

Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма  
Олимпийский комитет России  
Смоленская Олимпийская Академия

## **СПОРТ. ОЛИМПИЗМ. ГУМАНИЗМ.**

Материалы межвузовской научной конференции  
«Олимпизм, олимпийское движение,  
Олимпийские игры (история и современность)»,  
посвящается 30-летию образования  
Олимпийской Академии Запада России  
(г. Смоленск)

(18 выпуск)

Смоленск 2019

Спорт. Олимпизм. Гуманизм: Материалы межвузовской научной конференции  
«**Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)**»  
/ Под ред. Г.Н. Греца, К.Н. Ефременкова – Смоленск: СГАФКСТ, ОКР посвящается 30-  
летию образования Олимпийской Академии Запада России, СОА.2019. – Вып. 18 – 215 –с.

ISBN 978-5-94578-171-9

В сборнике публикуются труды, посвященные проблемам спортивно-гуманистического и олимпийского движения.

Рассматриваются общие вопросы философии гуманизма, социокультурные, исторические, медико-биологические и другие аспекты спорта.

Тексты статей, включенные в сборник, приводятся преимущественно в авторской редакции, за исключением незначительной корректорской правки.

Материалы публикуются в порядке фамилии авторов.

Издание публикуется за счет средств Олимпийского комитета России (в соответствии с финансовым планом ОКР и региональных олимпийских академий на 2019 год)

Издание охраняется в соответствии с Законом Российской Федерации «Об авторском праве и смежных правах». Любое использование, как полностью, так и частично, без согласия наблюдателей влечет за собой предусмотренную законом ответственность.

© Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Олимпийский комитет России

Смоленская Олимпийская Академия. 2019

## ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДА МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА, ИСПОЛЬЗУЕМОГО В ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКАХ

**Антипенкова И.В., Закабунин С.О.**  
**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

**Аннотация.** Статья раскрывает сущность метода миофасциального релиза (МФР) и направленность воздействия на организм занимающихся. Описываются основные принципы использования метода и практическое применение миофасциального релиза для решения конкретных задач и достижения тренировочного эффекта оздоровительно-тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** *миофасциальный релиз, миофасциальный болевой синдром, триггерная точка, механическая и нейрофизиологическая модель.*

**Актуальность.** Решая основные задачи фитнес-тренировки, связанные с развитием физических кондиций, необходимо обращать внимание на физические ощущения, испытываемые занимающимися. Опыт работы с посетителями фитнес-центров свидетельствует, что фитнес-инструкторы часто сталкиваются с жалобами на «необъяснимые» болевые ощущения в мышцах, доставляющие дискомфорт, влияют не технику выполняемых упражнений и мешающие полноценному тренировочному процессу. Решение названной проблемы ряд современных исследователей-практиков (Е.В Григорьева, М. Ивлев, Джон Ф. Барнс (2017)) видят в использовании метода миофасциального релиза.

**Цель исследования:** раскрыть на основе анализа научно-методической литературы сущность метода миофасциального релиза, описать основные принципы миофасциального релиза.

**Результаты исследования.** Методическое обоснование использования метода миофасциального релиза в фитнес-тренировках требует разъяснения сущности этого метода. Специалисты Е.В. Григорьева (2017), М. Ивлев (2017), Джон Ф. Барнс (2017) считают, что причиной болевых проблем в мышцах являются негативные изменения в миофасциальных структурах, которые состоят из мышечной ткани («мио») и сопровождающей её паутины соединительной ткани («фасция»). Соединительная ткань мышцы играет важную роль в функционировании мышцы, как органа. В здоровом состоянии фасциальная ткань растягивается и двигается без ограничения. Но с возрастом, после пережитых физических и эмоциональных травм, повторяющегося стресса и из-за плохой осанки фасциальная ткань теряет свою эластичность, становится тугой и ограниченной в подвижности, образуются очаги «спаек», где мышцы и фасции, по сути, срастаются друг с другом, образуя рубцы. Также при перенапряжении фасции ухудшается

кровотока в сосудах. Помимо этого существует неразрывная связь между фасциями: напряжение одной фасции отражается и на тоне других фасций.

Поэтому, по мнению специалистов Е.В. Григорьева (2017), М. Ивлев (2017), используется возможность воздействия на какую-либо фасцию, для того, чтобы повлиять на состояние мышц, сосудов и других фасций.

Описание сущности метода миофасциального релиза требует введения термина «триггерная точка», предложенного в 1942 году доктором Janet G.Travell. Главным нововведением в её работах была концепция миофасциального болевого синдрома, который описывается, как фокус сверхраздражимости в мышце, который способен сильно влиять на функции ЦНС. Джанет Тревел определяет миофасциальный болевой синдром как боль или вегетативные симптомы, отраженные из активных миофасциальных триггерных точек, с проявлением дисфункции [1].

Под триггерной точкой подразумевается область сверхраздражимости ткани диаметром в несколько миллиметров, которая укорачивает мышечные волокна, частью которых являются. Образование триггерных точек объясняется излишней нагрузкой на мышцу. Триггерные точки провоцируют ухудшение кровотока, который в близлежащих к ним участкам практически приостанавливается. Наступающее кислородное голодание и накопление продуктов распада раздражают триггерную точку, и она отвечает сигналами боли [2].

Триггерные точки лишают мышцу эластичности до такой степени, что она изменяет натяжение фасциальных цепей, что отражается и на других мышцах, а также ограничивает подвижность суставов.

Исследователь Джон Ф. Барнс (2017) и действующие специалисты в области фитнеса Е.В. Григорьева (2017), М. Ивлев (2017) видят профилактику и разрешение этой проблемы с помощью внедрения в оздоровительно-тренировочный процесс метода миофасциального релиза.

Метод миофасциального релиза, по сути является одновременным мануальным воздействием и на мышцы, и на соединительную ткань, направленным на расслабление миофасциальных структур. Реабилитационных эффект достигается за счет сдавливания и пассивного растягивания мышцы, которая в этом нуждается [2].

Термин «миофасциальный релиз» впервые прозвучал в 1981 году. Его использовали при проведении специального курса в университете штата Мичиган для изучающих различные массажные техники и методики воздействия на тело человека. Авторами курса по миофасциальному релизу были Anthony Chila, John Peckham, Carol Manheim.

Специалисты Е.В. Григорьева (2017), М. Ивлев (2017), предлагают две модели возможных механизмов воздействия миофасциального релиза на мышцы и фасции.

В *механической* модели предполагается, что прямое воздействие растягивания или давления на мышцу физически «разрывает» спаечный процесс в миофасциальных структурах, приводит к снижению прочности

перекрестных взаимосвязей между коллагеновыми волокнами соединительной ткани, что облегчает скольжение фасциальных слоев друг относительно друга.

В *нейрофизиологической* модели предполагается, что давление и растягивание приводит к стимулированию проприорецепторов, которые посылают сигналы в мозг по афферентным нервным путям, откуда по эфферентным путям поступают ответные сигналы, способствующие расслаблению мышц и покрывающих их фасций.

Конструирование различных программ фитнеса предполагает применение упрощенного способа МФР, который выполняется самим человеком без помощи массажиста или терапевта (самостоятельный миофасциальный релиз).

Здесь следует описать необходимое оборудование, с помощью которого можно оказывать давление на напряженную область в мышце. Для этого используется специальный пенопластовый цилиндр – foamroller. Цилиндры отличаются составом материала, от которого зависит их жесткость, и диаметром, который обеспечивает большую или меньшую площадь соприкосновения с телом. Эти различия позволяют варьировать степень давления на ткани тела. Начинаящим целесообразно выбирать цилиндры с меньшей жесткостью. Жесткие цилиндры из плотных и прочных материалов могут дать очень сильные болевые ощущения и даже привести к повреждениям мягких тканей. Для более локального воздействия используются мячи разного диаметра и жесткости (например, теннисный мяч) [2, 3].

М.Ивлев (2017) рекомендует следующие варианты практического применения МФР для решения конкретных задач оздоровительно-тренировочного процесса и достижения тренировочного эффекта:

1. В разминке (подготовительной части) с целью возможного повышения амплитуды движений в суставах для того, чтобы в дальнейшей тренировке снизить риск получения травм при высокоамплитудных действиях.

2. В заключительной части занятия с целью возможного ускорения процесса восстановления мышц после нагрузки и вероятного уменьшения мышечных посттренировочных болей.

3. Как самостоятельное тренировочное средство с целью возможного реабилитационного воздействия на болезненные участки мышц для снижения мышечного тонуса, а также с целью развития гибкости в наиболее нуждающихся в этом частях тела.

Основные принципы использования метода МФР (цит. по М.Ивлеву):

- с целью расслабления чрезмерно напряженной мышцы требуется приблизительно 30 секунд возбуждения таких проприорецепторов, как нервно-сухожильные веретена, которые расположены в сухожилии мышцы.

В случае достаточно сильного напряжения, может потребоваться 1-2 минуты. При этом можно остановить «прокатку» на болевой точке и удерживать около 30-45 секунд;

- давление, создаваемое роллом (цилиндром) при взаимодействии с телом, должно вызывать реакцию разрушения триггерных точек и расслаблять «прокатываемые» мышцы, способствуя повышению их растяжимости.

Для достижения такого эффекта следует «катать» ролл медленно, преднамеренно создавая давление на болезненные участки, пока они не станут менее чувствительными.

При достижении комфортных ощущений следует повысить давление на «прокатываемые» области. «Прокатки» рекомендуется начинать с проксимальной (ближней к туловищу) части конечности, а затем постепенно переходить к дистальным (удаленным от туловища) частям конечности в соответствии с изменениями внутримышечного напряжения;

- во время «прокаток» необходимо акцентировать внимание на дыхании, которое должно быть медленным и глубоким дышать глубоко и медленно, чтобы помочь телу расслабиться.

**Заключение** Анализ научно-методической литературы позволил раскрыть сущность метода миофасциального релиза и охарактеризовать направленность воздействия на организм занимающихся и основные принципы метода. Научно-методические данные свидетельствуют о высоком реабилитационном эффекте данного метода.

Задача следующим этапом исследования заключается в экспериментальном обосновании эффективности метода МФР и целесообразности его сочетания со средствами функционального тренинга в оздоровительно-тренировочном процессе мужского контингента.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Барнс, Джон Ф. миофасциальный релиз [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://anatomytrains.ru/blog/mr>.
2. Григорьева, Е.В. Особенность методики «миофасциальный релиз» в современных фитнес-технологиях / Е.В. Григорьева, В.В. Горелик // «Наука и образование: новое время». – 2017. – № 3. – Тольятти : ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет». – С. 23.
3. Ивлев, М. Миофасциальный релиз в фитнесе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.wellness.ru/blog/miofascialnyj-reliz-v-fitness/>
4. Калашников, Д.Г. Учебник персонального тренера / Д.Г. Калашников. – М. : Франтэра; Ассоциация профессионалов фитнеса, 2010. – С. 181.
5. Мякинченко, Е.Б. Диагностика состояния клиентов в фитнесе /велнес клубе / Е.Б. Мякинченко, В.И. Нечаев, М.Д. Дидур, Л.Л. Ионова, О.В. Алимova. – ТВТ Дивизион. – 2009. – С. 244.

## **ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ НА ПОКАЗАТЕЛИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

**Балабохина Т.В., Бобкова Е.Н.**  
**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

В настоящее время проблема сохранения здоровья приобрела особое значение. Несмотря на достижения современной цивилизации, во всех, даже экономически развитых, странах растут заболеваемость и смертность. И к числу основных негативных влияний современной цивилизации на здоровье человека, в первую очередь, относится снижение биологически обусловленного режима двигательной активности при одновременном росте психоэмоциональных нагрузок (Н.Ж. Булгакова, 2005).

Медицинская статистика свидетельствует, что в России первое место в структуре смертности населения занимают заболевания сердечно-сосудистой системы по данным различных источников процент колеблется от 48,7% до 56,4%, тогда как в Великобритании (29%), Франции (22%), Германии (35%) этот показатель значительно ниже (А. Кряжев, 2016).

В этой связи постепенно приходит понимание того, что медицина, традиционно ориентированная на лечение болезней, нередко оказывается малоэффективной. Формирование здорового образа жизни становится доминирующим направлением при совершенствовании системы охраны здоровья нации, а его основу, в первую очередь, должна составлять достаточная двигательная активность (А.Р. Дорохов, 2002; В.Н. Скворцова, 2006; Я.Л. Мархоцкий, 2016 и др.).

В связи с этим было проведено исследование, направленное на изучение влияния регулярных занятий (в течение 10 месяцев) аквааэробикой, силовым тренингом и пилатесом на показатели кардиореспираторной системы женщин среднего возраста (23-32-х лет).

В первую очередь изучалась динамика показателей сердечно-сосудистой системы, являющейся наиболее чутким индикатором функционального состояния организма и определяющей физическую работоспособность человека. Так, динамика показателя двойного произведения (ДП), характеризующего функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и косвенно отражающего потребление миокардом кислорода, показала, что у женщин, занимающихся аквааэробикой, ДП уменьшилось на 8,6% ( $p < 0,05$ ). Данное снижение свидетельствует о том, что систематические занятия аквааэробикой способствуют экономизации работы сердца в покое, и как следствие, снижению потребления кислорода мышцей сердца. Отметим, что снижение ДП на 7,6 усл.ед. связано не только с урежением ЧСС покоя (с  $75,1 \pm 1,65$  до  $71,1 \pm 1,42$  уд/мин), но и со снижением систолического

артериального давления в покое (со  $118,3 \pm 2,57$  до  $114,2 \pm 2,71$  мм рт.ст.). Что касается влияния силовых программ и занятий по системе Пилатеса, то у женщин этих групп отмечалась лишь положительная тенденция ( $p > 0,05$ ). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Величина показателя двойного произведения у женщин среднего возраста, занимающихся различными фитнес-программами**

Группа	Показатель ДП, усл.ед.		p
	до пед. эксперимента	после пед. эксперимента	
1. Занимающиеся аквааэробикой (n=19)	$88,52 \pm 1,65$	$80,94 \pm 1,42$	$<0,05$
2. Занимающиеся силовыми программами (n=13)	$86,46 \pm 1,66$	$84,39 \pm 1,59$	$>0,05$
3. Занимающиеся по системе Пилатеса (n=14)	$88,70 \pm 1,47$	$85,65 \pm 1,49$	$>0,05$
p	$>0,05$	$>0,05$	

p – показатель достоверности различий

О состоянии сердечно-сосудистой системы судили также и по динамике результатов пробы с дозированной физической нагрузкой (20 приседаний за 30 секунд). Так, повторное проведение пробы Мартинэ-Кушелевского показало, что в группе женщин, занимающихся аквааэробикой, увеличение ЧСС на дозированную физическую нагрузку стало менее выраженным, и по сравнению с первоначальной пробой уменьшилось на 20,8% ( $p < 0,05$ ). Достоверное, хотя и менее выраженное (на 17,5%,  $p < 0,05$ ), уменьшение произошло в группе занимающихся силовыми программами в тренажерном зале. У занимающихся по системе Пилатеса прирост ЧСС на нагрузку также уменьшился, но различия недостоверны ( $p > 0,05$ ). Результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2 .

**Результаты пробы Мартинэ-Кушелевского у женщин среднего возраста, занимающихся различными фитнес-программами**

Группа	Прирост ЧСС (%)		p
	до пед. эксперимента	после пед. эксперимента	
1. Занимающиеся аквааэробикой (n=19)	$69,61 \pm 2,55$	$55,10 \pm 2,42$	$<0,05$
2. Занимающиеся силовыми программами (n=13)	$74,31 \pm 2,36$	$61,28 \pm 2,50$	$<0,05$



3. Занимающиеся по системе Пилатеса (n=14)	68,13 ± 2,35	63,72 ± 2,41	>0,05
p	>0,05	1,2>0,05 1,3<0,05 2,3>0,05	

**p** – показатель достоверности различий

Таким образом, у женщин, занимающихся аквааэробикой, наиболее ярко отмечался эффект экономизации работы сердца, который заключается в меньшем учащении ЧСС при дозированной физической нагрузке за счет большего увеличения систолического объема крови. По результатам повторного тестирования обнаружены статистически значимые различия по сравнению с женщинами, занимающимися по системе Пилатеса (15,6%,  $p < 0,05$ ).

Помимо прироста ЧСС на физическую нагрузку, данная проба оценивает длительность возвращения частоты сердцебиения к исходному уровню. Известно, что чем выше функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, тем меньше времени требуется для восстановления ЧСС после нагрузки до исходных значений. По данным С.Д. Руненко (2009), в среднем на восстановление ЧСС к исходному уровню требуется от 90 до 119 секунд (средний уровень). Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3.

**Время восстановления ЧСС после пробы с дозированной физической нагрузкой у женщин среднего возраста, занимающихся различными фитнес-программами**

Группа	Время восстановления ЧСС, с		p
	до пед. эксперимента	после пед. эксперимента	
1. Занимающиеся аквааэробикой (n=19)	104,84 ± 3,35	81,50 ± 2,84	<0,05
2. Занимающиеся силовыми программами (n=13)	109,45 ± 3,41	97,02 ± 3,10	>0,05
3. Занимающиеся по системе Пилатеса (n=14)	105,12 ± 3,42	99,15 ± 2,96	>0,05
p	>0,05	1,2<0,05 1,3<0,05 2,3>0,05	

**p** – показатель достоверности различий

Первое тестирование, проведенное в начале педагогического эксперимента, выявило средний уровень во всех группах, и межгрупповых различий выявлено не было ( $p > 0,05$ ). Повторное проведение пробы с дозированной нагрузкой показало, что у занимающихся аквааэробикой время

восстановления ЧСС существенно уменьшилось (на 22,3%,  $p < 0,05$ ), и средний результат в группе стал соответствовать оценке «выше среднего». В остальных группах также произошли положительные изменения, но статистически значимых различий по сравнению с исходным уровнем выявлено не было ( $p > 0,05$ ). Что касается различий между группами, то время восстановления ЧСС у занимающихся аквааэробикой стало достоверно меньше, как по сравнению с занимающимися силовыми программами (19,1%,  $p < 0,05$ ), так и пилатесом (на 21,6%,  $p < 0,05$ ).

Для оценки функционального состояния дыхательной системы использовали величину жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4.

**Величина жизненной емкости легких у женщин среднего возраста, занимающихся различными фитнес-программами**

Группа	ЖЕЛ (л)		p
	до пед. эксперимента	после пед. эксперимента	
1. Занимающиеся аквааэробикой (n=19)	2,87 ± 0,09	3,21 ± 0,10	<0,05
2. Занимающиеся силовыми программами (n=13)	2,91 ± 0,11	3,16 ± 0,10	<0,05
3. Занимающиеся по системе Пилатеса (n=14)	2,82 ± 0,10	2,90 ± 0,12	>0,05
p	>0,05	1,2>0,05 1,3<0,05 2,3>0,05	

**p** – показатель достоверности различий

выявлено, что к концу педагогического эксперимента ЖЕЛ в большей степени увеличилась у женщин, занимающихся аквааэробикой (на 11,8%,  $p < 0,05$ ). Менее выраженное увеличение отмечалось у занимающихся силовыми программами (на 8,6%,  $p < 0,05$ ). У женщин 3-ей группы величина ЖЕЛ практически не изменилась ( $p > 0,05$ ), и стала на 9,7% меньше ( $p < 0,05$ ), чем у занимающихся 1-й группы.

В целом, проведенное исследование показало, что рекомендовать к применению можно все изученные виды фитнес-программ, т.к. оздоровительный и профилактический эффект физических упражнений связан прежде всего с повышением двигательной активности, увеличением суточных энергозатрат и ликвидацией пагубных последствий синдрома гиподинамии. Но в связи с тем, что специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и более низкой потребности миокарда в кислороде, более

широко рекомендовать следует аэробные упражнения, в частности акваэробiku.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Дорохов, А.Р. Физическая активность и здоровье женщин: учеб. пособие / А.Р. Дорохов, В.А. Быков. – Смоленск: СГИФК, 2002. – 83 с.
2. Кряжев, А. Смертность от сердечно-сосудистых болезней в России оказалась ниже прогноза / А. Кряжев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ria.ru/society/20161205/1482834754.html>. – 05.12.2018.
3. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учебное пособие / Я.Л. Мархоцкий. – 3-е изд. – Минск: Выш.шк., 2016. – 286 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центра «Академия», 2005. – 432 с.
5. Скворцова, В.Н. Валеология: учебное пособие [Электронный ресурс] / В.Н. Скворцова. – Томск: Изд-во ТПУ, 2006. – 196 с. Режим доступа: <https://docviewer.yandex.ru/>. – 08.12.2018.

### ПСИХОЛОГО-ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОЦЕССА САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКА В УСЛОВИЯХ МЕНЯЮЩЕЙСЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ СРЕДЫ

**Бабарыкин Ю.А., Хриптулов И.В.**  
**Смоленский государственный институт искусств,**  
**Смоленск, Россия**

Обращаясь к понятию «современная социокультурная среда» видится огромный и беспрестанно меняющийся поток, который невозможно преодолеть в рамках человеческой жизни. Несомненно, самоопределение как процесс установления человеком своих собственных особенностей, возможностей, способностей, выбор критериев, норм оценивания себя, исходя из требований социокультурной среды является немаловажным аспектом психолого-гуманистической природы личности. Само по себе самоопределение есть не что иное как активный процесс понимания себя, своего места в обществе и своего назначения в жизни. Принято выделять профессиональное, личностное и жизненное самоопределение, но такое деление весьма условно, т.к. три эти области самоопределения максимально взаимосвязаны и в ряде случаев перекрываются за счет постоянного взаимодействия. Сам по себе процесс самоопределения длится у человека

всю жизнь, он постоянно ищет ответы на вопросы: «кто я есть?», «зачем я живу?», «чего могу добиться?», «чем я могу помочь своим близким, своей стране?» и др. Эти потребности самоопределения связаны с поиском смысла жизни и максимальной вовлеченностью в социально-культурную среду.

Изначально проблема самоопределения рассматривалась С. Л. Рубинштейном в контексте проблемы детерминации, т.е. закономерной зависимости психических процессов от порождающих их факторов. Автор подчеркивал значимость роли внутреннего момента самоопределения – само детерминации, собственной активности личности и осознанного стремления занять определенную позицию [9].

Иначе данный аспект рассматривается В. Ф. Сафиним и Г. П. Никовым, которые понимают самоопределившуюся личность как субъект, осознавший, что он хочет, что он может, что он есть и что от него хочет или ожидает общество. Т.е. субъект готов функционировать в системе социально-культурных отношений [6].

Движущей силой самоопределения личности является ее самооценка, рассматриваемая как ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. В данном случае основным критерием оценивания является система так называемых личностных смыслов подростка. Определяющими функциями, выполняемыми самооценкой, считаются регуляторная и защитная. Научная проблема самоопределения максимально полно была рассмотрена Л. И. Божович, понимавшей этот процесс как выбор подростком будущего пути, потребность нахождения своего места в труде, обществе, жизни, поиск цели и смысла своего существования, потребность найти свое место в общем потоке жизни. При этом автор выделила существенную характеристику самоопределения, которая заключается в его двуплановости: во-первых, самоопределение осуществляется через деловой выбор профессии, во-вторых, через общие, лишенные конкретности, искания смысла своего существования. Именно в конце подросткового возраста эта двуплановость ликвидируется. Потребность в самоопределении возникает на рубеже старшего подросткового и раннего юношеского возрастов [3]. Потребность в самоопределении рассматривается как потребность в формировании определенной смысловой системы представлений о мире и о себе самом. Исходя из логики заключений: в процессе жизни и воспитания человека возникает система мотивов, в которой ведущие мотивы, подчиняя себе все остальные, характеризуют строение мотивационной сферы человека [2; С.49].

В дальнейшем И. В. Дубровина предпринимает попытку уточнить проблему самоопределения. На основе результатов проведенных ею исследований были сделаны выводы о том, что основным психологическим новообразованием постподросткового возраста считается не самоопределение, а психологическая готовность к нему [4; С.138-140]. Эта готовность предполагает: сформированность психологических структур, и

развитость нравственных установок. Вместе с тем психологическая готовность войти во взрослую жизнь и занять в ней достойное место предполагает не завершенные в своем формировании психологические структуры и качества, а определенную зрелость личности, заключающуюся в том, что у старшеклассника сформированы психологические образования и механизмы, обеспечивающие ему возможность непрерывного роста его личности сейчас и в будущем.

Если обратиться к зарубежной психологии, то в качестве аналога понятия «личностное самоопределение» выступает категория «психосоциальная идентичность».

Данную категорию разработал и ввел американским ученым Э. Эриксоном, который рассматривал процесс становления личности подростка сквозь призму понятия «идентичность» – тождественность человека самому себе, умении владеть собственным «Я» независимо от ситуации [11; С.223-227].

Несколько затрагивая вопросы профессионального самоопределения важно выделить научные разработки С. П. Крягжде, который отметил, что на начальном этапе профессиональное самоопределение носит двойственный характер: осуществляется либо выбор конкретной профессии, либо выбор профессиональной сферы – социальный выбор. [5].

Личностное самоопределение не завершается в подростковом и раннем юношеском возрасте, а становится базисом собственного дальнейшего развития.

Проблема самоопределения личности подростков требует к себе повышенного внимания и ее можно рассматривать как системообразующий, целеполагающий фактор в деятельности педагогических коллективов школ, ориентирующий образовательную и воспитательную работу со школьниками на их личностное развитие. Чтобы названные выше качества сформировались, нужны соответствующие условия, позволяющие подросткам успешно самоопределяться.

Таковыми условиями, как показывают многочисленные исследования (Л.И. Акатов, В.И. Панов, В.В. Рубцов и др.), должна являться развивающая образовательная среда, обладающая дополнительными возможностями для включения подростков в различные виды индивидуальной и совместной деятельности с учетом их способностей и интересов [1, 7, 10].

Таким образом, для организации процесса формирования личностного самоопределения подростка необходимо особое внимание уделить процессу разработки модели, условно именуемой - модель «Формирования позитивного личностного самоопределения подростков». Такая модель обязана включать в себя такие взаимосвязанные компоненты такие, как: целевой, содержательный, технологический, результативный и быть объективно применимой к условиям регулярно меняющейся социально-культурной ситуации.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Акатов, Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Л.И.Акатов.- Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
2. Божович, Л. И. О многоплановости личности/ Л.И.Божович// Культурно-историческая психология.- 2008.- № 4.- С. 112-113.
3. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Под ред. Д. И. Фельдштейна/ Л.И.Божович.- Москва; Воронеж: Ин-т практической психологии, 1995.
4. Дубровина, И.В. Психология: учебник для студ. сред.пед. учеб. заведений /И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; Под ред. И.В.Дубровиной. Москва: Издательский центр «Академия»,1999. - 464 с.
5. Крягжде, С. П. Управление формированием профессиональных интересов/ С.П.Крягжде// Вопросы психологии.- 1985.- № 3.- С. 23-30.
6. Ников, Г.П. Психологический аспект самоопределения личности/ Г.П.Новиков, В.Ф.Сафин// Психол. журн.- 1984.- Т.5.- №4.- С. 5-17.
7. Панов,В.И. Экологическая психология: Опыт построения методологии/ В.И. Панов. - Москва: Наука, 2004. - 197 с.
8. Практическая психология образования: учеб, пособие/ под ред. И. В. Дубровиной.- 4-е изд.- Санкт-Петербург: Питер, 2004.
9. Рубинштейн, С. Л. Принцип детерминизма и психологическая теория мышления/ С.Л.Рубинштейн// Вопросы психологии.- 1957.- № 5.- С.57-65.
10. Рубцов, В. В. Социально-генетическая психология развивающего образования: деятельностный подход/ В.В.Рубцов.- Москва: МГППУ, 2008.- 416 с.
11. Эриксон, Э. Г. Молодой Лютер. Психоаналитическое историческое исследование/ Эрик Г. Эриксон; пер. с англ. А. М. Каримского.- Москва: Московский философский фонд «Медиум», 1996.- 560 с.

**РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ МЕТОДОМ БИБЛИОТЕРАПИИ**

**Бардышева А.Ю., Бабарыкин Ю.А.  
Смоленский государственный институт искусств,  
Смоленск, Россия**

Библиотерапия – метод положительного влияния чтением на человека. Наиболее оптимальным является определение библиотерапии, предложенное Ю.Н.Дрешер. По ее мнению, библиотерапия — это наука, нацеленная на

формирование у человека навыков и способностей противостоять неординарным ситуациям (болезням, стрессам, депрессии и т.д.), укреплять силу воли, наращивать интеллектуальный и образовательный уровень [3].

Библиотерапия как метод изначально развивался усилиями двух сторон – медицинских работников (психотерапевтов, психиатров, психологов), а также сотрудниками библиотек и педагогов. Эти стороны дополняют друг друга и сегодня, данный метод своими исследованиями и практикой оптимизирует общение человека с книгой. Основное отличие работы психотерапевтов и психиатров в библиотерапии от работы библиотекарей – в том, что первые ведут ее с больными, а вторые – со всеми, кто нуждается в информационной и психологической помощи [1].

В настоящее время библиотерапия – это использование возможностей чтения для решения широкого спектра терапевтических задач [2]. Библиотерапия как научная дисциплина особенно полезна и важна еще потому, что она адаптировала и усвоила из психиатрии и психотерапии актуальные приемы, связанные с возможностью положительно влиять на человека через книгу.

В последнее время всё большее внимание к библиотерапии проявляют социологи. Они увидели в данном методе средство минимизации социальных аномалий (агрессии, конфликтов).[4] К сожалению, метод библиотерапии имеет существенный недостаток, т.к. в данном методе нет своей терминологии, много непроработанных тем, следовательно, неподготовленными сотрудниками он используется поверхностно и упрощенно. Методом библиотерапии решают три основные задачи:

библиоведческая – книги помогают легче переносить болезни и физические страдания;

психотерапевтическая – направленное чтение служит лечению неврозов и психических расстройств, помогает в реабилитации инвалидов;

вспомогательная – метод используется в комплексе с другими для лечения соматических заболеваний.

В последних двух случаях обязательно участие врача (психотерапевта или психолога) и библиотерапевта (он готовится из специально обученных библиотечных работников). Сегодня, метод начинают использовать при тяжелых заболеваниях, в случаях, когда невозможно снять боль медикаментами, в таких случаях замещением становится книга и чтение.

Метод библиотерапии все шире применяется в практике для лечения и реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья и пожилых людей в специализированных учреждениях. Не всегда есть возможность правильно установить диагноз людей с тяжелыми расстройствами, но во многих случаях, возможно, их заинтересовать и максимально умерить агрессию и состояние конфликта с помощью библиотерапии.

Восприятия, чувства, интересы, возможности здорового и больного человека весьма различны. Практика показывает, что для терапевтической литературы особенно важны: взаимосвязь произведения с актуальным

состоянием и проблемами больного, наличие специфических знаний, фактов, позволяющих находить суть, причину явлений, быть независимым от авторитетов. Необходимо наличие кратких точных формулировок для разнообразных жизненных ситуаций, создающих реальное представление о том, каким должен быть мир, с выявлением противоречий между идеалами и реальностью. Литература должна учить читателя ставить перед собой цель и находить пути к её достижению [6].

На практике проводят групповые и индивидуальные занятия для людей с тяжелыми хроническими психическими расстройствами. При помощи библиотерапии для людей с ограниченными возможностями здоровья создается благоприятная эмоциональная атмосфера, что помогает развивать их творческий потенциал, этот метод помогает инвалидам адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, он приобщает к культуре и социально адаптирует.

Преимущества применения метода библиотерапии обусловлено многими факторами, основные из них :процедура может занимать немного времени, не требуется специальных приспособлений и оборудования, всего лишь бумага и ручка; не требуется присутствия психотерапевта; является надежным и эффективным методом психотерапии; книги воздействуют исподволь, они ненавязчивы и незаметны; к книге легко можно возвращаться каждый раз, находя для себя новое и полезное [5].

Настоящий метод становится более популярным в последнее время. С каждым годом для людей с ограниченными возможностями здоровья все более популярными становятся программы социальной реабилитации на базах социальных и бюджетных учреждений.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Библиотерапия:[опыт работы областной научной медицинской библиотеки(г. Тверь)] // Библиотекарь.–1991. –№ 9.–С. 51–54.
2. Библиотерапия : [материалы семинаров] / Ин-т психотерапии и клинической психологии (ИПиКП). – Режим доступа: <http://www.psyinst.ru/seminar>.
3. ДрешерЮ.Н. Книга лечит // Мир библиографии. –1999. –№ 4.–С. 45–50.
4. Семенова Ан. Исцеление словом / А. Семенова. – СПб. : Невский проспект, 1998. – С. 239.
5. Чараева М. А. Социальное воспитание средством библиотерапии / М. А. Чараева // Эффективные модели социального воспитания: проблемы, поиски, перспективы. Материалы Всероссийской научно-практической конференции 29-30 ноября 2006 г. – Арзамас : АГПИ, 2007. – С. 478-480.
6. Интернет ресурс:[<https://samopoznanie.ru/articles/biblioterapiya>].



## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

**Безрученкова М.В., Миронов Ю.В.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

В последние годы в России значительно увеличилось число детей с патологией зрения [3, 4]. Нарушение зрения у детей сопровождается снижением двигательной активности. У школьников с патологией зрения выявляют значительные отклонения в координации движений, равновесии, скорости выполнения движений по сравнению с нормально видящими детьми. Как отмечает ряд авторов, у детей с нарушением зрения значительно снижен уровень морфофункционального состояния и физической подготовленности организма [1, 2].

В связи с этим возникает необходимость разработки эффективных методов и средств для повышения уровня и коррекции физического развития, физической и функциональной подготовленности школьников с патологией зрения.

Мы предположили, что разработанная нами коррекционно-развивающая методика будет способствовать улучшению физического развития и физической подготовленности детей с нарушением зрения.

В течение учебного года школьники с миопией средней степени занимались адаптивной физической культурой по разработанной нами методике, а контрольная группа – по общепринятой. В основу экспериментальной методики был положен круговой метод тренировки. Разработанная методика обеспечивает эффективное повышение уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния организма.

Так, в экспериментальной группе произошло достоверное повышение физической подготовленности: прирост силы составил более 20%, быстроты – 25%, скоростно-силовых качеств – более 13%, гибкости – более 40%. У детей контрольной группы положительная достоверная динамика отмечалась только в развитии гибкости. Темпы прироста координационных способностей в течение учебного года у школьников экспериментальной группы были достоверно выше, чем у детей контрольной группы.

Результаты исследования могут быть рекомендованы для использования в процессе адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения.

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Панченко О.А. Оптимизация адаптационных возможностей детей с нарушением зрения в условиях социального образовательного учреждения/ О.А. Панченко// АФК. - 2007. - №1. - с. 48-50.

2. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения: методические рекомендации/ Л.Н. Ростомаш. – СПб, 2001. – 102 с.
3. Харитонов Л.Г. Физический статус и педагогические аспекты оздоровления школьников с нарушением зрения/ Л.Г. Харитонов, И.Ю. Горская – Омск, Сиб. ГУФК, 2005. – 216 с.
4. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры/ Л.В. Шапкова – М.: Советский Спорт, 2003.- с.464.

## **ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МУЗЫКАНТА КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ И ПЕРЕДАЧИ ДУХОВНОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Гарибова Е.В.**  
**Смоленский государственный институт искусств,**  
**Смоленск, Россия**

Музыка, безусловно, является одним из самых востребованных и демократичных видов искусства. Содержательная, сопричастная нашему внутреннему миру, она своим особым, уникальным языком говорит с нами о сложных жизненных проблемах, передаёт само ощущение жизни и вечности, подлинной, непреходящей значимости человеческих страстей, красоты и могущества человеческих стремлений, величия человеческого духа. Она преподносит нам образ прекрасного, показывая тем самым – вот тот идеал, к которому нужно стремиться, ради которого стоит жить.

Музыкальное искусство столетиями неустанно создавало и создаёт ныне свой особенный уникальный язык, изобретало и изобретает сложнейшие, искуснейшие системы, которые позволяют музыке выразить себя, стать понятной слушателю. «Речь» музыкального произведения передаёт особый смысл, включающий замысел композитора, модифицированный посредством мышления и таланта исполнителя и находящий отклик в восприятии слушателя. Содержание музыкального произведения не сводится исключительно к знакам его записи, а лишь опирается на них, включая в себя множество других составляющих его компонентов. Все музыкальные обозначения не случайны, они взаимодействуют друг с другом, являясь средством записи музыкальной «речи». Восприятие значения каждого из них как фактора изолированного, самостоятельного, невозможно по той причине, что музыкальное произведение представляет собой «безостановочное» движение. Музыкальный смысл существует в движении, диалектическом становлении архитектоники целого. Он становится доступным лишь благодаря нашей вдумчивой и целенаправленной интеллектуальной работе, нацеленной на его постижение.

Понять этот смысл мы можем, лишь получив определённый уровень социализации и накопив достаточный опыт слуховых ассоциаций, дающий возможность сравнения звучащего со «слуховым багажом» слышанного ранее. «Лишь... способность воспринимать музыку как диалектическое становление во взаимоотношенности звукоотношений, изменчивых сообразно месту, времени, эпохе и свойствам средств воспроизведения, – даёт возможность оценивать не только привычные и знакомые сочетания звуков, но музыку как великое культурное наследие» (1, с. 195).

Непрерывный характер музыкального звучания обеспечивает наше восприятие музыкального содержания произведения, его коммуникативную функцию (от лат. *communicatio* – делать общим, связываться, общаться), во многом определяющую принципы формирования музыкальных структур и традиции исполнительства. Характер музыкального звучания является определяющим фактором нашего умения не только понимать идею произведения (хотя бы в самом общем смысле постигать его содержание), но и отличать – к какому типу музыкальной культуры оно относится по временным, национальным, стилистическим признакам.

Современная музыкальная культура – явление многосоставное, включающее в себя множество известных, ставших уже традиционными, направлений, к которым относятся национальный фольклор (и его прямое и опосредованное цитирование в авторских произведениях, созданных на его основе), множество академических «ответвлений» (музыка барокко, сочинения классического и романтического направлений искусства, музыкальный импрессионизм, экспрессионизм, музыка атональная, авангардистская, минимализм, пуантилизм и прочие, менее «крупные» направления современности), а также эстрадно-джазовое и популярное массовое искусство. Каждый тип музыкальной культуры связан с определёнными мироконцепциями, существовавшими в прошлые века и так или иначе сосуществующими ныне в духовной жизни общества и современного человека. Причём, каждый тип музыкальной культуры не только выражает определённую мироконцепцию, но и утверждает её, служит в качестве инструмента её упрочения и воздействия на массы.

Стало уже хрестоматийным понимание «христоцентричности» музыкального творчества И.С. Баха. «Как представитель европейской культуры начала XVIII века, Бах выразил в своем творчестве процессы мышления, свойственные эпохе утверждения Реформации, эпохе действенного созерцания... Силой своего гения Бах перекодировал в музыку феномен религиозно-философского мировоззрения своего времени» (4, с. 11). Вдохновлённая образами и идеями Священного писания, музыка И.С. Баха служила, по его собственным словам, «Во славу Всевышнего, а ближнему во наставление» (из посвящения к «Органной книжечке»), и укрепляла в сознании слушателей протестантский тезис о спасении личной верой.

Не менее хрестоматийны для нас понимание музыки В.А. Моцарта – как олицетворения «света» идей Просвещения, Л. Бетховена – как символа борьбы

волевой личности, утверждения несокрушимости воли и стойкости человека. Каждый из них по-своему выражает классическое триединство Идеи – Чувства – Разума. В то же время, стилистика музыкального творчества обоих композиторов лежит в русле одного музыкального направления – классицизма, выразившего свои идеи ясным, уравновешенным языком в рамках строгих музыкальных жанров и тщательно сбалансированных форм.

Рассмотреть все стили академического направления музыкальной культуры в рамках одной статьи не представляется возможным, здесь представлена лишь малая толика их гигантского Космоса. Но мы можем утверждать, что каждое музыкальное произведение создаётся не только в рамках определённого стиля (свойственного эпохе и личному композиторскому почерку), но и в рамках той или иной национальной музыкальной культуры, обладает характерным для неё художественным обликом (переданным посредством свойственных ей средств выразительности) и отображает её идеи и духовную составляющую. Популяризация, к примеру, оперных арий в исполнении эстрадных певцов выглядит, по меньшей мере, нелепо. По той же причине нечасто мы можем услышать произведения для домашнего музицирования с концертной эстрады, – предназначенные для камерного исполнения, они не соответствуют концертным залам ни камерностью средств выразительности, ни замыслом, и исполняются либо «на бис» с целью некоего «прощания» артиста с публикой, либо в рамках определённой тематической программы.

Каждый тип музыкальной культуры, присутствуя в современности, имеет своих последователей и приверженцев, а также – своих исполнителей. Академическое исполнительство как инструмент социальной трансляции академической ветви музыкальной культуры, обращаясь к вековым композиторским шедеврам, постоянно находится в диалоге с прошлым. Произведения прошлого исследуются многочисленными теоретиками и музыковедами, очищаясь от непременно образующихся «временных наслоений» в исполнительстве, свойственных каждой новой эпохе. С течением времени становятся более ясными великие идеи, заложенные композиторами в свои творения. Это даёт нам возможность прочувствовать «историчность настоящего» через обращение к живым ценностям прошлого.

Музыкальное исполнительство – это «школа терпения». Долгие уединённые часы за инструментом наполнены безграничным терпением, верности традиции как живой силе, в которой черпает источник вдохновения настоящее, верности школе, которая требует соблюдения определённых правил, верности пытливой мысли, которая не желает останавливаться на достигнутом. Что касается отечественного фортепианного исполнительства, то его школа до сих пор является лучшей в мире. Почти все ведущие пианисты прошлого и современности либо обучались в классах российских педагогов, либо имели наставника, корни образования которого – из России. И это не случайно. Многие черты русского национального характера и национальных традиций

стали органичной составляющей труда отечественных композиторов и исполнителей.

Стремясь быть содержательной речью, русское искусство не терпит сухости, рациональной абстрактности. Оно обращается «от сердца к сердцу», к чувству, в нём – речь живого человека. В западноевропейском пианизме ещё со времён Ф. Листа господствует тенденция чисто инструментальной трактовки фортепианного звука, Ф. Бузони доказывал, что «петь» на фортепиано не только трудно, но и противоестественно.

В противовес этому русская пианистическая школа всегда отставала вокальную трактовку фортепиано, стремясь приблизить, насколько возможно, звучание инструмента к теплоте и выразительности человеческого голоса. Возможно, это отчасти объясняется условиями возникновения русского фортепианного исполнительства, не имевшего долгого периода клавирной эпохи, как это было в западноевропейской музыке. У нас всегда любили и ценили народную песню. Первые отечественные композиторы доглинkinской эпохи (не всегда русские по национальности, но жившие в России конца XVIII столетия) собирали музыкальный фольклор и писали, по большей части, вокальную музыку, оперы, хоры. Если на Западе к этому времени наблюдается расцвет сонатно-симфонического жанра, то Россия имеет только единицы таких произведений (сонаты Д.С. Бортнянского), как правило, написанные «на манер» западных, зато появляются ноктюрны Джона Фильда (пьесы для фортепиано, название которых переводится как «ночная песнь») и множество сборников обработок народных песен и вариационных циклов на их темы.

Развитие вокальных жанров и дало толчок к формированию «вокальной», певучей манеры отечественной инструментальной игры. По отзывам современников, мягким, одухотворённым звуком на фортепиано владел М.И. Глинка, основоположник русской музыкальной классики. Русская песня и народное многоголосие проникли в контрапункт фортепианного стиля М.И. Глинки в виде лирического «распевания» музыкального материала (более свойственного хоровой фактуре). Последующие поколения российских композиторов продолжили и развили эту традицию настолько, что она стала неотъемлемой частью отечественного музыкального мышления. «Распевание» тематизма становится ведущим принципом его развития в инструментальных произведениях (в отличие от западноевропейской «разработочности»).

Фортепианный стиль русских композиторов колоритен и характеристичен, насыщен эпическими образами, вызывающими ассоциации с народной удалью и могучей силой, неиссякаемым оптимизмом и размахом, масштабом и полнотой чувств. Эти качества передались и фортепианному исполнительству как искусству щедрого эмоционально-выразительного воплощения художественной идеи музыкального произведения. Известный пианист и общественный деятель середины прошлого века Г.М. Коган писал: «Не форма, а содержание, не техника, а идея – вот главное, основное в искусстве; техническое мастерство ценно лишь постольку, поскольку оно служит, помогает выразить это главное, основное... Настоящее мастерство в

том, чтобы слушатель забыл о мастерстве; техника должна родить образ и умереть в нём» (3, с. 302).

В характере русского народа – «бессребренность», правдивость, работа «во имя идеала», простота и искренность. Эти черты заложили основу бескорыстного служения идеалам просвещения широких масс, своеобразной «альтруистичности» в отношении художника к своему делу и нашли своё отражение в таких традициях отечественного исполнительства, как естественность, ясность, правдивость, стремление к реалистической передаче авторского замысла. В сочетании с технической законченностью и умением распоряжаться богатством мелодической выразительности эти животворные художественные идеалы воспитали не одно поколение музыкантов-исполнителей.

Приобщение молодёжи к духовным ценностям национальной культуры является первостепенной задачей высшей школы. Богатым воспитательным потенциалом обладают музыкально-исполнительские дисциплины вузов культуры и искусств. Воссоздавая выдающиеся произведения мирового музыкального искусства, студенты учатся их интерпретировать, доносить до слушателя, находя личностный смысл в этой деятельности. Задачи, стоящие перед обучающимися, заключаются отнюдь не в посильном разучивании музыкального текста, заданного преподавателем (и, в конечном итоге, получении диплома о высшем образовании). Цель исполнительской деятельности на любом уровне её существования (от ДМШ, училища, вуза – до послевузовской практики) – в передаче «закодированной» в звуках информации, донесении до слушателей, посредством использования соответствующих технологий, идеи, программы, сочетания и взаимодействия художественных образов, заложенных композитором. Без проникновения в «суть» произведения, без организации «созвучия» своих мыслей композиторскому замыслу музыкально-исполнительская деятельность невозможна.

Музыкальное исполнительское искусство обладает огромным нравственно-патриотическим потенциалом. И возникающие подчас «идеи» очередной «оптимизации» отечественного музыкального образования, построение его наподобие западному не принесут ничего ценного. Сокращение индивидуальных занятий педагога с учеником-инструменталистом (причём, на всех уровнях и ступенях музыкального обучения, более того – вплоть до полного отказа от них и перехода на групповые занятия по образцу многих американских учебных заведений), «минимализм» в подходе к изучению профильных дисциплин и расширение в учебных планах вузов за их счёт объёма дисциплин «общеразвивающих» (безусловно, важных, но не оказывающих особого влияния на квалификацию будущего профессионала), решения «убрать» из «устаревших» программ ДМШ произведения «репертуарные», формирующие вкус обучающегося, оставив исключительно музыку «лёгкого» и развлекательного толка и т.д. – явления, будем надеяться, временные и недолговечные. Ни одно, даже самое сытое, общество не сможет жить и развиваться, если утратит свои исторические корни и традиции, ограничит себя

приумножением исключительно материальных благ и перестанет заботиться о духовном воспитании собственной молодёжи.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Асафьев Б.В. Музыкальная форма как процесс [Текст]: в 2 кн. Изд. 2-е. Л.: Музыка, 1971. 376 с.
2. Гришина Н.В. Талашкино [Электронный ресурс] // Клуб Космос. Режим доступа к ст.: <http://maznew.narod.ru/kreat/grishina/works6.htm>
3. Коган Г.М. На какие традиции опирается советское пианистическое искусство [Текст] // Вопросы пианизма. М.: Советский композитор, 1968. С. 299 – 307.
4. Носина В.Б. Символика музыки И. С. Баха [Текст]. М., 2004. 56 с.

### СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ В СТИЛЕ РОК-Н-РОЛЛ

**Георгиу Е.В.**  
**Смоленский государственный институт искусств,**  
**Смоленск, Россия**

В статье рассматривается один из видов спортивного танца - Рок-н-ролл. Анализируется история становления и особенности его исполнения.

**Ключевые слова:** *танец, хореография, рок-н-ролл.*

### DANCING ROCK-N-ROLL

**E.V. Gheorghiu**  
*The Regional State Educational Budget Establishment of Higher Professional  
Education «The Smolensk State Institute of Arts»  
Smolensk, Russia*

The article deals with one of the types of sports dance - Rock and roll. The history of its formation and peculiarities of its performance are analyzed.

**Key words:** *dance, choreography, Rock and roll.*

Рок-н-ролл относится к спортивной, предназначенной для соревнований форме танца, берущей начало от линди хопа. Но, в отличие от линди хопа, акробатический рок-н-ролл — это постановочный танец, сочетающий танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами. Его танцуют в паре или в группе, состоящей только из девушек или женщин, и в группе, состоящей из пар юниоров или взрослых ("формейшн").

К родоначальникам данного танцевально-музыкального стиля можно отнести Элвиса Пресли, Чака Берри, Джерри Ли Льюиса, Бадди Холли и других. Легендарные группы «Роллинг Стоунз» и «Битлз» тоже продолжали традиции рок-н-ролла. Танец отличается крайней экспрессивностью, изобилием хореографических поддержек, быстрым темпом исполнения [1, с.7].

Если обратиться к словарному толкованию названия, на первый взгляд, может, и непонятного, то рок-н-ролл (англ. –«раскачиваться и вертеться») – означает «парный бытовой импровизированный танец американского происхождения, получивший широкую известность в середине 50-х годов XX века, отличается крайней экспрессивностью, хореографическими поддержками и нарочитой небрежностью по отношению к партнёрше». Танец происходит от соединения «ритм-энд-блюза» - вида негритянского музыкального искусства и «хилл билли» - сельского американского фольклора. Оригинальный ритмико-интонационный комплекс рок-н-ролл, заимствованный из англосаксонского и негритянского фольклора, оказал большое влияние на вокально-танцевальную музыку, явившись одной из основ так называемой поп-музыки. Возможно, вышеприведённое определение применимо к танцу тех далёких уже лет, но совершенно не подходит акробатическому рок-н-роллу начала XXI столетия. Головокружительная акробатика в сочетании с бешеным темпом и сложнейшим танцем – вот что такое ныне современный рок-н-ролл [2,с.17].

Не секрет, что акробатический рок-н-ролл – это род спортивных танцев или, иначе говоря, сложнейший вид спорта. Он сохранил и удаль, и лихость рок-н-ролла 50-х, но ни о какой небрежности к партнёрше не может быть и речи! Слишком уж велик риск при исполнении! Если смотреть соревнования по рок-н-роллу, то может показаться, что рок-н-ролл есть акробатика под музыку. Но это далеко не так. Правила соревнований однозначно определяют требования к спортивным программам исходя из того, что рок-н-ролл – это танец с элементами акробатики, а не совсем наоборот. У юниоров две основные возрастные категории: до 13 лет и до 17 лет. Первые исполняют композицию длительностью 1,5 минуты, в которой запрещено исполнение любых акробатических элементов и поддержек. В программах спортсменов старшей группы при той же длительности разрешено исполнение не более четырёх полуакробатических элементов ограниченной сложности. Развитие акробатического рок-н-ролла в России началась в Москве, где в июне 1986 года в ДСО «Локомотив» открылась секция и был создан первый специализированный рок-н-рольный клуб, а спустя год прошёл первый официальный разновозрастной турнир. Поэтому российские правила соревнований выделили ещё одну группу – младшие юноши (возраст до 10 лет). Это сделано для того, чтобы самые маленькие спортсмены могли соревноваться в классе наиболее соответствующем их уровню подготовки. Данный период неразрывно связан с именем Алексея Борисовича Голева – хореографа и организатора Московского рок-н-ролл клуба. И, между прочим,



неоспорим тот факт, что российская школа акробатического рок-н-ролла наиболее перспективная в мире – не смотря на то, что является одной из самых молодых. Наши спортивные пары не просто наступают на пятки, а уже обошли признанных мировых мастеров. А с 1989 года рок-н-ролл начал развиваться и в других российских городах.

Если рассматривать характер танца, то необходимо обратить внимание на следующие особенности. Акробатический рок-н-ролл исполняется под ритмичную музыку частотой 48-52 удара в минуту в музыкальном размере 4/4. Средняя длительность танцевальной программы составляет полторы минуты. Танцевальная программа в акробатическом рок-н-ролле отличается сочетание характерных движений ногами и исполнением акробатических или полуакробатических элементов. Танцевальный рисунок акробатического рок-н-ролла основан на так называемом конкурсном ходе: характерных бросках ног за полтакта «5-6 – это kik-ball change» и один такт «1-2-3-4 – это kik-step, kik-step» музыки. То есть: kik-ball change, затем kik-step и снова kik-step. Акробатические элементы являются украшением к танцу и жестко регламентированы в соответствии со сложностью и классом выступления [2,с.23].

В настоящее время конкурсные турниры по акробатическом рок-н-роллу условно делятся на «детский» и «взрослый». В «детском» деление на три категории участников происходит по возрасту так: до 12 лет, те, кому не исполнилось 15, и участники до 18 лет. Здесь следует учитывать, что возраст спортсменов определяется годом их рождения, то есть у всех наших молодых танцоров единый, так сказать, «рок-н-рольный» день рождения - 1 января.

«Взрослый» рок-н-ролл подразделяет на три класса: «А», «В» и «С» - это, в основном, в зависимости от уровня сложности акробатических элементов, которые исполняют спортсмены в своей программе «Акробатика». Соревнования по каждому классу проводятся отдельно. В классе «С» исполняется одна программа с элементами полуакробатики и простейшей акробатики. Спортсмены «В» класса танцуют две программы – «Технику ног» (быстрый танец) и «Акробатику», в которой за небольшим исключением допускается выполнение элементов парной акробатики с обязательным контактом партнёра и партнёрши. В «А» классе уже три программы: «Техника ног», «Обязательная» и «Акробатика». В двух последних исполняются, говоря научным танцевальным языком, «полетные» акробатические элементы высшей категории сложности [4].

Таким образом, характерные особенности двигательной деятельности спортсменов, правила выполнения танцевальных композиций, особые ситуации двигательного взаимодействия партнеров, здоровая спортивная конкуренция в акробатическом рок-н-ролле способствуют заинтересованности занимающихся, их гармоничному физическому, двигательному и культурному совершенствованию и, что немаловажно, дальнейшему развитию одного из доступных для масс видов спорта.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Всемирная рок-н-ролльная конфедерация (ВРК) World Rock'n'Roll Confederation (WRRC): <http://www.wrcc.org>
2. Голев, А.Б. Танцует Рок-н-Ролл: методические рекомендации/ А.Б. Голев. – М., 2016.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
4. Он-лайн обучение рок-н-роллу: <http://www.4dancing.ru>.

**ВЛИЯНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО  
ВОЛЕЙБОЛУ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО  
ТРЕНИНГА НА ПОКАЗАТЕЛИ ТРАВМАТИЗМА  
ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ**

**Грец И.А., Булкова Т.М., Живуцкая И.А., Ковалева Е.С.  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

**Актуальность.** Теоретико-методический анализ организации, содержания и проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу свидетельствует, что в настоящее время возникла необходимость разработки и внедрения новых концептуальных научно-методических подходов к тренировочному процессу на основе применения современных направлений фитнеса. По мнению Н. А. Дардановой, К. О. Лозакович (2014), А. Василенко (2018), С.К. Городилина, Т.Г. Гавраш, В.В. Григоревич (2018), О.Г. Морозова, Т.И. Мельниковой, Л.В. Морозовой, Л.А. Кирьяновой (2018) функциональный тренинг представляет одну из наиболее доступных фитнес-программ, позволяющую всесторонне подготовить организм спортсменок к основным движениям, выполняемым в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; повышать уровень развития выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей и способствует снижению показателей травматизма.

**Методика исследования.** С целью выявления показателей травматизма проведен письменный опрос (анкетирование) девушек 16-17 лет, занимающихся волейболом (n=23).

**Результаты исследования.** Установлено, что основными жалобами на состояние здоровья являются заболевания спины (72 %) и основных суставов: боли в коленном (56 %), голеностопном (47 %), плечевом (23 %) суставах и мышечные боли из-за серьезных силовых нагрузок (37 %). Количество травм, наиболее часто встречающихся у волейболисток в процессе тренировок и на соревнованиях, представлено в таблице 1.

**Таблица 1 – Количество травм волейболисток контрольной и экспериментальной групп до эксперимента (%)**

Травмы	Группы	
	Контрольная (n=11)	Экспериментальная (n=12)
Голеностопного сустава	41,7	40,4
Коленного сустава	17	17,5
Спины	15,4	16
Плечевого сустава	12,1	11,3
Стопы	7,8	8,4
Пальцев рук	7,4	7,9
Лучезапястного сустава	5,1	5,3
Бедра (в паховой области)	4,6	4,3
Локтевого сустава	2,9	3,1

Выявлено, что у волейболисток обеих групп чаще всего наблюдаются травмы голеностопного сустава (41,7 и 40,4 %, соответственно), коленного (17 и 17,5%, соответственно), спины (15,4 и 16 %, соответственно), плечевого сустава (12,1 и 11,3 %, соответственно), стопы (7,8 и 8,4%, соответственно). Реже отмечаются травмы пальцев рук (7,4 и 7,9 %, соответственно), лучезапястного (5,1 и 5,3 %, соответственно) и локтевого (2,9 и 3,1 %, соответственно) суставов, паховой области (4,6 и 4,3 %, соответственно).

При теоретической разработке направленности и содержания методики занятий по волейболу на основе применения функционального тренинга учитывались вышеперечисленные отклонения в состоянии здоровья девушек.

Предложенная методика включала физические упражнения функциональной направленности (на неустойчивой поверхности, для мышц Кора, упражнения плиометрические, с сопротивлением и на растягивание мышц) для улучшения мышечного баланса, развития координации движений, уменьшения риска травм, укрепления мышц-стабилизаторов и глубоких мышц, восстановления нервно-мышечной симметрии тела, правильного положения позвоночника и разнообразия в тренировочном процессе.

При завершении педагогического эксперимента повторно проведен письменный опрос (анкетирование) девушек 16-17 лет об их основных профессиональных заболеваниях и травмах. Установлено, что за период эксперимента у волейболисток экспериментальной группы уменьшилось количество травм, получаемых в процессе тренировок и на соревнованиях.

Выявлено, что упражнения функциональной направленности способствовали укреплению мышц кора (спины и живота) и развитию баланса, что положительно повлияло на выполнение технико-тактических действий и снижение травматизма. Наибольшее уменьшение травм наблюдалось в голеностопном (22,1 %), коленном (7,2 %) и плечевом (6,8 %) суставах, спине (5,9 %) и стопе (5,4 %) ( $p < 0,05$ ). У девушек контрольной группы статистически значимых различий в показателях травматизма не выявлено.

**Заключение.** Таким образом, эффективность разработанной экспериментальной методики учебно-тренировочных занятий по волейболу с девушками 16-17 лет на основе применения средств функционального тренинга подтвердилась достоверным снижением показателей травматизма и количеством жалоб на состояние здоровья.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Василенко, А. Функциональный тренинг / А. Василенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.jv.ru/news/18223-funkcionalnij-trening-uprazhneniya-ot-alekseya-vas.html> - 15.10.2018.
2. Городилин, С.К. Экспериментальное обоснование использования фитнес-программ специальной направленности для совершенствования координационной подготовленности волейболисток в условиях вуза / С.К. Городилин, Т.Г. Гавраш, В.В. Григоревич. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.grsu.by/katalog/161087-345872.pdf> - 14.11.2018.
3. Дарданова, Н. А. Построение учебно-тренировочных занятий по волейболу с применением функционального тренинга со студентами вуза не физкультурного профиля / Н. А. Дарданова, К. О. Лозакович // Дети, спорт, здоровье: межрегион. науч. тр. по проблемам интегративной и спортивной антропологии. – Смоленск, 2014. – Вып. 10. – С. 104-110.
4. Морозов, О.Г. Кроссфит как средство совершенствования специальной физической подготовленности волейболистов высокой квалификации / О.Г. Морозов, Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, Л.А. Кирьянова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал // ФГБОУ ВПО «Нац.гос.университет физ.культ., спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург. – 2018. – № 5 (159). – С. 192-197.

## КАЧЕСТВО ЖИЗНИ КАК КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Грец И.А., Живуцкая И.А., Булкова Т.М.  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия

**Введение.** По мнению О. В. Армашевской, Л. Ю. Чучалиной (2017) рост научного интереса к изучению особенностей психофизического состояния женщин, находящихся во втором зрелом возрасте, обусловлен общественной значимостью женщин указанного возрастного периода. Многочисленные авторы (Т.Б. Кукоба, В. П. Шульпина, 2009; М. В. Андреева, 2010; Е. М. Чепак, О. Н. Федорова, 2010; А. Н. Горшкова, 2011; Н. И. Романенко, 2012) отмечают, что данные женщины представляют важнейшую социальную группу, продуктивно решающую многочисленные экономические, политические и демографические задачи современной России. Одним из решающих условий эффективного выполнения указанных задач является крепкое соматическое и психическое здоровье женщин, сохранность которого выступает проблемой общегосударственной важности.

**Задачей исследования** явилось изучение понятия «качество жизни» как критерия эффективности занятий оздоровительной физической культурой с женщинами второго зрелого возраста.

**Результаты исследования.** Для определения результативности мероприятий, направленных на улучшение и сохранение здоровья людей К. Г. Гуревич и М.А. Черепихина (2012) считают необходимым применять количественный показатель «качество жизни» (КЖ).

Е.И. Рассказова (2012), ссылаясь на данные зарубежных источников, выделяет более 100 определений рассматриваемого понятия и делит их на глобальные, связанные с акцентом на счастье, удовлетворенность, здоровье, и структурные, обусловленные компонентами или доменами качества жизни. Автор утверждает, что данная дефиниция включена в круг интересов психологии, экономики, социологии, медицины и здравоохранения. Различия в теоретических и прикладных задачах приводят к многообразным определениям и моделям качества жизни и выдвижению разных критериев его диагностики. Необходимо отметить, что изучение качества жизни способствует повышению эффективности реализации программ, направленных на формирование здорового образа жизни. Е.И. Рассказова (2012) считает, что особенностью показателя «качество жизни» является проблематичность его определения только на основании данных клинико-инструментальных методов исследований, так как он учитывает и субъективное мнение индивидуума.

В соответствии с определением Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) под термином «качество жизни» следует понимать восприятие человеком его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых он живет, в связи его с целями, ожиданиями, стандартами и интересами.

По рекомендациям ВОЗ для оценки качества жизни применяются следующие основные критерии:

- физические (сила, энергия, усталость, боль, дискомфорт, сон, отдых);
- психологические (эмоции, мышление, изучение, запоминание, концентрация, самооценка, внешний вид, переживания);
- уровень независимости (повседневная активность, работоспособность, зависимость от лекарств, лечения или опеки);
- жизнь в обществе (личные взаимоотношения, общественная ценность субъекта, сексуальная активность);
- окружающая среда (благополучие, безопасность, быт, обеспеченность, доступность и качество медицинского, социального обеспечения, возможность получения информации, знаний и повышения квалификации, досуг, экология);
- духовность (личные и религиозные убеждения).

В силу существования субъективного отношения к собственному состоянию здоровья, некоторые исследователи (А.С. Проценко, Р.Э. Абишев, 2012; К. Г. Гуревич, М.А. Черепяхина, 2012; Е.И. Рассказова, 2012) отрицают возможность объективного использования критерия качества жизни. Это связано с тем, что на качество жизни оказывает влияние субъективная информация: тип темперамента человека, мера медицинской информированности, доверие к интервьюеру, уверенность в конфиденциальности предоставляемой информации. Тем не менее, иных способов оценить комплексное отношение человека к уровню своей жизни не существует.

Для определения качества жизни применяются анкеты (опросники). Наиболее известным является опросник, разработанный ВОЗ и содержащий 100 вопросов (ВОЗ КЖ–100, WHOQoL-100). Во многих исследованиях используется его сокращенная версия, состоящая из 36 вопросов (SF-36). Данные опросники являются своеобразным «золотым стандартом», служащим для ориентира при разработке новых инструментов оценки качества жизни.

Опросник ВОЗ КЖ–100 протестирован в 15 странах мира, а его русскоязычная версия применяется с 1995 года. Указанный опросник является субъективной мерой благополучия респондентов и их удовлетворенности условиями жизни и общим состоянием здоровья. Он применим к широкому кругу респондентов и представляет собой многомерный инструмент, позволяющий получить как оценку качества жизни респондента в целом, так и частные оценки по отдельным сферам жизни: физические и психические функции; уровень независимости;

социальные отношения; окружающая среда; духовная сфера. Внутри каждой из сфер выделяется несколько субсфер – более узких и конкретных аспектов жизни, связанных с состоянием здоровья индивида и терапевтическими вмешательствами. Например, в рамках физического функционирования, жизнь индивида может ухудшаться из-за проблем, вызываемых физической болью, дискомфортом, усталостью, недостатком энергии и сил, а также невозможностью восстановиться и отдохнуть с помощью сна. Таким образом, данный опросник позволяет напрямую измерять восприятие индивидуумом своего качества жизни и здоровья в целом.

Следует отметить, что ряд отечественных исследователей указывают на тесную взаимосвязь между занятиями оздоровительной физической культурой и качеством жизни (О.Ю. Масалова, 2007; А. Н. Горшкова, 2011; Т. В. Бочкова, О. Н. Пылаева, 2011; С.В. Савин и О.Н. Степанова, 2015).

О.Ю. Масалова (2007) отметила положительное влияние регулярных занятий шейпингом на качество жизни женщин зрелого возраста. Практически все опрошенные заметили, что занятия шейпингом повышают жизненный тонус, ведут к большей активности и трудоспособности, повышают самооценку и уверенность в себе. У большинства респондентов появились положительные эмоции, ощущение самодостаточности, уверенности в себе, удовлетворенности состоянием собственного здоровья.

А. Н. Горшкова (2011) выдвинула предположение, что улучшение показателей качества жизни у женщин 36-45 лет связано с наличием специально организованной двигательной деятельности. Динамика показателей качества жизни по субъективному здоровью исследована по российской версии опросника SF-36. В итоге шестимесячных занятий аквааэробикой установлена положительная динамика в следующих показателях: уровень суммарного среднего физического компонента здоровья увеличился на 8 %, психического – 4 % и качества жизни – 6 %.

Т. В. Бочкова, О. Н. Пылаева (2011) исследовали влияние физических упражнений по методике Пилатеса на качество жизни женщин среднего возраста, страдающих поясничным остеохондрозом позвоночника. Авторами использована русская версия опросника ВОЗ КЖ-100. Результаты опроса показали, что после 6-месячного периода регулярных занятий у женщин указанного возраста наблюдалось увеличение общего показателя качества жизни и его отдельных сфер: физической, психической, уровне независимости и социальных взаимоотношениях. Наиболее значимые улучшения качества жизни выявлены в физической сфере за счет уменьшения боли и дискомфорта (F1). Анализ положительной динамики в психической сфере показал наибольшее увеличение в субсфере F4. Авторы утверждают, что уменьшение болевого синдрома в результате тренировок вызывает положительные эмоции и мотивирует на дальнейшую работу.

С.В. Савин и О.Н. Степанова (2015) отметили, что одним из основных мотивов к занятиям фитнесом у женщин и мужчин является стремление повысить качество жизни.

**Заключение.** Анализ научно-методической литературы, посвященной исследованию качества жизни женщин второго зрелого возраста, позволил сделать следующие выводы:

- состояние здоровья женщин выступает важнейшей государственной задачей, поскольку данная социальная группа во многом определяет решение многочисленных экономических, политических и демографических проблем, стоящих перед современной Россией;
- одним из эффективных методов выявления субъективного состояния здоровья женщин является определение качества их жизни;
- валидными инструментами, применяемыми для определения качества жизни, являются опросники (анкеты), разработанные ВОЗ;
- применение версий опросников ВОЗ в работах отечественных специалистов в сфере оздоровительной физической культуры позволило выявить повышение качества жизни женщин, систематически занимающихся различными видами физкультурно-оздоровительных занятий.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Андреева, М. В. Корреляционные зависимости, регрессионный, кластерный анализ в интеграции внутрисистемных и межсистемных отношений у женщин в возрасте 30-40 и 41-50 лет, занимающихся по оздоровительной системе Дж. Пилатеса / М. В. Андреева // Человек. Спорт. Медицина. – № 24 (200). – 2010. – С. 19 – 23.
2. Армашевская, О. В. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста / О. В. Армашевская, Л. Ю. Чучалина // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1. – С. 57-57.
3. Бочкова, Т. В. Влияние методики пилатес на качество жизни женщин среднего возраста с поясничным остеохондрозом позвоночника / Т. В. Бочкова, О. Н. Пылаева // Автономия возраста. – № 2 (4). – 2011. – С. 54 – 61.
4. Горшкова, А. Н. Влияние занятий аквааэробики на комплексные показатели субъективного и объективного здоровья женщин 36 – 45 лет / А. Н. Горшкова. // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №12. – С. 11 -15.
5. Гуревич, К.Г. Качество жизни / К.Г. Гуревич, М.А. Черепихина // Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний // Под ред. Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. – М. : Издательство «Перо», 2012. – С.73 – 80.
6. Кукоба, Т. Б. Методика фитнес-тренировки на основе системы пилатеса для женщин 20 – 35 лет с учетом индивидуально-типологических особенностей / Т. Б. Кукоба, В. П. Шульпина // СибГУФК. Научные труды: ежегодник / СибГУФК. – Омск, 2009. – С. 233 – 239.



7. Масалова, О. Ю. Отношение женщин зрелого возраста к занятиям шейпингом / О. Ю. Масалова. // СГАФКСТ. Сборник научных трудов молодых ученых / СГАФКСТ. – Смоленск, 2007. – Вып. 14. – С. 62 – 64.
8. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова. – М. : УЦ «Перспектива», 2015. – 252 с.
9. Проценко, А.С. Современные тенденции оценки эффективности медицинской помощи через критерий качества жизни / А.С. Проценко, Р.Э. Абишев // Современная медицина: актуальные вопросы : сб. ст. по матер. V междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск : СибАК, 2012. – С.165 – 166.
10. Рассказова, Е.И. Методы диагностики качества жизни в науках о человеке / Е.И. Рассказова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 2012. – № 3. – С. 95 – 107.
11. Романенко, Н. И. Содержание физической подготовки женщин 35 – 45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. И. Романенко. – Краснодар : Кубанский ГУФКСТ, 2012. – 24 с.
12. Чепиков, Е. М. Демографический портрет и мотивация к физкультурно-оздоровительным занятиям женщин, посещающих фитнес-центры / Е. М. Чепиков, О. Н. Федорова // Царскосельские чтения. – № XIV. – Т. V. – 2010. – С. 319 – 322.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

**Грец И.А., Стрелков А.С., Стрелкова Н.М.  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

**Актуальность.** Для определения уровня общей физической подготовленности людей различного возраста Е.Е. Климберг, И.Н. Ишекова (2010) предлагают тестировать их физические способности. Авторы утверждают, что благодаря полученным результатам контрольно-педагогических испытаний возможна коррекция и совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе разработки индивидуальных программ двигательной деятельности детей.

А.С. Самсыкин (2016) утверждает, что изучение динамики физической подготовленности юных спортсменов является важным аспектом их многолетней подготовки спортсменов.

**Цель исследования:** определить уровень общей физической подготовленности мальчиков 7-8 лет, занимающихся футболом.

**Материалы и методы исследования.** Проведены контрольно-педагогические испытания среди 30 мальчиков, которые разделены на две группы: 7 (n=11) и 8 (n=19) лет, занимающихся в детской футбольной школе «Искра» города Смоленска.

Для исследования уровня общей физической подготовленности проводились следующие контрольно-педагогические испытания, оценивающие физические способности юных спортсменов: бег 30 м (с), челночный бег 3x10 (м), прыжок в длину с места (м), наклон вперед из положения сидя (см), выносливость – 6-ти минутный бег (м), сгибание рук в висе на высокой перекладине (кол-во раз). Для оценки уровня общей физической подготовленности использовались контрольные нормативы для учащихся начальной школы (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2016).

Результаты исследования обработаны статистически с помощью программы Excel–2007.

#### **Результаты исследования.**

Полученные результаты и уровень выполнения контрольно-педагогических испытаний представлены в таблице 1.

**Таблица 1 – Показатели общей физической подготовленности и уровни выполнения контрольно-педагогических испытаний мальчиков-футболистов 7-8 лет**

Физические способности	Контрольно-педагогическое испытание	Результаты и уровни выполнения контрольно-педагогического испытания юными футболистами					
		7 лет (n=11)			8 лет (n=19)		
		X±σ			X±σ		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с		5,9±0,5			6,1±0,8	
Двигательно-координационные	Челночный бег 3x10, с			8,8±0,5			8,9±0,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см		145±18			132±22	
Выносливость	6-ти минутный бег, м		854±91			874±72	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см			9±2			8±3
Силовые	Сгибание рук в висе на высокой перекладине, кол-во раз		2±1			2±1	

Установлено, что 72,7% детей имеют средний уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей, у меньшей части 27,3% – высокий.

Выявлен высокий уровень двигательно-координационных способностей у большинства мальчиков (90,9%) 7 лет.

Необходимо отметить, что гибкость у большей половины мальчиков 7 лет (63,6%) находится на среднем уровне, у 36,4% – высоком.

Средний и низкий уровень силовых способностей показали 45,5% испытуемых из числа юных футболистов 7 лет, 9% исследуемых проявили высокий результат.

Установлено, что уровень развития выносливости у мальчиков 7 и 8 лет находится на среднем уровне. Выявлено, что большинство обследованных мальчиков-футболистов 8 лет (89,5%) имеют средний уровень развития скоростных способностей, у 10,5% – высокий.

Следует отметить, что у 68,5% 8-летних мальчиков уровень скоростно-силовых способностей соответствует среднему. Высокий и низкий уровень развития данной способности наблюдается у 10,5% и 21% спортсменов, соответственно.

Выявлено, что 68,4% мальчиков 8 лет имеют высокий уровень двигательно-координационных способностей, оставшаяся часть исследованных имеют средний (26,3%) и низкий (5,3%) уровни развития данной способности.

Установлен высокий уровень развития гибкости у 57,9% мальчиков 8 лет, 42,1% – низкий.

В результате исследования выявлены следующие результаты проявления силовых способностей: 47,4% мальчиков 8 лет показали средний результат, 36,8% - низкий и 15,8% - высокий.

**Заключение.** Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что мальчики-футболисты 7-8 лет преимущественно проявляют средний уровень общей физической подготовленности. Демонстрация высоких результатов при выполнении определенных контрольно-педагогических испытаниях говорит о том, что в возрасте 7-8 лет происходит интенсивное развитие гибкости и двигательно-координационных способностей.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Самсыкин, А.С. Уровень общей и специальной физической подготовленности хоккеистов 13-15 лет / А.С. Самыскин // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №2. – С. 177-182.
2. Климберг, Е.Е. Физическая подготовленность школьников, занимающихся флорболом / Е.Е. Климберг, Н.И. Ишекова // Экология человека. – 2010. – №2. – С. 46-49.
3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение». – 2016. – 127 с.

## УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**Грибкова Л.П.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Достижения спортсменов в современном спорте очень часто зависят и определяются их психологической подготовленностью. Конечно, уровень технической и функциональной подготовки является необходимой основой, но все решается в жесткой конкурентной борьбе спортсменов. И здесь умение управлять собой, своими чувствами и эмоциями, грамотно выстраивать тактический план становится решающим фактором.

Уровень субъективного контроля (локус-контроль) является важным регулятором поведения и деятельности спортсменов. Он может быть внутренним и внешним.

При внутреннем локус-контроле (интернальности) человек интерпретирует значимые события и достижения своей жизни, как результат своих собственных усилий. Внешним факторам в возникновении тех или иных жизненных событий при этом отводится второстепенная роль.

Внешний локус-контроль (экстернальность) проявляется в том, что человек полагает, что основной причиной происходящих с ним событий и его достижений являются внешние факторы – случай, другие люди, везение. Такие люди считают, что результаты деятельности и значимые события их жизни слабо зависят от их собственной активности.

Достижения спортсменов, надежность их спортивной деятельности в большой степени зависят от того, в какой мере у них развита способность брать на себя ответственность за происходящее, контролировать себя, управлять своим поведением и ситуацией.

Перед нами стояла задача определить преобладающий тип локус контроля у спортсменов высокой квалификации.

В исследовании принимали участие 37 спортсменов высокой квалификации: мастера спорта и мастера спорта международного класса различных видов спорта.

Оценка сформированного у спортсмена уровня субъективного контроля (УСК) была проведена с помощью шкалы локус контроля Дж. Роттера. Методика дает возможность выявить 6 показателей. Мы использовали для анализа 3 из них: общая интернальность, интернальность в области достижения и неудачи.

Предполагалось, что высокий уровень интернальности, особенно в области достижений, повышает способность спортсмена управлять собой в сложных жизненных и спортивных ситуациях, повышает результативность и надежность спортивной деятельности.

Анализ полученных данных указывает на то, что по общей интернальности большинство исследуемых спортсменов принадлежат к среднему типу (5-6 стенов) – 40,5%, интерналов – 35,2%, экстерналов – 24,3%.

Спортсмены с внутренним локус-контролем более устойчивы к неудачам, более терпеливы в ожидании признания и наград. Успех побуждает интерналов повышать цели, а неудача вызывает лишь незначительное снижение их сложности.

Спортсмены-интерналы обладают способностью преодолевать встретившиеся препятствия и трудности в достижении поставленной цели.

Экстерналы не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями жизни и не считают себя способными контролировать эту связь, так как полагают, что большинство событий является результатом случая. Экстерналы в большей степени опасаются неудач, при этом легко снимают с себя ответственность за них, избавляясь, таким образом, от тягостных переживаний.

Таким образом, у спортсменов высокой квалификации более выраженным типом поведения оказался интернальный, при котором значимые события интерпретируются как результат собственной деятельности. Они демонстрируют более зрелую жизненную позицию.

Полученные результаты подтверждают положительное влияние спорта на формирование и развитие субъектных свойств личности, умение брать ответственность на себя за собственные поступки [1].

Интересным является анализ уровня субъективного контроля в области достижений. Большинство спортсменов характеризуются интернальным типом контроля в сфере достижений – 54,1%. То есть, высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие спортсмены считают, что они сами добились всего, что есть в их жизни, и что они способны с успехом добиваться своего и в будущем.

Склонность к внутренней локализации контроля обычно связывают с развитием волевых качеств: инициативностью, настойчивостью, выдержкой

Однако, несмотря на то, что спортсмены затрачивают много усилий для роста своего мастерства они не связывают спортивный результат непосредственно с ним. Атрибуция успеха у спортсменов иногда объясняется случайным стечением обстоятельств, везением. [2].

Высокие показатели по шкале интернальности в области неудач (27% испытуемых) говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в способности обвинять себя в разнообразных неудачах.

Низкие показатели (экстернальность у 37,8% опрошенных) свидетельствуют о том, что испытуемый склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

В области достижений и неудач тип локус контроля у спортсменов часто бывает привязан к конкретной соревновательной ситуации, что можно объяснить их эмоциональной реакцией на достигнутый результат. Поэтому успехи и неудачи спортсмены нередко приписывают определенным обстоятельствам: везению, влиянию других людей, тренеров, погодным условиям, подготовке спортивного инвентаря и т.п.

Однако и здесь закономерность такова, что чаще объясняют поведение ситуационными факторами экстерналы, интерналы же предпочитают избегать ситуационных объяснений поведения.

Уровень субъективного контроля связан и с общей жизненной позицией. Интерналы больше ощущают себя активным субъектом собственной деятельности, а экстерналы чаще – пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств [3].

Таким образом, уровень субъективного контроля, как важный регулятор поведения и деятельности спортсменов, влияет на психофизическое состояние, на достижения в спорте и надежность спортивной деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Ольшанская С.А.. Особенности реакций на неудачи во взаимосвязи с уровнем субъективного контроля у спортсменов подросткового возраста / С.А. Ольшанская, Е.Н. Баскакова // [Физическая культура, спорт – наука и практика](#). – 2013.- № 3.- С. 60-65.
2. Терешина Е.Б. Личность спортсмена как субъект жизненного пути // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 2. - С. 395-396.
3. Терешина Е.Б. Социально-психологическая адаптация спортсмена к постспортивной деятельности: Автореф. дис... канд.психол.наук. – Киев, 1997. – 18 с.

#### АНГЛИЦИЗМЫ В СПОРТИВНОМ И ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

**Данченкова Н.А, Дарданова Н.А., Дашдамирова И.В., Масков А.Д.  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Словарный состав современного русского языка прошел длительный путь становления. Нашу лексику составляют не только исконно русские слова, но и слова, заимствованные из других языков. Заимствование как элемент чужого языка, перенесённый из одного языка в другой в результате

языковых контактов, несомненно, может рассматриваться как способ пополнения словарного состава языка.

Заимствования приспособляются к системе заимствующего языка и зачастую настолько ими усваиваются, что иноязычное происхождение таких слов не ощущается носителями этого языка.

Одной из областей, особенно сильно подверженных изменениям лексического состава и заимствованиям, как лексическим, так и культурным, является, на сегодняшний день, сфера спорта, особенно олимпийского движения. Сегодня спортивная терминология, как русского, так и английского языков претерпевает существенные изменения, вызванные повсеместной глобализацией, расширением межкультурной коммуникации, жесткой конкуренцией, экономическими переменами и научно-техническим прогрессом.

**Цель исследования:** анализ и сравнение языковых особенностей Олимпийских и спортивных терминов в английском и русском языках.

**Задачи:**

1. Найти лексические единицы по теме спортивное и олимпийское движение, заимствованные из английского языка в словарях;

2. Изучить причины заимствования и способы освоения заимствованной лексики;

3. Проанализировать приметы англицизмов в спортивном и олимпийском движении в русском языке;

4. Проанализировать процессы освоения английской спортивной и олимпийской лексики в русском языке;

5. Провести лингвистический опрос с целью определения процента узнаваемости заимствованных слов.

Олимпийское и спортивное движение является сферой взаимопонимания и сближения народов; процессу сближения способствует тот факт, что большой процент спортивных терминов в разных языках (в том числе и русском) заимствованы из английского языка, и количество англицизмов в этой области постоянно растет.

**Основными причинами заимствования спортивных терминов являются:**

***1. Исторические контакты народов.***

Лексика современного русского языка неоднородна с точки зрения её происхождения. В результате разносторонних контактов русская лексика пополнялась иноязычными заимствованиями.

Огромное число футбольных терминов являются англицизмами, так как Англия – родина футбола. Отсюда само собой вытекает, что футбольная терминология зародилась именно в Великобритании

***2. Заимствования возникают как наименования новых видов спорта, новых спортивных терминов.***

И эти слова очень часто встречаются в СМИ, в ТВ программах, журналах.

**3. Новые слова заимствуются как более удобное обозначение того, что прежде называлось при помощи словосочетания.**

Таким образом, английские по происхождению слова, заменяют собой имеющиеся в русском языке словосочетания, называющие известные спортивные явления.

**4. Заимствование может быть обусловлено модой на английские слова.**

Например, при существовании русских эквивалентов появляются английские заимствования и существуют параллельно: *нападающий – форвард (forward)*, *свободный стиль – фристайл (free style)*.

**5. При наличии исконно русских слов происходит заимствование для детализации понятия (с целью подчеркнуть отношение слова к спорту).**

К примеру, *вина, ошибка – фол (foul play)*, *наказание – пенальти (penalty)*.

**6. Необходимость различать близкие по содержанию понятия**

Например: *бегун и спринтер (sprinter) – бегун на короткие дистанции.*

**7. Необходимость специализации понятий**

Например: *судья и рефери (referee) – спортивный судья.*

**Приметами англицизмов в спортивной сфере и олимпийском движении являются:**

**- Фонетические приметы:**

- Наличие в словах сочетаний ТЧ, ДЖ:  
*Матч (match), джеб (jab)*
- Буквы Э/Е в корне слова:  
*Трек (track), хавбек (halfback)*
- Буквосочетание ОУ, АЙ, ЕЙ в корне слов:  
*Сноуборд (snowboard), фристайл (free style)*
- Начальные Г или Х в словах:  
*Гандбол (handball), хоккей (hockey)*

**- Морфемные приметы:**

- Очень распространены англицизмы с окончанием -ЕР и -ОР:  
*Спринтер (sprinter), стайер (stayer)*
- Заимствованные слова часто оканчиваются на -ИНГ:  
*Виндсерфинг (windsurfing), сноубординг (snowboarding)*
- Наличие в словах корня -МЕН-:  
*Спортсмен (sportsmen), яхтсмен (yachtsmen)*
- Слова с корнем -ТАЙМ-:  
*Тайм-аут (timeout), овертайм (overtime)*
- Существительные, где корнем является -БОЛ- также многочисленны:  
*Футбол (football), баскетбол (basketball)*

**Заимствованное слово проходит несколько этапов освоения:**



### 1. Фонетическое освоение:

Из-за существенных различий между русским и английским языком чужое слово значительно меняется, приспособляясь к фонетическим нормам. Как следствие, в заимствованном слове исчезают непривычные русскому языку звуки.

- В русской фонетике нет звука [æ], как в английской, слова с таким звуком произносятся как «е», «э» либо «а». *catch – кэтч, track- трек*

- В английском языке конечные звонкие не оглушаются, при заимствовании по правилам русского языка оглушаются:

*forward[d]–форвард[m], snowboard[d]–сноуборд[m].*

- Английский звук [ei] заменяется в русском языке звуком [e]: *training – тренинг, trainer [ei] – тренер*

### 2. Морфологическое освоение:

-Включаясь в морфологическую систему языка, заимствуемое слово получает грамматический род, хотя в английском языке у существительных категория рода отсутствует. Практически все заимствованные спортивные и олимпийские термины в русском языке являются существительными мужского рода.

-Приспосабливаясь к заимствующему языку, многие спортивные термины без колебаний склоняются.

-Заимствованные слова приобретают способность образовывать множественное число по правилам русского языка.

-Существует ряд слов, которые не изменяются по падежам и числам.

*Дерби – derby, рефери – referee, плей-офф – play-off.*

Они так и не приспособились к правилам русского языка, хотя существуют в нашем языке уже давно.

-Способность образовывать производные.

*Футбол – футболист, футболистка, футболка, футбольный, футболить.*

Нами был проведен опрос среди студентов и преподавателей вуза. Результатом работы должно было стать определение процента узнаваемости заимствованных слов. Исследование проводилось в 2 этапа.

На первом этапе 50 опрашиваемым (40 студентов I-IV курсов и 10 преподавателей) предлагалось два текста по 90-100 слов.

В первом тексте 5 слов на спортивную тематику были заимствованы из английского языка, причём это были слова, редко встречающиеся в повседневной жизни.

Только **56% (28 человек)** опрашиваемых смогли правильно найти англицизмы и указать их значение. Но следует заметить, что **18% (9 человек)** из них предложенные спортивные термины были знакомы.

Во втором тексте встретились англицизмы, часто употребляемые в речи.

**90% (45 человек)** участвующих распознали англицизмы и смогли точно назвать их лексическое значение, то есть они были узнаны большим количеством опрошенных. Значит, эти слова освоены русским языком, в их

значении не осталось ничего, что указывало бы на иноязычное происхождение.

В ходе второго этапа участники были ознакомлены с приметами англицизмов, и им было предложено снова найти их и попробовать заменить заимствования русскими словосочетаниями. **88% (44 человека)** участников нашли слова английского происхождения. Но все участники отметили, что довольно трудно заменить англицизмы во втором тексте, так как это звучит смешно и нелепо, а слово английского значения наиболее точно передает значение. В первом тексте **90% (45 человек)** слова заменили удачно.

Проведенный эксперимент показывает, что часть заимствованных слов настолько обрусела и вжилась в русскую языковую систему, что заменить её русскими словами и словосочетаниями невозможно. Эти спортивные англицизмы стали частью нашего русского языка, они понятны нам, не вызывают трудностей в произношении, употребляются в различных стилях и не затрудняют общение.

Значение же новых спортивных терминов английского происхождения требует разъяснения.

Можно заметить, что заимствованные слова являются средством повседневного общения, как в СМИ, так и у обывателей. И не используя их, мы уже не сможем выразить все те мысли, что хотим передать нашим собеседникам, а значит будет невозможным общение.

Заимствования есть закономерный путь развития русского языка, так как «народ, носитель и творец языка, не живет совершенно изолировано». Нередко в речевой ситуации такое заимствованное слово становится более престижным, чем русское. Чем легче язык усваивает международную лексику, чем больше он пополняется за счёт включения в него всего того ценного, что содержится в других языках, тем этот язык совершеннее и богаче.

*В ходе исследования мы нашли лексические единицы, заимствованные из английского языка в словарях.*

Были проанализированы фонетические и морфемные приметы англицизмов в спортивной и олимпийской сфере, а также процессы освоения английской спортивной лексики в русском языке: графическое, фонетическое, лексическое.

В процессе проведенного лингвистического опроса, целью которого было определение процента узнаваемости заимствованных слов, было выявлено, что участники смогли легко распознать спортивные англицизмы, часто встречающиеся в повседневной жизни и в олимпийском движении. А редко встречающиеся спортивные термины и названия новых видов спорта, смогли узнать малое количество участников, среди которых были связанные со спортом люди.

После ознакомления участников с приметами англицизмов, они обнаружили их в тексте и смогли заменить русскими словосочетаниями, чего

не могли сделать с распространенными англицизмами, так как они прочно вжились в русскую языковую систему.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась, но частично, ведь некоторые англицизмы настолько прочно вжились в русский язык, что стали трудноотличимы от русских слов, их значение понятно, а замена их русскими словосочетаниями выглядит неуместно. В то же время умение распознать новые и редко употребляемые спортивные термины, пришедшие к нам из английского языка, необходимо для понимания их значения.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ЛЕКСИКОГРАФИИ

**Дашдамирова И.В.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Лексикография (от латинского “лексикос” – словарный и “графы” – пишу) это теория и практика составления словарей (лексиконов). Лексикографическая теория занимается разработкой принципов и методов составления словарей. Лексикографическая практика занимается организацией работы лексикографов, составлением, систематизацией картотеки, на базе которой создается, а затем печатается словарь. Составление словарей имеет общекультурное значение. Центральным в лексикографической теории является учение о типах словаря, составе словника (т.е. толкуемых и переводимых слов).

Словарь – это книга, статьи которой расположены в алфавитном порядке. Современная лексикография располагает многообразными видами словарей. Все лингвистические словари делятся на два основных типа – общие и специальные. Общие словари фиксируют общеупотребительные слова и дают им всестороннюю характеристику. По охвату языков общие словари бывают одноязычными, двуязычными и многоязычными. Специальные словари подразделяются на отраслевые и лингвистические. Отраслевые словари описывают специальную лексику той или иной отрасли науки, техники. Самым распространенным отраслевым словарем является терминологический.

Лексикография современного литературного языка представлена разными видами словарей: толковыми, синонимическими, фразеологическими, словарями синонимов, антонимов, омонимов, паронимов и т.д. Толковые словари делятся на большие, средние и малые.

Сведения об употреблении спортивной лексики дают спортивные словари. Спортивный словарь регистрирует слова, словоформы, словосочетания, которые встретились лексикографу в исследуемом для его составления тексте. Составление спортивного словаря требует значительных

затрат времени, знакомства с теорией спорта, достаточной лингвистической квалификации, владения языком оригинала, на котором написан исследуемый текст (литературный, лингвистический, газетный, журнальный, научно-спортивный, энциклопедический).

Для составления двуязычных спортивных словарей, которые отражали бы точную специфику иностранного словаря и специфику их составления в языке перевода, требуется значительно больше времени и усилий, чем для создания одноязычного спортивного словаря. В идеале такой двуязычный словарь можно получить, фиксируя вместе с каждым случаем употребления слова в тексте на иностранном языке его точный перевод. Для этого необходимо иметь один и тот же текст на обоих языках, либо переводить иностранный текст по ходу его анализа.

Прежде всего, спортивный словарь характеризуется тем языком, лексику которого он охватывает. Есть словари спорта на русском, английском, немецком и других европейских языках, всего более двадцати. Создание общезыкового спортивного словаря связано с определенными трудностями качественного и количественного характера: нелегко решить, какие именно тексты следует считать достаточно хорошо представляющими язык спорта.

Не менее важным является вопрос о достаточном для такого словаря объеме текстов. Особенно важной и трудоемкой работой является отбор и обработка словосочетаний, идиом, жаргонных выражений, количество которых растет с каждым годом, ровно как новых видов спорта и новых видов соревнований. Основой для составления словника спортивных терминов должны служить официальные, признанные на международном уровне правила соревнований, публикуемые Международным Олимпийским комитетом и другими руководящими органами такого же ранга; федерациями, курирующими тот или иной вид спорта.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ РУССКОГО ЯЗЫКА КАК ИНОСТРАННОГО**

**Дашдамирова И.В., Шукаева Е.М.  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Современная теория обучения иностранным языкам, в том числе русскому языку как иностранному, в последние годы становится все более актуальной и разносторонней. Как и любая другая наука, лингводидактика находится в постоянном развитии. На современном этапе преподавания она рассматривает новые проблемы учебного процесса, проблемы овладения

языком, обращая особое внимание на механизмы общения и речемыслительной деятельности. Современная теория обучения иностранным языкам постепенно расширяет научные горизонты, используя данные лингвистики, педагогики, общей и когнитивной психологии, социо- и психолингвистики. Направлением методики обучения русскому языку как иностранному является решение трех взаимосвязанных задач: собственно методических, лингвистических и психологических. Эти задачи имеют почти тридцатилетнюю историю, но до сих пор актуальны. Особенного решения требует блок лингвистических и психологических проблем, которые особенно остро проявляются в процессе обучения.

К основным задачам методики преподавания русского языка как иностранного относятся: 1. Собственно методические задачи (разработка эффективных концептуальных схем и подходов к обучению иноязычной деятельности и принятию правильных решений применительно к конкретному учебному процессу, задачам и условиям обучения; отбор адекватного лексико-грамматического материала для каждого этапа обучения; выбор оптимальных форм его презентации, дозировки и последовательности введения); 2. Лингвистические задачи (разработка основополагающих подходов к языку как системе и ее функционированию в речи на основе данных социолингвистики, коммуникативной лингвистики, теории речевой деятельности и речевых актов, лингвистики текста, функциональной грамматики; построение разнообразных функционально-семантических моделей описания языка, использование их в процессе презентации и истолкования языковых явлений с учетом значимости для конкретных актов коммуникации; выход за пределы языковой системы и расширение рамок традиционно понимаемой грамматики за счет обращения к коммуникативному, когнитивному, речедеятельностному и прагматическому аспектам высказываний, составляющим основу речевых актов); 3. Психологические и психолингвистические задачи (разработка теории усвоения языка, овладения речевой деятельностью на иностранном языке, построение схем речепорождения и речевосприятия на иностранном языке и их интерпретация применительно к процессу обучения; определение стратегий и тактик пользования языком в процессе речевосприятия и речепорождения; изучение когнитивных аспектов речемыслительной деятельности в процессе изучения иностранных языков, построение целостной модели речевого развития личности и выявление этапов ее становления от низших уровней к высшим в процессе обучения иностранным языкам, определение и описание перечня коммуникативных стратегий и затруднений в процессе реализации коммуникативных актов, изучение динамических аспектов речи, путей формирования индивидуального лексикона и тезауруса, способов запоминания вербальной информации, ее актуализации в речи, а также механизмов активации вербально-семантических сетей в процессе речепорождения, речевосприятия и смыслоформулирования).

Исследователями принято выделять общую и частную методики обучения русскому языку как иностранному. Общая методика изучает закономерности обучения русскому языку независимо от характера и условий обучения, в то время как частная методика исследует закономерности обучения в вузе в конкретных условиях: подготовительный и основные факультеты, интенсивное обучение, обучение в кружках, на краткосрочных курсах и т. д. Выделяют также специальную (или специализированную) методику, связанную с обучением отдельным аспектам системы языка или видам коммуникативной деятельности.

## **МОДЕЛЬ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ЭКОНОМИЧЕСКОГО КРИЗИСА (НА ПРИМЕРЕ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)**

**Ефременкова И.А.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

**Экономическое поведение** – поведение, связанное с перебором экономических альтернатив с целью рационального выбора, то есть выбора, в котором минимизируются издержки и максимизируется чистая выгода.

Предпосылки экономического поведения:

- экономическое сознание,
- экономическое мышление,
- экономические интересы,
- социальные стереотипы.

В общем виде модель экономического человека обязана содержать три группы факторов, представляющих:

- 1) цели человека,
- 2) средства для их достижения (как вещественные, так и идеальные) и
- 3) информацию (знание) о процессах, благодаря которым средства ведут к достижению целей (наиболее важными из таких процессов являются производство и потребление).

Общая схема модели экономического человека включает в себя то, что:

1. Экономический человек находится в ситуации, когда количество доступных ему ресурсов является ограниченным. Он не может одновременно удовлетворить все свои потребности и поэтому вынужден делать выбор.

2. Факторы, обуславливающие этот выбор, делятся на две строго различающиеся группы:

- предпочтения

– ограничения.

3. Экономический человек наделен способностью оценивать возможные для него варианты выбора с точки зрения того, насколько их результаты соответствуют его предпочтениям. Другими словами, альтернативы всегда должны быть сравнимы между собой.

4. Делая выбор, экономический человек руководствуется собственными интересами, которые могут при этом включать и благосостояние других людей (например, членов семьи). Важно то, что действия индивида определяются его собственными предпочтениями, а не предпочтениями его контрагентов по сделке и не принятыми в обществе нормами, традициями и т. д.

5. Находящаяся в распоряжении экономического человека информация, как правило,

- является ограниченной – ему известны далеко не все доступные варианты действия, а также результаты известных вариантов,
- не изменяется сама по себе – приобретение дополнительной информации требует издержек.

Один из доступных ему вариантов выбора состоит в том, чтобы отложить решение на потом и заняться поиском новой информации. Время, в течение которого необходимо принять решение, является наряду с доходом одним из ресурсных ограничений, а издержки поиска – одним из ценовых ограничений.

6. Выбор экономического человека является рациональным в том смысле, что из известных вариантов выбирается тот, который, согласно его мнению или ожиданиям, в наибольшей степени будет отвечать его предпочтениям, или максимизировать его целевую функцию. В противном случае поведение субъекта носит иррациональный характер.

Главная характеристика современного экономического человека – максимизация целевой функции. Это свойство, которое можно назвать экономической рациональностью.

В социологической науке отсутствует строгая классификация различных видов экономического поведения. Объясняют это неразработанностью самой категории "экономическое поведение"; разнообразием теоретических макро- и микро подходов в анализе различных явлений и уровней экономической жизни общества, их многомерностью и структурной сложностью; наличием множества теоретических подходов в рамках тех или иных социологических и экономических концепций.

Говоря о специфике "потребительского поведения", можно выделить ряд факторов, которые существенно изменяют структуру (пропорции) потребления в сторону доминирования тех или иных потребительских предпочтений. Они демонстрируют объективные особенности функционирования домашних хозяйств и определяют конкретный баланс их потребления в зависимости от:

- образа жизни;

- стадии развития, на которой они находятся;
- демографических характеристик, количества членов семьи;
- доминирующих социальных стандартов, отражающих их социально-культурную специфику, и т.п.

Рациональными моделями потребительского поведения можно признать те, которые:

- не выходят за границы реального дохода;
- способствуют созданию оптимального баланса трат и поступлений в соответствии со сложившейся и рационально дозируемой структурой потребления;
- обеспечивают контроль и нормирование структуры потребления и соответствующих им трат, не превышающих лимиты реального дохода;
- устанавливают равновесие статей дохода и расхода потребительских бюджетов;
- способствуют резервированию части средств с целью страхования от непредвиденных ситуаций и обстоятельств;
- обеспечивают оптимальный баланс насыщения потребностей в соответствии со сложившимися стандартами жизни и кредитование потребительского бюджета за счет будущих доходов.

Таким образом, ожидаемым результатом экономического поведения являются различные вознаграждения за те или иные действия, связанные с использованием и комбинацией экономических ресурсов.

Основу социального поведения экономического типа составляет многообразная система норм и правил, отражающих функциональные и иные характеристики различных рыночных элементов. Эти нормы и правила являются обязательными для всех легально действующих субъектов экономического поведения и закреплены юридически на государственном уровне, в различных соглашениях между людьми, в традициях и нормах обыденной жизни, а также в функциональной программе экономических ресурсов (например, правила и нормы обращения с деньгами, купли-продажи, инвестирования, кредитования, собственности, обращения ценных бумаг, ренты и т.п.).

Студенческая молодежь представляет собой особый тип потребителя, который с одной стороны, характеризуется значительным внутренним разнообразием, а с другой – сходными ценностями и культурными ориентациями. Изучение структуры и особенностей экономического поведения студенческой молодежи необходимо для решения проблем, связанных в целом с низким уровнем финансовой грамотности студентов, а также завышенных стандартов их потребительского поведения.

В рамках изучения модели экономического поведения студенческой молодежи в 2017-2018 гг. нами было проведено исследование особенностей потребительского поведения, объектом которого выступили студенты очной



формы обучения 3 курса всех трех факультетов СГАФКСТ. Всего 106 человек.

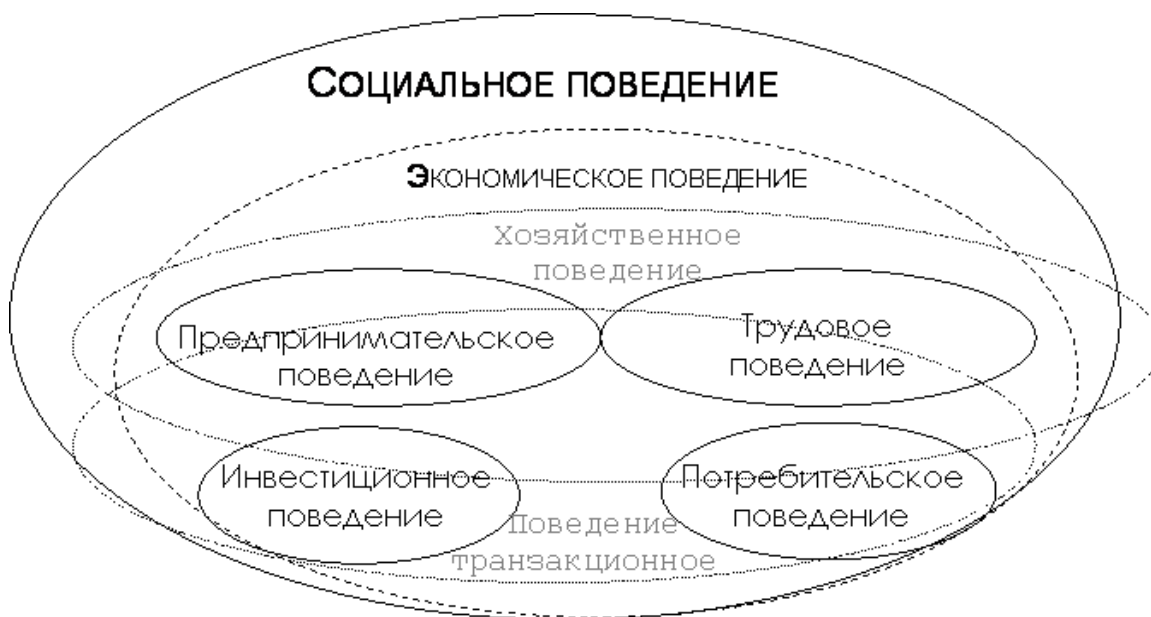


Рис. 1. Экономическое поведение в социальной системе

Целью исследования было определение особенностей потребительского поведения студентов.

На первом этапе были поставлены следующие задачи:

1. Определить объем и источники студенческого бюджета;
2. Проанализировать структуру повседневного потребления студентов СГАФКСТ;
3. Выявить особенности выбора товаров и услуг;
4. Охарактеризовать объем и содержание студенческого потребления.

Результаты первого проведенного эмпирического исследования позволили выявить некоторые тенденции:

1. Объем и источники студенческого бюджета складывается из:

- стипендии (90% опрошенных). Она подразделяется на разные виды: за достижения в общественной, научной деятельности выплачивают высокие стипендии, что позволяет студенту не работать во время учебы;
- финансовой помощи родителей (76%);
- самостоятельного заработка/подработки (54%). Все работающие респонденты отметили, что подработка, как в учебное, так и внеучебное время, значительно осложняет процесс обучения, так как необходимо совмещать работу с учебой (именно в такой приоритетной последовательности).

Преобладающим фактором выбора места работы/подработки у студентов академии является содержание работы, т.е. возможность заниматься интересным делом (39%), на 2-м месте указана оплата труда (32%) и доступ к дополнительным благам (Интернет, телефон, служебный

автомобиль и т.п.) (19%), а также повседневное удобство, экономия сил и времени, в частности, близкое расположение к месту жительства (18%).

2. Структура потребления студенчества выглядит следующим образом:

- на первом месте – продовольственные товары;
- на втором – сфера потребительских услуг (салоны, спорт, кино, каток, покупка подарков в социальных сетях);

- на третьем – непродовольственные товары. Для 18% студентов дополнительным стимулом повышения объема потребления является мода. мода для них - это тот набор вещей, который означает принадлежность к передовой части общества, к элите, что вызывает потребность приобретать такие вещи для обретения и поддержания статуса. Причём покупка дорогого телефона, планшета, ноутбука в 36% случаев явилось средством показного потребления, что позволяет говорить о существенном преобладании иррациональных мотивов.

3. Наиболее распространёнными местами потребления и покупок товаров являются «магазины у дома» вследствие их удобного месторасположения, небольшого выбора товара и услуг, что не позволяет покупать лишнего (77%). Большой популярностью также пользуются гипермаркеты, торговые центры. Торгово-развлекательный центр – это не только место покупок, но и отдыха, рекреации и досуга (62%).

4. Выяснилось, что экономический кризис в стране повлиял на потребительскую и покупательскую активности студентов: 74% студентов экономят на продуктах питания, 48% меньше тратят денег на развлечения, 37% все чаще вынуждены просить помощи у родителей, 30% - работать в ущерб учебе. При этом даже те студенты, которые живут за счет бюджета родителей, ощущают нехватку денег, и вынуждены пойти работать, чтобы обеспечивать себя (27%).

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ РОСГВАРДИИ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ

**Елисеев О.А.**  
**Росгвардия, Смоленск, Россия**

**Аннотация** Рассмотрены методические особенности проведения занятий по физической подготовке с военнослужащими Росгвардии срочной службы.

**Ключевые слова:** *военнослужащий, физическая подготовка, учебные занятия*

В отличие от военнослужащих других категорий физическая подготовка военнослужащих войск Росгвардии связана с обучением специфических физических упражнений, овладением основами знаний, а

также совершенствованием умений и навыков в руководстве физической подготовкой, ее организации, обеспечении и проведении.

Проведение занятий с военнослужащими войск Росгвардии первого года службы имеет ряд особенностей. Одна из особенностей состоит в том, что в этом возрасте организм проходит свой пик лучшей переносимости физических нагрузок, способности восстанавливаться и быть готовым к повторным нагрузкам. В то же время, применение нагрузок на фоне неполного восстановления может привести к переутомлению, а максимальных нагрузок по объему и интенсивности – к перенапряжению. Особенно резко утрачивается при этом такое физическое качество, как гибкость, тогда как выносливость еще может увеличиваться в результате направленных тренировок [1].

Недостаточный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма бойцов Росгвардии понижают способность выполнять сложные координационные движения, затрудняют усвоение новых двигательных навыков. Быстрая смена одного движения другим, внезапное изменение направления и характера движений становятся весьма трудными и быстро утомляют организм. Методика проведения учебных занятий с таким контингентом военнослужащих предусматривает:

- снижение объема и интенсивности нагрузки,
- исключение упражнений, требующих натуживания и больших мышечных напряжений, связанных с нарушением гемодинамики сосудов.

Наиболее эффективным режимом энергообеспечения занятий является режим аэробного обеспечения. Поэтому физическая подготовка с оздоровительной направленностью, особенно при проведении занятий с таким контингентом военнослужащих, необходима в связи со сниженными возможностями функциональными и двигательными способностями [3].

Другой особенностью методики физической подготовки военнослужащих бойцов Росгвардии первого года службы, является подбор средств и способов их физического совершенствования.

Тренировочная направленность занятий с военнослужащими бойцов Росгвардии первого года службы обусловлена еще и тем, что основной задачей учебно-тренировочных занятий с данной категорией является, как правило, элемент разучивания новых специальных, особенно сложных по технике упражнений. В содержание занятий кроме упражнений, включаемых для проверки и оценки развития физических качеств и степени овладения военно-прикладными двигательными навыками, включаются разнообразные упражнения из различных разделов физической подготовки, и особенно из спортивных игр.

Большое значение при проведении учебных занятий по физической подготовке имеет индивидуальный подход. При этом учитываются особенности физического развития и физической подготовленности, черты характера, волевые качества, эмоциональная восприимчивость бойца. Индивидуальный подход реализуется в процессе занятий путем

избирательного дозирования нагрузки, определения сложности двигательных задач, подбора наиболее целесообразных способов выполнения физических упражнений или учебных заданий, оказания помощи, страховки и моральной поддержки и др. [2].

Каждое учебное занятие по физической подготовке, проводимое с военнослужащими внутренних войск, состоит из трех частей: 1) подготовительной, 2) основной и 3) заключительной. Все части учебного занятия по физической подготовке органически связаны между собой, хотя и имеют относительную самостоятельность в решении частных задач.

*Подготовительная часть занятия* проводится в составе учебной группы. При этом используется фронтальная форма организации занимающихся.

Основными задачами подготовительной части являются:

1. Организация занимающихся.
2. Постановка задач занятия.
3. Совершенствование строевой выправки и осанки.
4. Общее физическое развитие и укрепление организма.

Последовательность выполнения упражнений в этой части занятия следующая: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, перестроения, общеразвивающие и специальные упражнения. Однако при ее проведении руководителю занятий необходимо учитывать и специфику различных разделов физической подготовки

*Основная часть занятия* предусматривает изучение упражнений (приемов, действий), а также тренировку в их выполнении. Для нее характерны фронтальный (в составе учебной группы), групповой (в составе учебных отделений) и индивидуальный (каждому бойцу свое задание) способы организации занимающихся [3].

*Заключительная часть занятия* включает: уборку инвентаря и приведение мест занятий в порядок; выполнение упражнений для приведения организма занимающихся в относительно спокойное состояние; подведение итогов занятия и постановку задач на самостоятельную подготовку.

**Заключение.** Таким образом, в процессе проведения учебных занятий руководитель физической подготовки должен хорошо знать методику в проведении отдельных частей занятия, а также разучивания наиболее характерных военно-прикладных приемов и действий из различных разделов физической подготовки наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

## ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Витютнев Е.Е. Прикладная физическая и двигательная подготовка сотрудников внутренних войск России: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Е. Витютнев. – Краснодар, 2014. – 24 с.

2. Кармадонов В.Н. Совершенствование боевой и физической подготовки военнослужащих силовых ведомств / В.Н. Кармадонов // Мат-лы междуна. науч.-практ. конф. – Иркутск, 2014. – С. 362-364.
3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2014). – М. : Военное издательство, 2014. – 140 с.

## **ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ 13-14 ЛЕТ**

**Жевнова О.Г.**  
**ЦСКА (СКА, Смоленск) , Россия**

**Аннотация.** Рассматриваются средства фитнес тренинга и приведены методы силовой фитнес-тренировки в учебно-тренировочных занятиях с юными тхэквондистами 13-14 лет.

**Ключевые слова:** юные тхэквондисты 13-14 лет, средства, методы, фитнес упражнения.

Система многолетней подготовки российских спортсменов, занимающихся тхэквондо, несмотря на некоторые успехи на международной арене, сформировалась в недостаточной мере. Как правило, специалисты-практики используют разработки из других видов единоборств, зачастую не учитывая особенностей тхэквондо, или применяют традиционные корейские методики, без учета российской специфики. Поэтому и в одном, и в другом случае, снижается эффективность подготовки и, соответственно, результативность соревновательной деятельности [1].

Кроме того, в отечественной системе подготовки тхэквондистов пока полностью не сформировалась система ДЮСШ, малочисленны программы подготовки спортсменов-тхэквондистов, которыми должны руководствоваться тренеры-преподаватели. В литературе недостаточно информации о содержании и методике подготовки юных тхэквондистов 13-14 лет на учебно-тренировочном этапе. В связи с этим требуется поиск эффективных средств и методов совершенствования подготовки юных тхэквондистов 13-14 лет.

В этом плане одним из нетрадиционных средств в учебно-тренировочном процессе подготовки юных тхэквондистов 13-14 лет видится применение фитнес-упражнений.

Упражнения фитнеса оказывают укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снимают усталость, повышают сопротивляемость организма к инфекциям, повышаются силовые возможности различных мышечных групп, развивают выносливость и т.д.

Кроме того, проработка отдельных суставов увеличивает их подвижность, а разнообразные по форме упражнения развивают координацию движений [2].

Для развития физических качеств юных тхэквондистов 13-14 лет применяют следующие средства фитнеса: амортизаторы, фитболы, балансировочные подушки, полусферы, платформы, стретчинг и т.д. [2].

*Амортизаторы.* Великолепное приспособление, с помощью которого можно заниматься фитнесом в любом зале и даже на улице, а для того чтобы начать эффективную тренировку всех групп мышц надо небольшое пространство. Резиновые амортизаторы бывают ленточными и трубчатыми.

Амортизаторы для ног со специальными манжетами с фиксацией на щиколотках позволяют выполнить движения ногами в любом направлении, что особенно важно в тхэквондо.

Разнообразная цветовая гамма амортизаторов служит индикатором жесткости и делает резиновые амортизаторы своего рода мини-тренажером с регулируемой нагрузкой. Для использования в групповых программах они снабжены ручками-держателями, а для индивидуальных занятий могут значительно варьироваться по длине в зависимости от комплекса выполняемых упражнений.

*Фитболы.* Еще один неотъемлемый атрибут фитнеса – гимнастические мячи различного размера. Большие, легкие и яркие, и отлично тренируют:

- сердечную и дыхательную систему;
- вестибулярный аппарат;
- укрепляют мышцы корпуса;
- развивают координацию движений;
- помогают делать занятия более эмоциональными.

Надувные мячи из ПВХ имеет повышенную прочность и может выдержать нагрузку до 150 кг, обладают хорошим отскоком и изготовлены по уникальной технологии, обеспечивающей великолепную защиту от внезапных разрывов во время тренировки. Так, случайно порванный мяч медленно сдувается в течение 1 минуты, не рвется, словно воздушный шарик, какими бы динамичными ни были движения.

Существуют мячи со стабилизатором: внутри мячей находятся специальные гранулы, благодаря которым мяч становится более устойчивым и удобным для выполнения упражнений, а сами упражнения – более разнообразными.

*Балансировочные подушки и платформы.* Для составления полос препятствий используются мягкие модули – крупные элементы различной геометрической формы, изготовленные из высококачественного поролона, который обтягивается искусственной кожей или аналогичным материалом. Отдельные элементы обычно совместимы друг с другом, что делает практически неограниченными возможности их применения в процессе развивающих занятий.

В последнее время стали весьма популярны балансировочные подушки и полусферы для различных видов тренировок на силу, баланс и

стабильность корпуса на неустойчивых поверхностях с использованием балансирующей основы.

Балансировочные полусферы – простой способ работать на координацию и балансировку движений.

Балансировочная платформа незаменима для развития равновесия. Применяется она следующим образом: спортсмен стоит на доске, которая балансирует на маленьком мяче, и всеми силами пытается удержать равновесие. Причем платформу можно регулировать, делая ее более или менее подвижной.

*Стретчинг.* В возрасте 13-14 лет очень важно активно заниматься упражнениями на растягивание. Природная гибкость уменьшается, если не развивать данное качество и с годами будет все труднее выполнять наклоны и махи. Страдает и освоение техники спортивных движений.

Следует отметить, что плохая подвижность суставов, низкая эластичность связок, фасций и мышц приводит к травматизму спортсменов в тренировочных занятиях не только в тхэхвондо, но и в других видах спорта.

В формате тренировочного занятия в заключительной части фитнесу отводится 7-10 мин для развития гибкости. Надо отметить, что хороший эффект в развитии гибкости дает ежедневная кратковременная 10-15-минутная зарядка, включающая упражнения пассивного характера – удержание той или иной позы, и активного – пружинные наклоны и махи.

В силовой фитнес-тренировке применяются следующие методы [1, 3]: круговая тренировка, функциональный тренинг, интервальный, повторный и игровой.

*Круговая тренировка.* Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения выполняются одно за другим в определенной последовательности: по кругу – от станции к станции и со строгим соблюдением величины нагрузки и продолжительности отдыха. Упражнения следует подбирать таким образом, чтобы каждое последующее упражнение включало в работу новую группу мышц.

При выборе средств для круговой тренировки акцент должен быть сделан на упражнениях для развития крупных мышечных групп: ног, спины, груди, брюшного пресса – преимущественно с собственным весом тела. В качестве оборудования можно использовать резиновые амортизаторы, гантели, бодибары, медицинболы, степы, скакалки и т.д.

*Функциональный тренинг.* В отличие от метода круговой тренировки, данный метод является новым, но играет всё большую роль в современной тренировке.

Функциональный тренинг призван подготовить подростка ко всему многообразию нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни, развить его функциональные возможности.

Задачи функционального фитнес тренинга:

- 1) улучшить деятельность кардиореспираторной системы организма;

- 2) укрепить крупные мышечные группы и мышцы-стабилизаторы;
- 3) развить физические качества в соответствии с сенситивными периодами;
- 4) повысить координацию движений.

*Круговая интервальная тренировка* – отличается четко регламентированными интервалами работы и отдыха. Во время интервальной тренировки должны контролироваться следующие параметры нагрузки: интенсивность; время работы; время отдыха; тип упражнений; техника выполнения упражнений.

Основа круговой интервальной тренировки заключается не в повторном выполнении упражнений высокой интенсивности, а в чередовании высоких и низких нагрузок.

**Заключение.** Таким образом, применение современных направлений фитнеса в учебно-тренировочных занятиях тхэквондистов 13-14 лет позволяет повысить физическую подготовленность, приобрести хорошее самочувствие, а также оказать эстетическое воздействие на занимающихся.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Колесник, И.С. Физическая подготовка к занятиям единоборствами / И.С. Колесник, Л.Д. Назаренко // Физическая культура в школе. – 2009. – № 5. – С. 40-41.
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика: частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Т. II. – М. : ФАР, 2002. – 211 с.
3. Филиппова, Ю.В. О тренировках юных единоборцев / Ю.В. Филиппова, А.Н. Корженевский // Физическая культура в школе. – 2009. – № 4. – С. 59-60.

#### ПРИНЦИПЫ ОЛИМПИЗМА В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРИОРИТЕТОВ МУНИЦИПАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ (НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА СМОЛЕНСКА)

**Заблоцкая Ю., Мухина Э.В.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

**Актуальность исследования.** Гуманные и возвышенные ценности олимпийского движения приобретают все большую актуальность и значимость в современном мире, который часто сотрясают разрушительные социальные конфликты, безнравственное поведение, физическое и духовное опустошение.



Принципы и философия Олимпизма, наполненные с античных времен гуманистическим содержанием, нравственностью стали важными общечеловеческими ценностями.

На современном историческом этапе повышенный интерес к спорту и здоровому образу жизни показал тесную взаимосвязь олимпийских идеалов со многими сферами общественной жизни – политики, здравоохранения, образования, культуры. Такое взаимодействие между разными социальными областями направлено на укрепление духовно-нравственных традиций, физическое развитие, популяризацию ценностей олимпизма, предполагающую межкультурное общение и взаимодействие на равноправной и справедливой основе.[1]

Социальное взаимодействие в социальной сфере, в основе которого отчетливо прослеживается влияние ценностей олимпийских принципов, реализуется на разных уровнях – межгосударственном (международном), региональном, муниципальном. [2]

**Цель исследования:**

Рассмотреть направленность принципов Олимпизма в контексте социальных приоритетов муниципальной политики на примере города Смоленска.

**Задачи исследования:**

1. Изучить содержание основополагающих принципов олимпийского движения, изложенных в Олимпийской хартии.
2. Проанализировать взаимосвязь принципов олимпизма и приоритетов развития социальной политики России на муниципальном уровне (на примере города Смоленска).

**Результаты исследования и их обсуждение:**

В соответствии с темой исследования проанализированы документы, отражающие принципы олимпийского движения, нормативно-правовые акты федерального, регионального и муниципального уровней, затрагивающие развитие сферы физической культуры и спорта, образования, молодежной политики России и непосредственно города Смоленска. Исследовательской доминантой определены нормативно-правовые акты муниципального уровня, утвержденные административными структурами города Смоленска.

Анализ содержания муниципальных программ «Развитие физической культуры и спорта в городе Смоленске 2014-2018 гг.», «Приоритетные направления демографического развития г.Смоленска 2018-2020 гг.», «Молодежная политика и патриотическое воспитание граждан, проживающих на территории города Смоленска 2014-2018 гг.» позволил выявить определенную взаимосвязь реализуемых и планируемых мероприятий с рядом принципов, заложенных в Олимпийской хартии.

На наш взгляд, направленность мероприятий, их содержание тесно переплетены с олимпийскими постулатами. Доказательством выдвинутой гипотезы можно считать следующие данные.

Один из ключевых принципов Олимпизма гласит: **«Целью Олимпизма является повсеместное становление спорта на службу гармоничного развития человека с тем, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства»**. [5] Развитие физической культуры и спорта в городе Смоленске в 2014-2018 отражает:

- значительную положительную динамику роста численности смолян, регулярно занимающихся физической культурой и спортом. Численность населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом (тыс. чел.): 2014 г. - 87,6, 2016 г. - 102,2, 2018 г. – 106;

- увеличение количества подготовленных спортсменов-разрядников (2014 г. – 10590, 2016 г. – 10951, 2018 г. – 11435);

- увеличение числа проведенных спортивно-массовых мероприятий (2014 г. – 341, 2016 г. -345, 2018 – 347);

- увеличение общественных организаций и клубов физкультурно-спортивной направленности (2014 г. – 66, 2016 г. – 72, 2018 г. – 80).

На территории города Смоленска работают: 10 специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, Центр спортивной подготовки, которые занимаются подготовкой спортсменов высокого класса, подготовку осуществляют 233 штатных тренера-преподавателя, 12 имеют звание «Заслуженный тренер России», 72 человека – 1 профессиональную категорию. В городе проводится целенаправленная работа по подготовке спортивного резерва и ведущих спортсменов. Более 30 спортсменов являются победителями и призерами чемпионатов и первенств мира и Европы по легкой атлетике, шорт-треку, плаванию, фехтованию. [6]

На наш взгляд, представленные в муниципальном формате города Смоленска цифры, ярко подчеркивают стремление к «повсеместному становлению спорта», как гласит Олимпийская хартия.

**Еще одним принципом Олимпизма является гармония «достоинства тела, воли и разума», «соединение спорта с культурой и образованием»**. [5]

Обучение в СГАФКСТ и активное участие в социальной жизни города позволило обобщить данные о проведении в Смоленске общественных мероприятий, которые направлены на **«соединение спорта с культурой и образованием»**.

Ежегодно в нашем городе проводятся «Спартианские игры» для школьников, которые реализуются в формате проекта «Спарт» и включают в себя викторину «Знатоки Олимпиады», творческие состязания, где команды представляют свои визитные карточки и участвуют в спортивных соревнованиях. По окончании игр участники получают дипломы лауреатов и дипломантов. [4]

С 1939 года в г. Смоленске отмечается спортивный праздник, посвященный Дню физкультурника. Парад открытия мероприятия – это массовый спортивный праздник, на котором смоленские спортсмены разных

специализаций, поколений, школ, вузов и предприятий демонстрируют свои умения в творческой форме. Творческие выступления дополняются соревнованиями по волейболу, баскетболу, настольному теннису, дартсу, перетягиванию каната, гиревому спорту, армспорту, шашкам, шахматам. В состязаниях принимают участие команды коллективов предприятий, организаций, учреждений города и все желающие.

В последние годы в Смоленске набирает особую популярность программа "ПАПА, МАМА, Я - спортивная семья". Это семейные соревнования, в которых участники оцениваются по двум критериям – творческое задание и спортивная эстафета.

Среди молодежи Смоленска любим спортивно-массовый праздник "Я выбираю спорт", который предполагает творческие выступления спортсменов, занимающихся в различных спортивных школах города.

***В Олимпийской Хартии сказано: «Любая форма дискриминации в отношении страны или лица расового, религиозного, политического характера, или по признаку пола - несовместимы с принадлежностью к Олимпийскому движению».[5]***

На наш взгляд, одной из форм социальной дискриминации, которую можно встретить в наши дни, является дискриминация по состоянию здоровья.

Мировое сообщество в разных социальных сферах, в том числе и в сфере спорта пытается решать эту злободневную тему. В масштабе нашего города проблема также не осталась незамеченной. В Смоленске регулярно организуются мероприятия для лиц с ограниченными возможностями.

Ежегодно в городе проводятся спортивные мероприятия для лиц с ограниченными возможностями (школьников, студентов, взрослых людей): «Спартакиада среди людей с ограниченными возможностями, посвященная Международному Дню инвалида», «Спартакиада» среди детей с ограниченными возможностями.

Цель данных мероприятий - привлечение людей с ограниченными возможностями к занятиям физической культурой и спортом, а также выявление сильнейших спортсменов с ограниченными возможностями, которые могут стать участниками Всероссийских первенств и чемпионатов.[6]

#### **Выводы:**

1. Изучение содержания основополагающих принципов Олимпийского движения, в соответствии с целью исследования, выявило актуальность и значимость постулатов Олимпийской хартии в современном мире.

2. Анализ приоритетов развития государственной политики России на муниципальном уровне (на примере города Смоленска) позволил проследить определенную взаимосвязь выбранных социальных ориентиров с направленностью отдельных принципов Олимпизма.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Агеевец, В.У. Пять колец: идеи и мораль. Умножать и развивать олимпийские традиции / В.У. Агеевец, А.М. Ходоров. – Л. : Лениздат, 2017. – 160 с.
2. Антипова, М.В. Олимпийское образование как гуманистическая ценность современного общества / М.В. Антипова, Е.В. Антипова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: Сб. науч. тр. / Урал ГАФК. – Челябинск, 2018. – С.173-177.
3. Ефременков К.Н. Смоленская Олимпийская академия в организации олимпийского образования России / К. Н. Ефременков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 7. – С. 22-24.
4. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – N 4. – С.13-21.
5. Олимпийская хартия (в действии с 11 февраля 2010 г.) [Текст] / Международный Олимпийский Комитет; пер. с англ. – Лозанна: Компания «DidWeDo S.a.r.l.», 2007. – 45 с.
6. <https://www.smoladmin.ru/administraciya-goroda/doklady-otchety-i-oficialnye-vystupleniya/doklady/>

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ**

**Засыпкин Д.О.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

**Аннотация.** Разобраны средства и методы направленные на развитие физических качеств и двигательных способностей в учебно-тренировочных занятиях с юными баскетболистами 12-13 лет.

**Ключевые слова:** юные баскетболисты, средство, метод

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к умению выполнять сложные технические приемы и тактические действия при высочайшей игровой активности и психической напряженности спортивного поединка, что достигается высоким уровнем развития физических качеств развитых в процессе учебно-тренировочных занятий [1, 2].

Средства, которые используют для решения задач общей физической подготовки, разделяют на две группы [3]:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) занятия другими видами спорта (по отношению к избранной спортивной игре).

Общеразвивающие упражнения направлены:

- на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости;
- на совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании;
- на укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т.д.;
- на формирование правильной осанки.

Занятия другими видами спорта дают должный эффект, если обучаемые осваивают основы техники и тактики этих видов.

Задачи специальной физической подготовки юных баскетболистов 12-13 лет [1]:

- развивать физических качеств и соответствующих им двигательные способности, специфичные для спортивной игры баскетбол (силы, выносливости, скоростно-силовые способности, скоростные возможности и др.);
- развивать качества, обуславливающих успех тактических действий обучаемого (скорость перемещения, прыгучесть, быстрота реакции и т.д.).

Основными средствами специальной физической подготовки юных баскетболистов 12-13 лет являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения, позволяющие повысить уровень двигательных способностей, специфические для спортивной игры.

Специально-подготовительные упражнения по способу выполнения делят на упражнения без предметов, с предметами – набивными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями (для звеньев тела и всего тела), на тренажерах. Кроме того, важное место занимают специально отобранные и разработанные игры и эстафеты.

Успешность в решении задач физической подготовки юных спортсменов-баскетболистов 12-13 лет зависит и от правильного выбора и применения различных методов. Методы развития скоростно-силовых способностей юных баскетболистов 12-13 лет [4]:

1. Метод кратковременных усилий характеризуется выполнением упражнения, при котором обучаемый проявляет силу, наибольшую для него в данном тренировочном занятии.

2. Метод неопредельных усилий – 30-50% от максимальных, проявляемых при предельной скорости выполнения упражнений. Число повторений 10-16, число подходов 3-5, интервал отдыха – 2-3 мин.

3. Метод сопряженного воздействия. Характеризуется развитием силовых и скоростно-силовых способностей в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, выполнение приема игры с отягощением всего тела.

4. Круговая тренировка. Организуется 6-12 «станций». Упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные

группы мышц. По направленности круговая тренировка бывает силовая, скоростно-силовая и на сочетание скоростно-силовой и технической подготовки.

Методы развития быстроты и быстроты реакции юных баскетболистов 12-13 лет [3]:

1. Повторный метод. Суть повторного метода сводится к выполнению упражнений с околопредельной, максимальной и превышающей ее скоростью. Продолжительность выполнения задания в течение которой поддерживается максимальная быстрота – от 5 до 15-20 с. Период отдыха между упражнениями колеблется от 30 с до 5 мин в зависимости от характера упражнений и состояния обучаемого.

1. Увеличение скорости движущегося объекта, т. е. увеличение внезапности появления объекта.

2. Сокращение расстояния до движущегося объекта. Например, обучаемый ловит мяч на большом расстоянии; затем расстояние уменьшается, а скорость полета увеличивается.

3. Увеличение числа возможных изменений обстановки. Вначале, юный баскетболист реагирует на два сигнала двумя ответными действиями, затем на три тремя и т.д. Здесь незаменимы специальные устройства со световыми сигналами и т. п.

4. Метод сопряженного воздействия. Например, перемещения с отягощением и т.п.

5. Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизатора и т.п.

6. Выполнение упражнений в облегченных условиях с более высокой скоростью, например бег под уклон.

7. Игровой метод. Выполнение упражнения на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

8. Соревновательный метод. Выполнение заданий с предельной скоростью в условиях соревнования.

Методы развития выносливости юных баскетболистов 12-13 лет [3, 4]:

1. Переменный метод. Непрерывное чередование ускорений и медленного бега, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т.д.

2. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности игры.

3. Уменьшение интенсивности нагрузки при увеличении продолжительности. Увеличение игрового времени, числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

Методы развития координационных способностей юных баскетболистов 12-13 лет [3, 4]:

1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений и достигается изменением исходных положений, включением дополнительных движений.

2. Метод двустороннего освоения упражнений. Предполагается выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т. д. Это касается также техники игры и совершенствования приемов.

3. Изменение (усиление) противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ. В знакомых упражнениях и играх изменяют границы площадки, величину дистанции, количество играющих и т. п.

5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

6. Упражнения на переключения в технических приемах и тактических действиях.

**Заключение.** Таким образом, для развития физических качеств, влияющих на качество и эффективность обучения техническим действиям, технике движения и спортивные достижения юных баскетболистов 11-13 лет необходимо не только учитывать возрастные особенности обучаемых, но и подбор средств и методов в учебно-тренировочных занятиях юных спортсменов.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов : учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Олимп, 2010. – 134 с.
2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол : теория и методика обучения : учебное пособие / Д.И. Нестеровский. – М. : Академия», 2007. – 336 с.
3. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2016. – 496 с.

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПОНЯТИЙНЫХ И КОМПОНЕНТНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ СТРУКТУРЫ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

Измestьева С.А.

Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия

Модернизация российской образовательной системы характеризуется переходом от знаниево - ориентированной к деятельно-ориентированной модели образования. Выражением данного перехода стало провозглашение

компетентностного подхода [2,3]. Данный подход получил распространение в образовательной практике на рубеже XX - XXI вв.

Разработка и внедрение новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО 3++) предполагает подготовку квалифицированных специалистов, обладающих универсальными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями. ФГОСТ ВО предоставляет вузам возможность творческого подхода в определении содержания предложенных компетенций. Общепринятое определение понятия «компетенция», как и ее устоявшаяся структура в научной литературе отсутствует.

Исследователями, занимающимися теоретическим обоснованием и внедрением компетентностного подхода в практику высшей школы, предлагалась классификация компетенций и их структурных компонентов. А.К Наркозиев, анализируя употребление терминов «компетенция» и «компетентность» в отечественной и зарубежной научной литературе, считает, что во всех их определениях делается акцент на реализацию активной позиции личности, ее готовности к креативной деятельности, направленной на самореализацию для достижения личных и общественно значимых целей. Компетенции, по мнению автора, – это способности человека реализовывать на практике свою компетентность.

Многофункциональные межпредметные и трансдисциплинарные компетентности образуют базовые компетентности, к которым относятся общенаучные, социально-экономические, гражданско-правовые, информационно-коммуникационные, общепрофессиональные, политехнические.

А.К Наркозиев отмечает, что ядром компетенции являются деятельные способности человека, совокупность способов действий, т.е. операционно-технологический компонент определяет сущность компетенций. На основании анализа научной исследовательской литературы, исследователем выделяются следующие компоненты в структуре компетенций:

- когнитивный компонент (знания);
- функциональный компонент (умения, навыки);
- ценностно-этический компонент (отношение к осуществляемой деятельности) [4].

И.А.Зимняя понимает под компетентностью актуальное, формируемое личностное качество как основывающаяся на знаниях, интеллектуально и лично обусловленная социально-профессиональная характеристика человека.

Исследователем И.А.Зимней выделяется 10 основных компетенций:

- здоровьесбережения;
- ценностно-смысловой ориентации в мире;
- интеграции: структурирование знаний;



- гражданственности: уверенность в себе, собственное достоинство, гражданский долг и т.д.;
- компетенции самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития;
- социального взаимодействия: с обществом, коллективом, конфликты и их погашение, сотрудничество, толерантность, социальная мобильность;
- компетентности в общении: порождение и восприятие текста, делопроизводство, кросс-культурное общение;
- компетенции познавательной деятельности: постановка и решение познавательных задач, нестандартные решения, проблемные ситуации – их создание и решение, исследование, познавательная деятельность;
- компетенции деятельности: планирование, проектирование, моделирование, прогнозирование, исследовательская деятельность;
- компетенции информационных технологий: прием, передача, выдача информации, преобразование информации (чтение, конспектирование, компьютерная грамотность, владение интернет - технологиями).

В структуре компетенций Зимней были выделены следующие компоненты:

- 1) готовность к проявлению компетентности (мотивационный аспект);
- 2) владение знанием содержания компетентности (когнитивный аспект);
- 3) опыт проявления компетентности в разнообразных стандартных и нестандартных ситуациях (поведенческий аспект);
- 4) отношение к содержанию компетентности и объекту ее приложения (ценностно-смысловой аспект);
- 5) эмоционально-волевая регуляция процесса и результата проявления компетентности [1].

Исследователь В.С.Лазарев полагает, что компетенцию можно рассматривать как готовность к решению профессиональных задач определенного типа. Он определяет понятие компетенция как интегративное психическое образование, включающее в себя как знания, необходимые для решения соответствующего типа задач, так и умения ставить задачи данного типа, планировать их решение и применять адекватные средства решения, оценивать результаты действий. В структуре компетенций В.С.Лазаревым выделяется четыре компонента:

- 1) Когнитивный компонент, включающей в себя комплекс знаний, владение которыми необходимо для решения соответствующего типа профессиональных задач;
- 2) Ориентировочный компонент – его составляющими являются постановки, планирование решения этого типа задач и оценки результатов решения;

3) Операционный компонент – в него входят методы выполнения действий, требующих для решения задач данного типа;

4) Опыт – это компонент компетенции, благодаря которому другие ее компоненты оказываются интегрированными в способ решения задач соответствующего типа [3].

Учеными О.О.Подольский, В.А.Погожина выделены ключевые познавательные компетенции современных выпускников: устная и письменная коммуникабельность; умение эффективно работать в команде; аналитическое мышление; инициативность и мотивация; нацеленность на результат; планирование и организация деятельности, гибкость и адаптивность к новым условиям, а также компетенция «информационная грамотность», связанная с умением эффективно искать и использовать информацию. В структуре когнитивных (познавательных) компетенций, необходимых на их взгляд, в дальнейшей профессиональной деятельности выпускников, выделяют операционную, мотивационную, этическую, социальную, поведенческую составляющие. Функция когнитивных компетенций заключается в успешном усвоении информации, приобретении навыков критического и логического мышления. [5].

По мнению исследователей Н.В.Коноплиной, Т.В.Захожей, анализирующих составляющие компетенций новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, в структуре заданных в них компетенций можно выделить только когнитивную и операционно-техническую составляющие [2].

Таким образом, теоретический анализ, представленный в данной статье выявил наличие различных подходов к определению понятия «компетенция», составляющих ее структуры.

Определено, что когнитивный, мотивационный, деятельный компоненты являются базовыми составляющими положений многочисленных исследовательских концепций, рассматривающих компетентностный подход.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Зимняя, И.А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования? (Теоретико-методологический подход) / И.А.Зимняя // Высшее образование сегодня – 2006. -№ 8. – С.21-26.
2. Коноплина, Н.В. Проблемы реализации компетентностного подхода в подготовке будущих учителей / Н.В.Коноплина, Т.В.Захожая // Педагогика. – 2017. - № 9. – С. 96-103.
3. Лазарев, В.С. К проблеме построения деятельно-ориентированного профессионального образования /В.С.Лазарев //Профессиональное образование в России и за рубежом. – № 2- (14). – С. 56-64.

4. Наркозиев, А.К. Компетентностный подход в высшем образовании: соотношение и взаимосвязь понятийного аппарата /А.К.Наркозиев // Alma mater (Вестник высшей школы).– 2016. - № 7. - С.53-57.
5. Подольский, В.О. Новый подход к диагностике ключевых познавательных компетенций современных выпускников вузов / В.О.Подольский, В.А.Пригожина // Вопросы психологии. - 2017. - № 2. – С.89-99.

## **МЕТОДИКИ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ВУЗА**

**Измestьева С.А.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

**Актуальность.** Эффективным результатом современного профессионального высшего образования является подготовка компетентностных кадров, которые в своей будущей профессиональной деятельности смогут проявить себя как квалифицированные специалисты. Уровень образованности с позиций компетентностного подхода определяется способностью решать профессиональные задачи различной степени сложности, уметь ориентироваться в информационном пространстве, в связи с тем, что обучение в вузе не предполагает получение «знаний на всю жизнь».

Положения новых федеральных государственных образовательных стандартов (3++) предусматривают формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, которые будут применены в последующей профессиональной деятельности квалифицированными специалистами.

В научно-методической литературе отсутствует единый подход, как к определению компетенций, так и к уровням их сформированности. Исследователи отмечают, что современные оценочные испытания, проводимые в вузах, недостаточны для определения уровней сформированности компетентности. Поэтому разработка модели диагностики компетенций, позволяющей оценить готовность и способность выпускников осуществлять профессиональную деятельность относится к актуальному направлению исследований [1].

Одной из задач данного исследования явился анализ методик оценивания сформированности компетенций в вузах.

**Результаты исследования.** Исследователь Л.Ф.Асадуллина отмечает продуктивность обучения как одного из важнейших показателей качества

образования, значение которого возрастает. Результатами обучения, по мнению автора, являются не получаемые учащимися знания и информация, а знания, способы деятельности, ценности компетенции, созданные или проявленные ими в ходе их деятельности. Исследователь полагает, что наиболее важными показателями продуктивности обучения являются:

1. Объем и качество приобретенных студентами знаний.

2. Умственное развитие студентов. Студенты одновременно с овладением ЗУН, определенными способностями добиваются систематизации, анализа, обобщением полученных знаний, делают выводы и используют их в различных практических целях. Так, развиваются восприятие, память, речь, мышление, воображение, внимание, т.е. совершенствуются все мыслительные качества и способности.

3. Уровень развития творческих способностей студентов.

4. Уровень учебной мотивации.

5. Субъективная самооценка собственных учебных способностей.

Л.Ф.Асадуллиной в образовательной практике вуза был применен метод «интеллект-карт» позволяющий, на взгляд автора, повысить продуктивность обучения по уровню интеллектуального развития, развития творческих способностей, а также развития учебной мотивации.

Внедрение данного метода в систему обучения эффективно для планирования, подготовки к публичным выступлениям, проведения самоанализа студентов [2].

Ученые Л.Е.Изотова, Е.С.Киселева разработали и внедрили инновационный метод диагностики компетенций и личностно-профессиональных качеств (SWOT-анализ). В исследовании выделены стандартные функциональные компоненты компетенций:

- операционный (З и У)
- мотивационно-ценностный (диагностический)
- рефлексивный
- поведенческий (личный опытсоответствующий деятельности) [3].

Данные компоненты отмечены в исследовании А.В.Лыткина и М.Л.Романовой. Учеными отмечена неразрывная связь компетентностного подхода с синергетическим, обусловленную на их взгляд тем, что высшие уровни социально-профессиональной компетентности (в целом) и личностно-профессиональных качеств (в частности) тесно взаимосвязаны с личностно профессиональной самоорганизацией. К выделяемым авторами личностно-профессиональным качествам относятся в том числе социальная и информационная компетентности. Авторами предложена модель диагностики формирования компетенций (личностно-профессиональных качеств), основанная на синергетическом подходе [4].

Учеными А.А. Оплетиним, Р.Ф.Кусяковой, С.В.Анненковой предложена инновационная разработанная экспериментальная программа, направленная на формирование физкультурных компетенций (ФК) личности студентов вузов. Среди предложенных методов обучения был использован социально

педагогический аутотренинг, направленный на формирование межпредметных компетенций [6].

Формирование компетенций было достигнуто путем создания проблемных ситуаций (тренинга), в ходе которого студент самостоятельно учился принимать решения, искать выход из сложившейся жизненной ситуации. Результатом данного исследования стала сформированность физкультурной компетенции как совокупности способностей, качеств и свойств личности, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

Исследователи Е.А.Авдеева и И.А.Дроздова полагают, что эффективность процесса оценивания будет зависеть от реализации двух оценочных подходов: самооценки и экспертной оценки. Применение «карт индивидуального развития», с последующим выявлением коэффициента динамики компетентностного развития студента, способствуют отслеживанию уровня сформированности компетенций [1].

И.В.Манжелей обосновывает необходимость внедрения «метода проектов», способствующего формированию физкультурных компетенций у студентов вуза. Анализируя метод проектов, автор отмечает, что его реализация способствует формированию у студентов способности к самообразованию, к работе с различными источниками информации, к групповой работе[5].

Исследователями О.О.Подольским, В.А.Погожиной было обосновано внедрение в образовательную практику высшего образования разработанного и апробированного теста РИК. Разработанная модель теста была разработана для оценки комплексных ключевых компетенций по направлению подготовки «Социология» и «Экономика», к которым, по мнению авторов, относится: решение проблем информационной грамотности, критического мышления.

К составляющим теста РИК относится набор из четырех кейсов – проблемных реалистичных ситуаций, спроектированных на основании полученных знаний по дисциплинам «Экономика» и «Социология». С помощью измеряемых показателей (переменных) определялся уровень владения заданными компетенциями. Выбор испытуемым верной формулировки проблемы оценивался как высокий уровень владения указанным навыком. Разработка инструмента оценки качества результатов образования, полагают ученые, соответствует критериям модернизации современного образования [7].

О.О.Подольский, В.А.Погожина указывают, что наиболее распространенными уровнями сформированности компетенций считаются высокий, средний, низкий («очень низкий»). Согласно предложенной модели диагностики компетенций учеными выделены следующие уровни сформированности компетенций: выживания, предпорогового, порогового, продвинутого, профессионального владения мастерства, что характерно для компетенций, включающих в себя типовые функциональные компоненты -

операционный (знания, умения), поведенческий (опыт деятельности), мотивационно-ценностный) [8].

**Заключение.** Анализ научно-методической литературы, посвященный исследованию методик оценивания сформированности компетенций в вузах, позволяет сделать следующие выводы:

- констатируется недостаточность разработки моделей и методов оценивания компетенций в вузах;
- отсутствует единая точки зрения относительно уровней сформированности компетенций в вузах;
- подчеркивается необходимость дополнения традиционных способов измерения компетентностных качеств выпускников вузов новыми подходами.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Авдеева, Е.А. Компетентности как результат образования: проблемы и пути решения / Е.А.Авдеева, И.А.Дроздова // *Alma mater (Вестник высшей школы)*. – 2015. - № 12. - С.45-47.
2. Асадуллина, Л.Ф. Применение метода интеллект-карт для повышения продуктивности обучения студентов / Л.Ф.Асадуллина // *Alma mater (Вестник высшей школы)*. – 2015. - № 2. - С.55-58.
3. Изотова, Л.Е. Особенности SWOT- анализа компетенций и личностно-профессиональных качеств / Л.Е.Изотова, Е.С.Киселева, Д.А.Романов // *Ученые записки Лесгафта*. – 2016.- № 5 (135). – С. 105-109.
4. Лыткин, А.В. Синергетический подход к диагностике формирования компетенций / А.В.Лыткин, С.Х.Миронова, М.Л.Романова // *Ученые записки Лесгафта*. -2016. - № 3(133). С.145-150.
5. Манжелей, И.В. Метод проектов в формировании физкультурных компетенций у бакалавров / И.В.Манжелей // *Теория и практика физической культуры*. – 2015. № 12. – С.16-18.
6. Оплетин, А.А. Создание модели по формированию физкультурно-спортивных компетенций в условиях вуза / А.А.Оплетин, Р.Ф.Кусякова, С.В.Анненкова // *Ученые записки Лесгафта*. – 2016.- № 9 (139). – С. 131-135.
7. Подольский, В.О. Новый подход к диагностике ключевых познавательных компетенций современных выпускников вузов /В.О.Подольский, В.А.Пригожина // *Вопросы психологии*. - 2017. - № 2. – С.89-99.
8. Шапошникова, Т.Л. Диагностика сформированности компетенций / Т.Л.Шапошникова, В.Г.Миненко, К.В.Хорошун, Д.А.Романов // *Ученые записки Лесгафта*. – 2015.- № 3 (121). – С. 180-184.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ

**Кирпиченков А.А., Конев Д.С.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

**Аннотация.** Рассмотрено использование игр и игровых заданий и их значение для решения различных педагогических задач в тренировочном процессе юных футболистов 8-9 лет.

**Ключевые слова:** юные футболисты 8-9 лет, тренировочный процесс, игра.

По мере повышения спортивного мастерства юных футболистов 8-9 лет их физическая подготовленность, как указывают специалисты, приобретает все более весомый характер [1, 2, 3].

Но не только хорошая физическая подготовленность юных футболистов влияет на конечный результат в матче или соревновании. В футболе игрокам очень важно послать мяч с определенной силой в нужное место, проявить целевую точность ударов – техническое мастерство. В то же время, технику ударов трудно освоить, не обладая определенными координационными способностями, силой, быстротой и выносливостью. Кроме того, физически подготовленный футболист способен выдерживать и большую психическую напряженность матчей.

Рассматривая с общепедагогических позиций системно упорядоченную подготовку юных футболистов 8-10 лет, следует сказать, что она представляет собой долговременный процесс специализированного обучения, воспитания и означает, что ход тренировочных занятий развертывается в условиях педагогического регулирования со стороны тренера-преподавателя. В процессе учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель «передает», а юный футболист усваивает знания, т. е. происходит формирование и развитие различных умений, навыков, качеств и способностей, необходимых в футболе.

Одно из основных физиолого-педагогических требований в занятиях физическими упражнениями состоит в получении тренировочного эффекта, заключающегося в повышении функциональных и физических возможностей занимающихся, а также адаптации организма к физическим нагрузкам. Существенное значение имеет и продолжительность интервала отдыха между нагрузками. Если нагрузки невелики и отдых между ними достаточен то футболисты работают при аэробном энергообеспечении; если нагрузки большие, а отдых мал – при анаэробном энергообеспечении. Увеличение числа повторений упражнений в аэробных условиях повышаются функциональные возможности кислородтранспортной системы и физическая работоспособность. При увеличении числа повторений в анаэробных

условиях – наступает истощение механизмов энергообеспечения и снижаются функциональные возможности организма [1].

В возрасте 8-9 лет, в первую очередь, следует уделять внимание развитию скоростных и координационных способностей, различных видов выносливости. Среди двигательных способностей особое внимание необходимо обратить на развитие быстроты перестроения и согласования двигательных действий, вестибулярной устойчивости.

В занятиях с юными футболистами 8-9 лет необходимо увеличивать долю упражнений, при выполнении которых одновременно формируются и совершенствуются двигательные умения и навыки, а также физические качества и всестороннее развитие функциональных систем путем выполнения разнообразных физических упражнений с вовлечением в работу различных мышечных групп. Например, для тренировки сердечно-сосудистой системы необходимо широко использовать разновидности циклических упражнений: бег в умеренном темпе, бег на скорость на короткие дистанции и т.д. Также следует чередовать упражнения, дающие большую нагрузку с упражнениями в умеренном темпе или с периодами кратковременного отдыха с дыхательными упражнениями.

Особое место в тренировочном процессе юных футболистов 8-9 лет занимает игра как метод и упражнение в подготовке спортивного резерва. Игры и игровые задания используются не только как эффективное средство в развитии физических качеств, но и применяются для повышения технико-тактического мастерства юных спортсменов, занимающихся футболом.

Потребность применения специализированных игр и игровых заданий в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 8-9 лет вызвана тем, что, как правило, тренеры-преподаватели владеют методикой обучения техническим приемам, а элементарными техническими и тактическими действиями трудно обучать, используя строго регламентированный метод [3].

Используя специализированные игры, тренер-преподаватель может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение, как технике, так и тактике, так как в специализированных играх и заданиях техника и тактика объединяется в одно целое.

Следует особо отметить, что большие физические нагрузки и монотонность тренировок – многократные повторения, необходимых для создания прочных навыков выполнения соревновательных технико-тактических действий – нередко вызывают у юных футболистов 8-9 лет психологическое утомление, потерю интереса к дальнейшим занятиям. Поэтому борьба с подобными явлениями – включение в тренировочные занятия игр и игровых заданий. Проведение упражнений игровым методом помогает активизировать внимание, повысить эмоциональное состояние занимающихся, так как юные футболисты 8-9 лет, выполняя игровые



задания, забывают об усталости, продолжают тренироваться с желанием и интересом [2].

В этой связи надо подчеркнуть, что игры выступают и как важное дополнительное упражнение в системе средств, используемых в тренировочном процессе для решения педагогических задач на этапах спортивной подготовки.

Игры в силу присущих им особенностей являются методом комплексного совершенствования двигательных способностей. Они позволяют развивать у юных футболисты 8-9 лет такие качества, как быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу, без которых их будущая спортивная деятельность невозможна. Кроме того, каждая игра может служить средством сопряженного развития ряда качеств. Например, в играх с элементами силовой борьбы, как правило, развиваются силовая выносливость и ловкость.

Многие игры проводятся без больших физических напряжений и острых конфликтов. Иногда они используются в период разминки или в конце объемной утомительной тренировки для поднятия настроения, но могут использоваться и в качестве средства, оживляющего монотонную работу в основной части занятия.

В игре юные футболисты ведут себя непринужденно и раскрывают свои способности наиболее полно и естественно. Поэтому игры и игровые задания с различным двигательным содержанием помогают тренеру-преподавателю проверить:

- различные двигательные способности – точность движений в ограниченное время, ориентировке в пространстве и т.п.;
- способности распределять внимание, мышление и т.д.

Таким образом, в игровых видах спорта и, в частности, в футболе, основная задача использования игр сводится к повышению эффективности средств освоения и совершенствования технических приемов, а также командных и индивидуальных тактических действий. Опытные тренеры-преподаватели всегда сочетают творчество в подготовке к тренировочным занятиям и используют игровой материал с тренировочными заданиями по технико-тактической подготовке в едином блоке учебно-тренировочного процесса.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка футболистов : учебно-методическое пособие / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – 2-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 182 с.
2. Фаттахов, Р.В. Взаимосвязь игровой активности и надежности технико-тактических действий юных футболистов с уровнем развития двигательных способностей / Р.В. Фаттахов // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры учащейся

молодежи : сб. науч. статей / под ред. А. А. Сурикова. – Чебоксары, 2010. – С. 61-63.

3. Шамардин, В.А. Система подготовки юных футболистов / В. А. Шамардин. – Днепропетровск : Сталь, 2010. – 104 с.

## **ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИЦ – ГОНЩИЦ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА**

**Кобзева Л.Ф.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Состояние психологической готовности спортсмена к соревнованиям характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения и четко выраженной установкой на достижение намеченной соревновательной цели (Г.А.Смирнов,1992; В.И.Сиваков, В.Г.Макаренко,2001). Это и является основной задачей психологической подготовки к соревнованиям. В теории спортивной тренировки и в биомеханике спорта учёными неоднократно высказывалось мнение, что оценка двигательной деятельности и двигательных возможностей человека может быть осуществлена на основании исследований простейших двигательных актов, классифицирующихся как моторика (Н.А.Бернштейн, 1966; Д.Д.Донской, В.М.Зациорский, 1979; В.М.Зациорский, 1982).

Цель нашей работы заключается в определении и оценке уровня психического состояния лыжниц – гонщиц разной квалификации на начальном этапе соревновательного периода.

Для определения показателей психического состояния лыжниц-гонщиц нами проведено психоло-педагогическое тестирование с использованием унифицированных методов комплексного контроля (В.А.Рогозкин,1985). Методика предусматривала получение информации по показателям самооценки, шкалы ситуативной тревожности по Спилбергу-Ханину (РХ-1) и оценке психомоторики.

Исследования проводились в начале соревновательного периода. В экспериментах принимали участие лыжницы-гонщицы разной квалификации (I-II разряд, КМС и МС) всего 36 человек.

В таблице 1 представлены данные осознаваемых компонентов психического состояния спортсменок разной квалификации.

Средние значения показателей самочувствия у лыжниц I-II разряда равны  $7,4 \pm 0,37$  баллов, более высокие показатели отмечены у лыжниц высокой квалификации и равны  $8,3 \pm 0,60$  баллов. Наблюдается очевидная

связь данных показателей с показателями настроения, разница составляет 0,1-0,3 балла.

Готовность показать максимальный результат у лыжниц обеих групп недостаточно высока. Видимо, это связано с тем, что исследования проводились в начале соревновательного периода и спортсменки не успели достигнуть оптимальной спортивной формы. Поэтому самооценка собственной подготовленности оказалась заниженной.

Показатели уверенности в достижении цели у квалифицированных лыжниц равны  $8,9 \pm 0,30$  балла, у лыжниц I-II разряда снижены на 1,5 балла. Спортсменки высокой квалификации имеют большую соревновательную мотивацию, так как многие из них являются членами сборной команды области России и их уровень подготовленности значительно выше, поэтому уверенность в своих силах у них более выражена.

Таблица 1

**Показатели осознаваемых компонентов психического состояния  
лыжниц-гонщиц разной квалификации (в баллах)**

Показатели осознаваемых компонентов	I-II разряд			P	КМС, МС		
	X	$\pm\sigma$	$\pm m$		X	$\pm\sigma$	$\pm m$
1. Самочувствие	7,4	0,85	0,29	<0,05	8,3	1,7	0,60
2. Настроение	7,1	0,95	0,31	<0,05	8,2	1,6	0,50
3. Желание тренироваться	9,1	0,9	0,30	>0,05	8,6	1,72	0,44
4. Ясность тренировочной цели	7,7	1,44	0,37	<0,01	9,8	0,7	0,20
5. Уверенность в достижении цели	7,4	1,6	0,50	<0,05	8,9	1,0	0,30
6. Готовность показать максимальный результат	7,6	1,7	0,50	>0,05	7,7	2,4	0,80
7. Удовлетворенность тренировочным процессом	8,7	0,9	0,30	>0,05	8,2	2,4	0,50
8. Отношение к товарищам по команде	9,1	1,0	0,30	<0,05	7,8	1,3	0,36
9. Ситуативная тревожность	9,7	2,08	0,40	<0,05	11,9	1,68	0,56
10. Соревновательная мотивация	18,9	2,10	0,68	>0,05	20,3	2,35	0,78

Показатели ясности тренировочной цели у более квалифицированных лыжниц существенно выше, чем у лыжниц I – II разряда ( $p < 0,01$ ). Это можно объяснить тем, что из числа обследуемых нами лыжниц некоторые из них уже вошли в сборную России, следовательно, они должны преодолеть следующую более высокую ступень. По показателю «желание тренироваться» лыжницы I-II разряда и высокой квалификации отличаются незначительно. Показатели уверенности в достижении цели на начальном этапе соревновательного периода у лыжниц I-II разряда значительно ниже, чем у более квалифицированных спортсменок. Имея более высокую целевую установку квалифицированные лыжницы и члены сборной команды России, выступая на крупных соревнованиях, стараются занять высокое место в протоколе результатов соревнований, так как это является для них едва ли не главной целью в жизни в период занятий спортом. Лыжницы I-II разряда дают хорошую оценку тренировочному процессу (7,8 балла), следовательно, тренировочная нагрузка, выполняемая на данном этапе, адекватна уровню их подготовленности.

Отношение к товарищам по команде у лыжниц I-II разряда выше на 1,2 балла, что в какой-то мере спланирует их, поскольку многие из них учатся в институте и находятся в одном коллективе. Спортсменки же более высокой квалификации составляли группу из разных команд и регионов страны, им сложнее поддерживать дружеские отношения и преодолевать дух соперничества.

Анализируя данные, полученные по двигательным компонентам психического состояния спортсменок, можно отметить некоторые различительные признаки (таблица 2).

Таблица 2

**Показатели двигательных компонентов у лыжниц-гонщиц разной квалификации в начале соревновательного периода**

Показатели двигательных тестов	I-II разряд			P	КМС, МС		
	X	$\pm\sigma$	$\pm m$		X	$\pm\sigma$	$\pm m$
1. Реакция на время, с	0,56	0,21	0,06	<0,05	1,09	0,24	0,07
2. Отношение оптимального темпа движения к максимальному (Т-Топт./Т-Тмакс.), усл.ед.	0,49	0,17	0,05	<0,05	0,67	0,13	0,04
3. Отношение оптимального усилия к максимальному (Допт. /Дмакс.), усл.ед.	0,51	0,16	0,05	<0,05	0,77	0,11	0,04

Значительный интерес для формирования оценки двигательного компонента у спортсменов представляет расчет отношения оптимального (удобного) усилия к максимальному. Полученный коэффициент

характеризует силовое соответствие, «запрос» спортсмена и его возможности к утилизации максимальной силы. Иначе говоря, показатели этого компонента связаны с проявлением силовых способностей спортсменов.

Высокий коэффициент зафиксирован у лыжниц высокой квалификации -  $0,77 \pm 0,04$  усл.ед., у лыжниц I-II разряда этот показатель оказался ниже и составил  $0,51 \pm 0,05$  усл.ед. ( $p < 0,05$ ). Следует отметить, что у лыжниц более высокой квалификации коэффициент динамического соответствия можно оценить как хороший (от 0,6 до 0,95), а у спортсменок I-II разряда как средний (от 0,5 до 0,6). Необходимо отметить, что «запрос» по силе значительно превалирует над «запросом» по темпу, который составил у лыжниц высокой квалификации  $0,67 \pm 0,04$ , у лыжниц I-II разряда  $0,49 \pm 0,05$  усл.ед. ( $p < 0,05$ ). Эти два показателя говорят о том, что спортсменки более высокой квалификации могут более полно использовать свои темповые и силовые возможности, чем лыжники I-Праразряда на данном этапе тренировки.

Для спортсменов I-II разряда, судя по показателям силового и темпового коэффициентов, необходимо увеличить объем нагрузки, связанной с выполнением скоростно - силовых упражнений.

Анализируя показатели реакции на время (РВ), можно отметить, что у обследуемых нами лыжниц они находятся в границах оценки «средние». У лыжниц высокой квалификации средние показатели отклонения по пяти попыткам получены со знаком «минус». Это говорит о возбужденном состоянии спортсменок. В данном случае спортсменкам и тренерам рекомендуется обратить на это внимание и выяснить, с чем это связано.

Таким образом, изученные нами осознаваемые и двигательные показатели психического состояния лыжниц-гонщиц на начальном этапе соревновательного периода с ростом квалификации спортсменок приобретают тенденцию к стабилизации и выходят на оптимальный уровень, необходимый для успешной реализации физической, технической и тактической подготовленности в достижении спортивного результата.

В системе подготовки лыжниц-гонщиц разной квалификации к началу соревновательного периода имеются некоторые упущения в плане обеспечения двигательной активности. Особенно это отмечено у спортсменок I-II разрядов, что свидетельствует о неиспользованных резервных возможностях и большом потенциале для дальнейшего роста спортивных достижений. Для решения этой задачи необходимо своевременно проводить комплексное оценивание уровня подготовленности спортсменов с использованием унифицированной методики по оценке двигательных функций и психического состояния на различных этапах подготовки спортсменов.

## АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА У ГИМНАСТОК США

**Зайцев В.Н., Козлова А.Э.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

В XXI веке в мире и, особенно в России и США, наблюдается рост спортивных показателей гимнасток, соответственно повышаются объем и интенсивность тренировочного процесса. Ряд авторов, изучающих травматизм на занятиях спортивной гимнастикой в России, по-разному систематизировали основные причины спортивных травм, и выработали ряд собственных мероприятий, необходимых для их предупреждения (В.Н. Зайцев, Р.М. Тухватулин, А.Э. Козлова, 2016). Каждый специалист, работающий в сфере спортивной гимнастики должен знать основные механизмы и причины возникновения повреждений и уметь их предупредить (D.J.Caine, 2005).

При этом следует отметить, что одной из причин изменений состава команды гимнасток России, является большое количество травм и хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата (В.Н. Зайцев, Р.М. Тухватулин, А.Э. Козлова, 2016). Данный факт влияет на изменение командного состава гимнасток России на чемпионатах мира и Олимпийских играх, что в меньшей степени выражено в сборной команде США, тем самым, подтверждает актуальность данного исследования.

Цель исследования: выявить механизмы и причины травматизма при занятиях спортивной гимнастикой у гимнасток США.

Травматизм в различных видах спорта неодинаков. Количество травм зависит не только от числа занимающихся, но и от интенсивности занятий спортом. Необходимо рассчитывать количество полученных травм на 1000 тренировок или соревнований. То есть одна тренировка или соревнование расценивается как одно «подвержение спортивному воздействию». Поэтому расчет числа травм на 1000 занимающихся является интенсивным показателем травматичности.

По данным S.W.Marshall, T. Covassin, R. Dick, L.G. Nassar и J. Agel (2007) из 20 видов спорта США спортивная гимнастика находится на 15 месте. В 2007 Национальная Университетская Спортивная Ассоциация (NSAA) представила достоверные данные о 182000 повреждений – это миллион спортивных отчетов за 16-летний период с 1988 по 2004г., по результатам которых выявлено, что в США женская гимнастика по травматизму на соревнованиях занимают 10 место, а на каждые 1000 тренировок 15 место.

Однако данные исследования, результаты которых показывают большую статистическую достоверность, имеют значительный недостаток в

том, что учтены виды спорта, которых нет в России – это бейсбол, софтбол или гимнастические представления групп поддержки.

Установлено, что среднее число спортивных травм в США на 1000 занимающихся составляло 4,7. Во время соревнований интенсивный показатель равен 8,3, на тренировках – 2,1, а на учебно-тренировочных сборах – 2,0 (D.Kruse, 2009).

Singh S., Smith G.A. и Fields S.K. (2008) определили, что у гимнасток часто наблюдаются повреждения верхних конечностей. Хотя для них характерна чрезмерная подвижность локтевых и плечевых суставов. Хронические подвывихи плечевого сустава встречаются часто и связаны не только с самой активностью, но и с процессом естественного отбора, где главное внимание уделяется повышенному уровню гибкости. Поэтому, необходимо укреплять мышцы плечевого пояса, особенно внутренних и наружных мышц-вращателей.

Распространены как острые, так и хронические повреждения локтевых суставов, они нередко подвергаются нагрузкам вследствие выполнения упражнений на опорном прыжке или на бревне. Наибольший процент составляют переломы и вывихи. Разнообразие упражнений обуславливает наличие пестрой картины травматических повреждений в смысле их локализации. Наиболее часто повреждения наблюдаются при выполнении соскоков, махов, стоек на руках, выкрутов, перелетов.

Snider M.G., Alsaleh K.A. и Mah J.Y. (2006) в ходе собственных исследований отмечают, что больше чем 50% всех повреждений приходилось на нижние конечности. У молодых гимнасток нередко встречаются повреждения пластинки роста лучевой кости вследствие выполнения вольных упражнений и упражнений на брусьях разной высоты, что является результатом воздействия массы тела на кисти и пальцы. Хроническое трение вследствие длительных занятий на брусьях разной высоты приводит к уплотнениям (мозолям) на ладонях.

На боли или повреждения коленных суставов жалуются 14-24% гимнасток. Этот сустав чаще подвергается достаточно серьезным повреждениям, таким как растяжение связок, вывих надколенника или подвывих, растяжения мышечно-сухожильного волокна (M.A.Vann, A. Manoli, 2010).

По данным M.G. Snider, Alsaleh K.A. и Mah J.Y. (2006) растяжения связок лодыжки у гимнасток были наиболее частой травмой из всех рассмотренных видов спорта. Показатели ушибов и повреждений передней крестообразной связки значительно увеличились по сравнению с прежними годами (среднегодовые приросты 7,0% и 1,3% соответственно).

К спортивным повреждениям следует отнести ряд хронических процессов, развивающихся у спортсменок в результате ранее полученного повреждения.

Kruse D. и Lemmen B. (2009) выделяют острые и хронические травмы:

– острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора.

– хронические травмы являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела, например, позвоночника.

По мнению S.W. Marshall, T. Covassin, R. Dick, L.G. Nassar и J. Agel (2007) существует еще один вид травм у гимнасток – микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повреждающегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры.

Наиболее фундаментальные механизмы спортивных повреждений в России при занятиях гимнастикой отмечают В.Н. Зайцев, Р.М. Тухватулин и А.Э. Козлова (2016):

- на брусках – трение ладоней и различных частей тела о жерди, чрезмерное разгибание в суставах и связанные с этим механизмом растяжения связок, удары о жерди, брусьев, срывы, падения и удары о полы, подвертывание стопы или перегиб голени в момент приземления.

- на вольных упражнениях – резкое подошвенное сгибание стопы, ведет к растяжению связок, чаще голеностопного сустава, ушибы при приземлении, удар о пол различными частями тела, перегибы в плечевых суставах и туловища, шеи.

- на опорном прыжке и бревне – наиболее типичные травмы в соскоках и прыжках голеностопного сустава при приземлении, и при падении на вытянутые руки. На бревне ушибы передней поверхности бедра и голени.

Выводы. Установлено, что наибольшее число спортивных травм гимнасток США обусловлено трением частей тела о снаряд, гимнастический ковер, одежду и обувь. Вторым по частоте механизмом травм является удар при падении. Третьим по частоте механизмом спортивной травмы являются движения, превышающее по амплитуде анатомические пределы сустава, т. е. повреждения, вызванные по механизму тяги, в некоторых случаях в сочетании со скручиванием, и чрезмерно резкие некоординированные движения.

К факторам риска в гимнастике относятся продолжительность и частота тренировочных занятий, которые приводят к повторяющимся нагрузкам на организм спортсменок. К ним относятся также и периоды быстрого полового созревания, увеличения роста и веса, которые могут привести к изменению мышечной функции без адекватной подготовки необходимых физических качеств.

Таким образом, механизмы спортивных травм гимнасток находятся в непосредственной связи с причинами их возникновения при выяснении, которых часто оказывается, что повреждение произошло в результате совместного действия ряда причин, а не одной изолированной.



**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Зайцев В.Н. Виды, локализация, механизмы и причины спортивных травм у юных гимнасток / В.Н. Зайцев, Р.М. Тухватулин, А.Э. Козлова // Научно-теоритический журнал ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 4 (134). С. 80-83.
2. Caine, D.J. Epidemiology of pediatric sports injuries. Individual sports / D.J. Caine, N. Maffulli // Med Sport Sci. Basel, Karger. – 2005. – №4. – P.18-58.
3. Kruse, D. Spine injuries in the sport of gymnastics / D. Kruse, B. Lemmen // Curr Sports Med Rep. – 2009. – №1. – P. 20-28.
4. Marshall, S.W. Descriptive epidemiology of collegiate women's gymnastics injuries: National collegiate athletic association injury surveillance system / S.W. Marshall, T. Covassin, R. Dick, L.G. Nassar, J. Agel. – 2007. – №2. – P. 234-240.
5. Singh, S. Gymnastics-related injuries to children treated in emergency departments in the United States / S. Singh, G.A. Smith, S.K. Fields // Pediatrics. – 2008. – №4. – P. 954-960.
6. Snider, M.G. Scapholunateinterosseus ligament tears in elite gymnasts / M.G. Snider, K.A. Alsaleh, J.Y. Mah // Can J Surg. – 2006. – №4. – P.290-291.
7. Vann, M.A. Medial ankle impingement syndrome in female gymnasts / M.A. Vann, A. Manoli // Oper Tech Sports Med. – 2010. – №1. – P. 50-52.

**ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ КУРСАНТОВ И МЕТОДЫ ЕЕ  
КОРРЕКЦИИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТЫВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ ПРИ  
ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ**

**Комаров А.В., Калякин С.В., Сыравнев И.А., Фесак А.В.  
Военная академия войсковой ПВО Вооруженных Сил РФ  
им. А.М. Василевского, Смоленск, Россия**

Разрушение сложившейся системы ценностей союзного государства создал в ВС духовный вакуум, который стал быстро заполняться антисоциальными идеями. Нарастают безнравственность и бездуховность, а традиционные ценности и мораль подвергаются эрозии. Все это негативно отражается, прежде всего, на жизненных ориентациях молодежи, той социальной группы, за счет которой армия пополняется личным составом. Тенденция роста агрессивности в молодежной среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, в котором за последние годы резко возросли неадекватное поведение молодежи, переходящее в преступность. Вышеперечисленные проблемы отчасти касаются и курсантов военных училищ, как будущих командиров подразделений.

Среди них особую тревогу вызывают не только прогрессирующая отчужденность, духовная опустошенность, жестокость, но и агрессивность. Однако попытки объяснения агрессивных действий учащейся молодежи затрудняются тем, что не только в обыденном сознании, но и во многих теоретических концепциях. В связи с вышеупомянутым в воспитательной работе с курсантами необходимо повсеместно использовать приемы коррекции у них ряда важных личностных качеств. Преподавателю, занимающемуся воспитанием важно знать состояние агрессивности курсантов и характерную динамику развития, для данного возрастного периода[1-3].

Агрессивность является одной из черт человеческой личности. Агрессивность представляет собой сложное явление, обусловливаемое действием целого ряда факторов: биологических, окружающей среды, недостаточного социального опыта, нравственности, морали, компонентов культуры и др. В норме люди проявляют агрессивное поведение в ряде ситуаций, однако оно не приводит к формированию деструктивного поведения в целом. Понятие «агрессивность» используется в различных значениях, вызывающие ассоциации, связанные с положительной или отрицательной оценкой и эмоциональной реакцией.

Явление агрессии получает весьма противоречивое толкование, мешая ее пониманию и возможности воздействия на неадекватную агрессивность.

Агрессивность – черта характера, проявляющаяся в преобладающем стремлении к агрессивному поведению с демонстрацией превосходства перед соперниками и партнерами, грубым давлением на них (нередко с нарушением правил и норм поведения).

В спортивной деятельности агрессивность это индивидуальное поведение спортсмена, выраженное в особенностях стиля выполнения соревновательных действий, отличается решительностью, острым динамизмом, и «спортивной злостью». Вместе с тем наиболее агрессивное поведение в спорте, в сущности, не является желательным или нежелательным, а зависит от того, как оно трактуется.

Агрессивность может быть оценена как отрицательное явление, когда речь идет о враждебном отношении и желании нанести ущерб, и как положительное, когда может быть рассмотрено проявление инициативы, направленной на решение какой-либо проблемы, например конструктивной агрессивности или по отношению поведения к противнику.

При описании агрессивных действий, по данным теоретического анализа, обычно используют три шкалы:

1. Физическая – вербальная;
2. Активная – пассивная;
3. Прямая – непрямая.

Их комбинация дают ряд возможных сочетаний, под которые падают большинство агрессивных действий человека.

Теоретический анализ изучаемой проблемы выявил различные подходы к определению сущности, истоков и форм агрессии, выделенных исследователями разных теоретических направлений с учетом возраста и контингента обследованных. Нами выявлено, что уровень агрессивности зависит от вида деятельности и вида спорта. Например, процент подростков, с высоким уровнем агрессивности выявлен выше у спортсменов, занимающихся дзюдо, тхэквондо и карате (46,0%), чем у подростков, занимающихся спортивными играми: гандбол, баскетбол (22,0%) и спортивно-техническими видами спорта: лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт (18,0%).

Многими исследователями предполагается, что спорт может служить своеобразным механизмом сдерживания распространения и агрессивности. Большие возможности для этого имеются при занятиях по физической подготовке и при тренировке в спортивных секциях, на чем и было сконцентрировано внимание в наших исследованиях. Оно коснулось свойства агрессивности при занятиях гиревым спортом. Известно, что упражнения с гирями в практике физического воспитания и является одним из эффективных средств развития физических качеств.

Определяя особенности агрессии у курсантов использовался опросник, разработанный А. Бассом и А. Дарки[1], направленный на выявление типичных форм агрессивного поведения, уровня агрессивности и враждебности. На протяжении периода исследования наблюдается выраженная динамика некоторых форм агрессивности от первого к третьему курсу. Выяснилось, что у курсантов первого года обучения преобладает физическая агрессивность и менее всего выражена агрессивность косвенная. Причем, вербальная агрессивность и негативизм, по сути, находятся на одном уровне выраженности. У курсантов второго года обучения наиболее выраженным становится негативизм (64,0%), отмечается рост физической, а также вербальной агрессии, тогда как агрессивность косвенная, имеет тенденцию к уменьшению по сравнению с первокурсниками.

Что касается курсантов третьего года обучения, то на первый план у них выходит вербальная агрессивность (72,0%), что на 20,0% превышает эту форму на 2 курсе и почти на 30,0% на 1 курсе. Агрессивность же физическая и косвенная повышаются не существенно, так же как и уровень негативизма. Вместе с тем, если у первокурсников преобладают физические формы агрессивности, то к третьему курсу на первый план выходят ее вербальные формы (с 44,0% на первом до 51,0% на втором и, 72,0% на третьем). Кроме того, доминирующее значение на третьем году обучения начинает приобретать не физическая агрессия, как у первокурсников, а негативизм.

При исследовании видов агрессии курсантов нами были получены еще два информативных показателя – уровень агрессивности и враждебности, которые свидетельствуют о том, что по этим показателям отмечаются выходы за границы условной нормы в поведенческих реакциях курсантов, что вызывает вероятность неадекватного реагирования на ситуацию.

Поэтому данный фактор необходимо учитывать при акцентированном проведении тренировок в упражнениях с гирями. После анализа полученных данных, учета особенностей воинской профессии, а также условий обучения в военном вузе нами было принято решение о разработке методики оптимизации агрессивности курсантов военного вуза средствами физической культуры и спорта, применяя специальные упражнения с гирями.

При активизации воспитывающего обучения личностного свойства агрессивности путем применения воспитательных воздействий упражнений с гирями рекомендуется решение следующих задач:

- Понизить склонность к физической агрессии;
- Снизить косвенную агрессию;
- Понизилась раздражительность, степень общего раздражения;
- Уменьшить склонность к вербальной агрессии.

При общей направленности гиревого спорта на развитие физических качеств и формирование гармоничных телесных структур, он характеризуется многообразием целей воспитания:

- Направленных на удовлетворение потребности в двигательной активности и на получение эмоционального удовлетворения
  - Эстетических, поскольку красота форм тела и движений в спорте общепринятые ценности
  - Социальных, связанных с социализацией личности
  - Этический, связанных с формированием и развитием нравственности и гуманистического характера

Применение упражнений с гирями, сопровождаемое воспитательными воздействиями, способствует улучшению общего психического состояния курсантов и значимой оптимизации личностных свойств, в частности, коррекция агрессивности, перехода склонности от деструктивной агрессии к её нормативному варианту

Таким образом, проведенное исследование проявления разных форм агрессивного поведения курсантов имеет теоритическое и практическое значение. Как показали наши исследования при активизации воспитывающего обучения путем воспитательных воздействий возможна оптимизация личностного свойства к физической, косвенной, склонности к вербальной агрессии, раздражительности, чувства общего негативизма.

Наблюдается выраженная динамика ряда форм агрессивности от первого к третьему курсу. У курсантов первого года обучения преобладает физическая агрессивность и менее всего выражена агрессивность косвенная. У курсантов второго года обучения наиболее выраженным становится негативизм, отмечается рост физической, а также вербальной агрессивности. У курсантов третьего года обучения, наиболее выражена вербальная агрессивность, а доминирующее значение приобретают негативизм.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Басс А. Агрессия. Энциклопедия педагогических тестов: общение, мастерство, межличностные отношения / А. Басс, А. Дарки. М.: АСТ, 1997. –304 с.
2. Божович Л.И. Личность и её формирования в детском возрасте / Л.И. Божович М.: Просвещение, 1968. – 234 с.
3. Ганова Л.А. Феномен агрессивности и особенности личности / Л.А. Ганова //вопросы общей и дифференциальной психологии: сб. науч. тр. Кемерово, 1998. – Вып. 2 – С. 108-115

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ «СГАФКСТ»****Кондрашенкова А.В.****Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия**

**Аннотация.** Анализ опыта ведущих российских специалистов в области баскетбола позволяет выявить средства и методы, направленных на решение задач совершенствования физической и технико-тактической подготовленности баскетболистов.

**Ключевые слова:** *средство, метод, баскетболист, физическая и технико-тактическая подготовка.*

Внедрение в тренировочный процесс баскетболистов современных средств и методов подготовки оказывает положительное влияние на уровень их физической и технико-тактической подготовленности, что сказывается на улучшении защитных и атакующих действий отдельных игроков и команды в целом.

Среди широкого круга средств Д.И. Нестеровский [2] и Ю.М. Портнов [3] приводят следующие упражнения:

- без сопротивления защитников;
- с пассивным сопротивлением защитников;
- с активным сопротивлением защитников: в парах, тройках, группах;
- использование различных предметов и манекенов;
- в состоянии утомления. При этом совершенствование индивидуального мастерства должно осуществляться на основе систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе повторения стереотипных движений.

Необходимость совершенствования техники и тактики атакующих действий с учетом игровых ситуаций вызвана переходом игроков на этап

высшего спортивного мастерства, означающего значительное увеличение объема соревновательной деятельности.

Упражнения, связанные с большими физическими и психическими нагрузками и требующие сложного исполнения технико-тактических действий, отлично подготавливают баскетболистов к ответственным матчам. Поэтому необходимо усложнять игровые задания в тренировочных занятиях, например, следующим образом: за мяч забитый с противодействием защитников попадание умножается на два, за не адекватный бросок – минус два очка и т.п.

Эти упражнения позволяют формировать у нападающих стремление к эффективному преодолению сопротивления защитников с целью завершения атаки. В процессе выполнения таких упражнений формируется устойчивость игроков к силовым контактам, а также к «сбивающим» факторам. При этом нельзя допускать, чтобы чрезмерная длительность упражнения отрицательно сказывалась на психическом состоянии спортсмена и снижала эффективность выполнения. Надо отметить, что одно упражнение не должно длиться более 7-8 минут [3].

В тренировочном процессе баскетболистов рекомендуется использовать интервальный метод тренировки, так как такой подход позволяет при проведении учебно-тренировочных занятий обеспечить высокую плотность нагрузки.

Интенсивность двигательной деятельности должна поддерживаться за счет средств, способствующих развитию специальной (скоростной) выносливости и упражнений, выполняемых между микросериями кратковременно (6-12 с), но с максимальной интенсивностью. В то же время при совершенствовании техники двигательных действий рекомендуется отдавать предпочтение нагрузкам преимущественно специфического характера [2]. Поэтому в тренировочном процессе баскетболистов необходим учет особенностей соревновательной деятельности, специфика которого строится на противодействиях соперников.

В настоящее время для баскетбола актуальна система опережающей подготовки, содержащая совокупность элементов, логически связанных между собой, с целевой установкой приоритетного воздействия на базовый элемент, за счет которого достигается опережение основных соперников по уровню спортивного мастерства, а также интенсификация – общая ведущая тенденция в современном спорте [1].

Интенсификация проявляется в уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз («скорострельность» броска). Стратегия интенсификации тренировочного процесса акцентирована в разделе «скоростная техника» с одновременным уменьшением рабочих объемов [3].

Для повышения успешной реализации атакующих действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности рекомендуется использовать программы совершенствования двигательной координации с

целью повышения уровня ее отдельных элементов и овладения сложными техническими приемами.

Большое значение придается применению ситуационного метода, сущность которого состоит в том, что предлагаемые игровые упражнения представляют собой наиболее типичные игровые ситуации, к которым относят [1]:

- стандартные ситуации (вбрасывание, пробитие штрафного броска);
- типичные ситуации (опека 1x1, 2x2, 3x3 и т. д.),
- особые ситуации (3 секунды до конца, команда проигрывает одно очко).

Использование технических средств в теоретической подготовке игроков, специализирующихся в баскетболе, открывает дополнительные возможности для улучшения специальных знаний, к которым относятся [2]:

- использование компьютерных программ;
- тестов-тренажеров, которые в сочетании с диагностическим комплексом позволяют не только исследовать развитие, но и совершенствовать сенсомоторные и интеллектуальные качества спортсменов. Кроме того, для практики имеет большое значение использование современных цифровых технологий, например, видеокамер и т. д.

Применение технических средств и цифровых технологий, по мнению Д.И. Нестеровского [2], способствует:

- активизации познавательной деятельности;
- ускорению хода обучения;
- добиться быстрого и прочного усвоения достаточно большого объема специальных знаний.

**Заключение.** Таким образом, в спортивной подготовке баскетболистов имеется большой арсенал специальных упражнений. Однако остаются недостаточно разработанными вопросы, касающиеся совершенствования технико-тактических атакующих действий с учетом специфических ситуаций, возникающих в результате противодействий защитников. Это говорит о необходимости совершенствования методики, направленной на повышение результативности атакующих действий с учетом противодействий защитников и развития специальных качеств, обеспечивающих успешность выполнения атак в соревновательной деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Бондарь, А.А. Особенности подготовки баскетболистов к соревновательной деятельности / А.А. Бондарь // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 14-16.
2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол : теория и методика обучения : учебник / Д.И. Нестеровский. – М. : Академия, 2007. – 336 с.

3. Портнов, Ю.М. Система опережающей подготовки в современном баскетболе / Ю.М. Портнов // Современные технологии в спортивных играх : мат-лы всерос. научн.-практ. конф. – Омск : СибГУФК, 2013. – С. 86-89.

## **ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ В КОМПЕТЕНТНОСТНОЙ МОДЕЛИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Коновалова Г.Н.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Модернизация системы высшего образования и переход к ФГОС привели к формированию нового взгляда на конечный результат этого процесса, который представлен как совокупность освоения универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, устанавливаемых конкретным учебным заведением. Разделение компетенций в ФГОС нового поколения позволяет говорить о двух подходах к современному высшему образованию. Во-первых, это специализация и конкретизация, максимальное приближение к требованиям профессиональной карты, где основное внимание должно быть уделено конкретным знаниям, умениям и навыкам. Во-вторых, в универсальных компетенциях просматривается попытка сохранения человекоцентристой модели образования, предполагающей формирование и последовательное увеличение человеческого капитала, что невозможно без учета потребностей личности как субъекта деятельности не только на рынке труда, но и в других сферах общественной жизни. Субъективные потребности личности в сфере высшего образования совпадают с объективными изменениями в требованиях, которые современное общество предъявляет специалистам, выходящим на рынок труда.

Сегодня компетентный специалист – это, прежде всего сформированная личность, владеющая не узкопрофилированным набором знаний и умений, но имеющая личное отношение к предмету своей деятельности и своей роли в решении профессиональных задач. Таким образом, личностное познавательное развитие, умение учиться и самосовершенствоваться, брать на себя ответственность за решение проблем в новых условиях могут рассматриваться как ключевые элементы образовательной модели.

Реализация такой образовательной модели возможна при условии создания новой образовательной среды с перенесением акцентов на метапредметное содержание дисциплин, формирующих базовые качества личности и возможности ее самореализации. В независимости от собственной предметности и содержания учебных дисциплин их



преподавание должно быть направлено на формирование способностей к абстрактному мышлению, критическому подходу к анализу объективной социальной реальности, формированию научного мировоззрения, включающего современную картину мира и способность определить свое место в нем, а также траекторию индивидуальной социальной мобильности.

Естественно, что основы универсальных компетенций закладываются в школьные годы, однако получение высшего образования создает возможности приумножения человеческого капитала, обогащая личность новыми качествами и оснащая будущего профессионала знаниями и умениями, определяющими весь его последующий профессиональный и жизненный путь. Средства, которыми располагают специальные предметы программы подготовки бакалавра по направлению «физическая культура» (49.03.01), недостаточны для формирования профессиональной компетентности, поскольку они не обеспечивают такие аспекты компетентности, как межкультурный, социально-деятельностный, коммуникативный, информационный, исследовательский. Важнейшей компонентой процесса формирования компетентного специалиста является фундаментальное гуманитарное знание.

Гуманитарные знания формируют культурный код поколения, создавая основу консолидации общества. Национальная идея российской государственности должна быть подкреплена укоренением в массовом сознании базовых ценностей, таких как, патриотизм, гражданственность, нравственность, общечеловеческие ценности. Формирование представлений о правовом открытом обществе в сочетании со способностью самостоятельного критического мышления закладывают основы активной жизненной позиции.

Таким образом, компетентностный подход в самой своей основе является гуманитарным, поскольку подразумевает не только подготовку специалиста, а формирование личности, гражданина, активного члена современного российского общества. Недооценка значимости роли гуманитарных наук, снижение их статуса в учебных программах свидетельствуют об отсутствии социальной ответственности за судьбы будущих поколений и российского общества в целом.

В требования к освоению программ бакалавриата ФГОС 3++ по направлению 49.03.01 Физическая культура включены следующие универсальные компетенции\*:

<b>Наименование категории (группы) универсальных компетенций</b>	<b>Код и наименование универсальной компетенции выпускника</b>
Системное и критическое мышление	УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

Разработка и реализация проектов	УК- 2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
Командная работа и лидерство	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.
Коммуникация	УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ых) языке (ах) .
Межкультурное взаимодействие	УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этническом и философском контексте.
Самоорганизация и саморазвитие	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов самообразования в течение всей жизни. УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Универсальные компетенции составляют весомую часть образовательной модели бакалавра по направлению физическая культура. Рассмотрим возможности формирования предлагаемых компетенций в рамках учебной дисциплины «Социология».

Предметом социологии является общество как целостная система особых и элементов, связи и взаимодействие между которыми рождает особое качество социальности. Социальные статусы, группы, общности, институты в курсе социологии предстают перед студентами не абстрактными элементами, а окружающей средой, в которой они живут и действуют. Практические занятия по социологии (деловые игры, case-study) позволяют примерить на себя, прочувствовать закономерности массового и личного поведения и социальных отношений, формируя научную картину социального мира и создавая условия для личностного роста.

Возможности данного курса практически безграничны, что отчетливо видно только из перечисления функций наук. К ним относятся: познавательная, прогностическая, социально-технологическая, управленческая, идеологическая и другие.

*Познавательная* функция состоит в том, что социология дает знание о закономерностях развития общественной системы, методики сбора и

обработки научной информации, разработки исследовательских программ, что соответствуют УК-1 и УК-2. На основе полученных знаний о закономерностях развития социума строятся прогнозы в различных сферах социальной жизни, что является содержанием *прогностической* функции. Знание о краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных прогнозах позволяют определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения (Ук-2). *Социальное проектирование*, составляющее содержание одноименной функции, в современном социуме является чрезвычайно актуальным на разных его уровнях, включая социальную активность индивида (Ук-2, УК-6). *Социально-технологическая* функция проявляется в социальном изобретательстве оптимальных способов самоорганизации и организации социальных групп и общностей (УК-3,УК-5). Управленческая функция связана с социологической подготовкой принятия управленческих решений, без которых невозможна работа организаций в различных сферах деятельности человека, включая физическую культуру и спорт (УК-3, УК-5). В обновляемом российском социуме уже есть свидетельства практической реализации указанных выше функций социологии. Многие организации имеют в своей структуре службы человеческих отношений для разрешения и профилактики конфликтов различной этиологии. В учебных заведениях появляются новые специальности социальных работников, отвечающие на запросы современного общества. *Идеологическая* функция заключается в способности критически оценивать и выражать свое отношение к социальной действительности, на основе которого создаются и консолидируются социальные общности, группы, осуществляется социальная активность, включая политическую, творческую и др. Реализация идеологической функции связана с формированием активной жизненной позиции, пониманием и выполнением гражданского долга, развитием лидерских качеств (УК-3).

В целом курс «Социологии» это неисчерпаемый источник возможностей формирования и развития социально-личностных и профессиональных компетенций, приобретения творческого и эмоционального опыта решения сложных ролевых задач.

Комплекс социологических знаний, предлагаемый в курсе «Социология», включает фундаментальные понятия и категории, отражающие объективные социальные явления и процессы современного общества. Политические и экономические кризисы, войны, «цветные» революции, глобальные проблемы человечества и место человека в сложной стратификационной системе – это темы семинарских занятий, рефератов и эссе, каждая из которых является дискуссионной. В дискуссиях раскрывается личностный потенциал участников обсуждения, умение говорить на актуальную тему с использованием научных терминов, умение отстаивать свою позицию и вести дискуссию с уважением к мнению других участников и много другое (УК-3, УК-4). Изучение социологии воздействует

Таким образом, если наука «Социология» рассматривается как инструмент преобразования социума, то и учебный курс «Социологии» в высшей школе выполняет такую же роль, обеспечивая общество гражданами с активной жизненной позицией, оснащенными теоретическими знаниями и практическими умениями, обеспечивающими их конкурентоспособность на рынке труда и в других сферах деятельности. В образовательном процессе роль социологии заключается в создании фундамента для формирования общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Бронзино, Л.Ю., Филатова М.Н. Компетентностный подход в образовании: проблема формирования общекультурных компетенций студентов в контексте социокультурной среды вуза// Современные исследования социальных проблем. – 2012. - №6 (14). С.10
2. Довженко, Л.П. Проблемы и перспективы преподавания социогуманитарных наук в технических вузах в современных условиях//Материалы Всероссийской научно-методической конференции. Москва, 19-20 ноября 2008г. М., Изд МГТУ им Н.Э. Баумана, 2008. С. 86.
3. Тимощук, Н.А. К вопросу о формировании метапредметной компетентности у студентов технического университета// Вестник Самарского государственного технического университета. Серия «Психолого-педагогические науки» № 3(27). 2015. С. 233-241.
4. Хуторской, А.В. Метапредметное содержание и результаты образования: как реализовать федеральные государственные стандарты (ФГОС): <http://www.eidos.ru./jornal/2012/0229-10.htm>

### НАПРАВЛЕННОСТЬ НАГРУЗОК НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ У ДЗЮДОИСТОВ 16-17 ЛЕТ

**Косман М.Д.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

**Аннотация.** Актуальность исследуемой проблемы определяется исключительным значением рационального проектирования и реализации предсоревновательного этапа подготовки спортсменов, обуславливающего уровень спортивных достижений на основных соревнованиях сезона. Смоделирована и апробирована модель четырехмесячной программы предсоревновательной подготовки дзюдоистов 16-17 лет возраста,

базирующаяся на использовании тренировочных мезоциклов с избирательной направленностью суммарных нагрузок. Внедрение в тренировочный процесс экспериментальной программы обеспечило существенное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

**Ключевые слова:** *дзюдоисты 16-17 лет, предсоревновательная подготовка, тренировочные мезоциклы, общая и специальная физическая подготовленность.*

**Введение.** Теория и методика спортивной борьбы свидетельствует о наличии тесной взаимосвязи между предсоревновательной подготовкой квалифицированных дзюдоистов-юношей к основным состязаниям сезона и эффективностью выступления на них [1, 3].

Вместе с тем, анализ научно-методической литературы обнаруживает недостаточное внимание вопросам спортивной тренировки, связанных с рациональной организацией тренировочных нагрузок на этапе предсоревновательной подготовки. В исследованиях пока отсутствуют научно обоснованные данные об эффективной структуре и содержании учебно-тренировочного процесса подготовки дзюдоистов-юношей к участию в соревновательной деятельности, в соответствии с требованиями современной соревновательной практики сильнейших спортсменов [5].

В связи с этим, выбранное направление исследования, ориентированное на поиски новых направлений в организации и построения процесса предсоревновательной подготовки дзюдоистов 16-17 лет, с целью повышения соревновательных результатов, является актуальным и востребованным практикой.

**Цель исследования** – обоснование рационального проектирования предсоревновательного этапа подготовки квалифицированных борцов-дзюдоистов 16-17 лет на основе использования мезоциклов с избирательной направленностью тренировочных нагрузок.

**Организация и методика исследования.** В научно-исследовательской работе приняли участие две группы спортсменов (контрольная и экспериментальная), занимающихся борьбой дзюдо в детско-юношеских спортивных школах г. Смоленска, по 14 человек в каждой. По типологическим характеристикам (возраст, стаж занятий, квалификация, масса тела, уровень функциональной подготовленности) подбор спортсменов в опытных группах был идентичным. Уровень спортивного мастерства атлетов: первый спортивный разряд и кандидаты в мастера спорта. Возраст исследуемых борцов – 16-17 лет.

Педагогический эксперимент проведен в естественных условиях годичного цикла тренировки, где испытуемые реализовывали разное содержание предсоревновательной подготовки. Так, у спортсменов контрольной группы тренировочный процесс осуществлялся по традиционной методике, в соответствии с учебной программой по дзюдо для учреждений дополнительного образования [4]. Ее суть заключалась в

значительном снижении общего объема тренировочной работы, выполняемой в соревновательном периоде, за 2-3 недели перед ответственными состязаниями. Особенностью предсоревновательной подготовки спортсменов экспериментальной группы явилось то, что они тренировались по разработанной четырехмесячной программе, состоящей из текущего (долговременного) и оперативного (кратковременного) этапов, основанных на использовании тренировочных мезоциклов с избирательной направленностью суммарных нагрузок [2].

В процессе предсоревновательной подготовки дзюдоистов 16-17 лет экспериментальной группы нами были определены следующие методические условия, реализация которых выполнялась в обязательном порядке:

- на этапах предсоревновательной подготовки активно применялись систематические переключения тренировочных нагрузок. Чередовались объёмные или интенсивные тренировочные задания с различной избирательной направленностью их воздействия;

- на текущем этапе предсоревновательной подготовки широко использовались «острые», концентрированные нагрузки в виде ударных микроциклов, преимущественно направленных на совершенствование базовых физических качеств и способностей, обуславливающих высокую результативность в соревнованиях дзюдоиста;

- на оперативном этапе предсоревновательной подготовки, с целью повышения надежности в реализации технико-тактического мастерства спортсменов, заметно возрастал объем соревновательных поединков.

В *первом мезоцикле* текущего этапа преимущественно осуществлялась базовая аэробная подготовка дзюдоистов. Наряду с этим осуществлялись действия, направленные на совершенствование скоростно-силовых способностей и технико-тактического мастерства спортсменов. В этом мезоцикле суммарный объем нагрузок аэробной направленности находился в пределах 48% от общего объема выполненной работы, аэробно-анаэробных – 9%, скоростно-силовых – 26% и анаэробно-лактатных – 17%.

С учетом соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов, выполняемой, в основном, в условиях субмаксимальной и максимальной интенсивности, очередные программы средних тренировочных циклов текущего этапа предсоревновательной подготовки были направлены на решение задач повышения уровня специальной выносливости к работе в анаэробных условиях.

Во *втором мезоцикле* работе аэробно-анаэробной направленности отводилось 49% от суммарной нагрузки, аэробной – 17%, скоростно-силовой – 30% и анаэробно-лактатной – 4%.

В рамках *третьего мезоцикла* среднего тренировочного цикла объем работы анаэробно-гликолитической, скоростно-силовой и анаэробно-алактатной направленности составлял 54, 9 и 6% от общей величины

нагрузки за мезоцикл, аэробной и аэробно-анаэробной направленности – 24 и 6% соответственно.

На оперативном этапе (четвертый мезоцикл) предсоревновательной подготовки выполнялась работа с преимуществом нагрузок анаэробно-алактатной направленности. Их суммарный объем достигал 40%. Нагрузкам, направленным на совершенствование аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробно-гликолитической и скоростно-силовой работоспособности соответственно отводилось 19, 9, 14 и 18% по отношению к общему объему выполненной работы.

Особенности влияния экспериментальных нагрузок, примененных на предсоревновательных этапах, оценивалось по достигнутым результатам общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Констатация уровня подготовленности производилась при посредстве батареи тестов, позволяющих диагностировать степень развития первостепенных для дзюдоистов двигательных способностей. В качестве показателей общей физической подготовленности использовались: прыжки на скакалке за 10 с (кол-во раз); прыжки в длину с места толчком двух через 2-х метровую зону за 20 с (кол-во раз); гимнастический комплекс за 40 с (кол-во раз). Показатели специальной физической подготовленности оценивались по данным следующих тестов: приставные шаги через метровую зону (кол-во раз) за 10 с; бросок подворотом партнера в удобную сторону (кол-во раз) за 20 с; технический комплекс (кол-во раз) за 40 с [6].

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Полученные данные свидетельствуют о том, что в результате предсоревновательной подготовки юных дзюдоистов в обеих контролируемых группах произошли положительные изменения в уровне общей и специальной физической подготовленности. Вместе с тем, количественные преобразования в абсолютном приросте исследуемых показателей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп имеют различия.

По данным контрольно-тестовых испытаний в экспериментальной группе выявлен более существенный абсолютный прирост результатов по сравнению с контрольной ( $p < 0,05$ ).

Анализ и оценка темпов прироста тестируемых значений физической подготовленности также свидетельствуют о более значительном их возрастании у представителей экспериментальной группы ( $p < 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, установлено, что программа предсоревновательной подготовки борцов-дзюдоистов 16-17 лет, основанная на использовании тренировочных мезоциклов с избирательной направленностью тренировочных нагрузок, является весьма эффективной и способствует существенному повышению уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы в сравнении с контрольной ( $p < 0,05$ ).

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Астахов, А.М. Взаимосвязь предсоревновательных нагрузок и спортивного результата / А.М. Астахов, И.И. Тихомиров // Спортивная борьба: ежегодник. – 1982. – С. 14-15.
2. Завьялов, Д.А. Современная предсоревновательная подготовка борцов : автореф. дис. канд. пед. наук / Д.А. Завьялов. – Красноярск, 1998. – 22 с.
3. Пашинцев, В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года / В.Г. Пашинцев. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.
4. Свищев, И.Д. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов и др. – М. : Советский спорт, 2003. – 112 с.
5. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / Г.С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 592 с.
6. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.:ОЛМА Медиа Групп – 2008. – 216 с.

**ЗВЁЗДЫ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ХОККЕЯ**

**Лазарев В.Ф., Барков Д.С.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Хоккей с шайбой – командная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

В настоящее время хоккей культивируется во многих странах мира, активно развивается и женский хоккей. Хоккей с шайбой (мужской и женский) входит в программу зимних Олимпийских игр.

Общее название «хоккей» предположительно происходит от старофранцузского *hoquet*(пастуший посох с крюком) и, помимо хоккея с шайбой, включает ещё три разновидности: хоккей с мячом, хоккей на траве и ринк-хоккей.

Современный хоккей – игра высоких скоростей и больших нагрузок, что подразумевает серьезные требования к общефизической подготовке спортсмена. В программу занятий хоккеистов включаются силовые упражнения, бег, плавание и другие виды физической нагрузки,



вырабатывающие силу, выносливость, подвижность и другие важные для хоккеистов качества.

Современный хоккей возник в 1870-е годы в Канаде. Там появились и многие атрибуты хоккейной игры и сформировались нынешние её правила. Хотя игры, похожие на хоккей, были известны у разных народов и раньше, в том числе и среди коренных обитателей Америки – индейцев. Несколько веков назад в Нидерландах играли в похожую на хоккей игру под названием «каль», что подтверждают дошедшие до нас живописные полотна. В числе непосредственных предшественников хоккея нередко называют игру, в которую играли английские стрелки, расквартированные в Галифаксе: в свободное от службы время они палками гоняли по льду замерзших озер пустые консервные банки.

Международная федерация хоккея на льду (ИИХФ) основана в мае 1908 года на встрече представителей четырех европейских государств. До 1979 года называлась ЛИХГ (LING, франц. Ligue Internationale de Hockey SUR Glace). Переименование Лиги произошло после того, как основным её языком – в 1978 г. – стал английский: IINF (International ICE Hockey Federation).

Первый хоккейный турнир в рамках летних Олимпийских игр прошел в 1920 году. С 1924 года хоккей неизменно входит в программу Зимних Олимпийских игр. Хоккейные олимпийские турниры, формула которых не раз менялась, проводит МОК совместно с ИИХФ.

На сегодняшний день состоялось уже 24 турнира. Чаще других на зимних Олимпиадах побеждали хоккеисты сборной нашей страны – 9 раз (в том числе в 1992 г. как объединенная команда СНГ) и Канады – тоже 9 раз. По два Олимпийских титула у команды США и Швеции, по одному – у сборных Великобритании и Чехии (таблица 1).

В настоящее время олимпийский турнир по хоккею отличается более содержательной и более напряженной интригой, чем мировые первенства. Объясняется это тем, что на Олимпийские игры национальные сборные команды выставляют сильнейшие составы, а на чемпионаты мира, время проведения которых совпадает с серией плэй-офф в НХЛ, могут выступать далеко не все хоккеисты из числа играющих за океаном.

В ИИХФ (тогда ещё ЛИХГ) наша страна вступила в 1953 году. Год спустя наши хоккеисты сенсационно дебютировали на чемпионате мира в Стокгольме, переиграв в решающем матче канадцев и выиграв в результате «золото». Со временем сборная нашей страны обошла по количеству чемпионских титулов (27) родоначальников хоккея. Наши мастера (В.Бобров, Н.Сологубов, И.Трегубов, Н.Пучков, В.Старшинов, А.Мальцев, К.Локтев, А.Рагулин, В.Третьяк, В.Васильев, С.Макаров и др. – причём некоторые из них неоднократно) более 40 раз входили в число лучших игроков чемпионатов мира, определяемых директором ИИХФ. В.Фетисов удостоивался подобной чести 5 раз.

Таблица 1 – Призеры зимних Олимпийских игр по хоккею с шайбой (1920-2018 гг.)

Олимпийские игры, год и место проведения	Медали		
	золото	серебро	бронза
Игры VII летней Олимпиады 1920 г. Антверпен (Бельгия)	Канада	США	Чехосл.
Зимние Олимпийские игры			
I – 1924 г. Шамони (Франция)	Канада	США	Великобрит.
II – 1928 г. Санкт-Мориц (Швейцария)	Канада	Швеция	Швейцария
III – 1932 г. Лейк-Плэсид (США)	Канада	США	Германия
IV – 1936 г. Гармиш-Партенкирхен (Герм.)	Великобрит.	Канада	США
V – 1948 г. Санкт-Мориц (Швейцария)	Канада	Чехосл.	Швейцария
VI – 1952 г. Осло (Норвегия)	Канада	США	Швеция
VII – 1956 г. Кортинад'Ампеццо (Италия)	СССР	США	Канада
VIII – 1960 г. Скво-Вэлли (США)	США	Канада	СССР
IX – 1964 г. Инсбрук (Австрия)	СССР	Швеция	Чехосл.
X – 1968 г. Гренобль (Франция)	СССР	Чехосл.	Канада
XI – 1972 г. Саппоро (Япония)	СССР	США	Чехосл.
XII – 1976 г. Инсбрук (Австрия)	СССР	Чехосл.	ФРГ
XIII – 1980 г. Лейк-Плэсид (США)	США	СССР	Швеция
XIV – 1984 г. Сараево (Югославия)	СССР	Чехосл.	Швеция
XV – 1988 г. Калгари (Канада)	СССР	Финляндия	Швеция
XVI – 1992 г. Альбервиль (Франция)	СНГ	Канада	Чехосл.
XVII – 1994 г. Лиллехаммер (Норвегия)	Швеция	Канада	Финляндия
XVIII – 1998 г. Нагано (Япония)	Чехия	Россия	Финляндия
XIX – 2002 г. Солт-Лейк-Сити (США)	Канада	США	Россия
XX – 2006 г. Турин (Италия)	Швеция	Финляндия	Чехия
XXI – 2010 г. Ванкувер (Канада)	Канада	США	Финляндия
XXII – 2014 г. Сочи (Россия)	Канада	Швеция	Финляндия
XXIII – 2018 г. Пхёнчхан (Южная Корея)	Россия	Германия	Канада
XXIV – 2022 г. Пекин (Китай)			

Столь же успешно выступала наша сборная и на Зимних Олимпийских играх: 9 титулов. Следует отметить, что ни в одном другом командном виде спорта наши атлеты не добивались таких впечатляющих результатов на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Своеобразное достижение установили В.Давыдов, А.Фирсов, В.Кузькин, А.Рагулин, В.Третьяк и А.Хомутов, трижды выигравшие «золото» в составе сборной команды нашей страны.

Особой датой в истории отечественного хоккея считается 1972 год, когда советские хоккеисты под руководством Всеволода Боброва скрестили

клюшки с сильнейшим игроком НХЛ - сборной Канады по хоккею. Именно с этой игры начинается «звездное» восхождение Владислава Третьяка, Валерия Харламова, Александра Якушева, Владимира Лутченко, Александра Мальцева, Владимира Шадрин и многих других талантливых советских хоккеистов. Преимущественно - из московских клубов ЦСКА, «Спартак», «Крылья Советов» и «Динамо».

В ходе этого Чемпиона, который стал грандиозным событием в истории хоккея и за исходом которого следил весь мир, было проведено 8 матчей. Согласно международным правилам тех лет, четыре из них состоялись в Канаде, остальные - в СССР. Лучшие результаты среди игроков советской хоккейной сборной продемонстрировали Александр Якушев, который заработал в общей сложности 11 очков (7 голов и 4 передачи), а также Владимир Шадрин и Валерий Харламов, получившие 8 и 7 очков соответственно. Со стороны канадских хоккеистов наивысшее мастерство показал Фил Эспозито, набравший в сумме 13 очков.

Последующие 1973, 1974, 1975, 1976 годы принесли нашей сборной победы на Чемпионатах мира и олимпийском турнире в Инсбруке. В 1977-м тренером сборной СССР по хоккею становится Виктор Тихонов, а на авансцену выходит новое поколение одаренных отечественных хоккеистов - Вячеслав Фетисов, Игорь Ларионов, Владимир Крутов, Алексей Касатонов, Павел Буре, Александр Могильный, Валерий Каменский и другие.

С началом 90-х в истории хоккея в России наступает тяжелый период. В связи с отсутствием стабильности в стране в целом и в профессиональном спорте в частности многие ведущие хоккеисты нашей страны были вынуждены уйти в зарубежные клубы, в том числе НХЛ. Потеряв лучших игроков, сборная России после победы на Чемпионате мира 1993 года - более десяти лет остается без значимых наград. И только в 2008 году отечественным хоккеистам удается вернуть титул чемпионов мира. Спустя год сборная России по хоккею вновь подтверждает это почетное звание победой над сборной Канады в финале Чемпионата мира 2009 года. С этого момента становится ясно, что отечественные хоккеисты вновь обрели былую силу, а тотально «пораженческий период» в истории хоккея России завершился.

На сегодняшний день в России действуют три профессиональные хоккейные Лиги (КХЛ, ВХЛ, РХЛ), а также Молодежная хоккейная лига (МХЛ). Активно развивается детско-юношеский и любительский хоккей. А сборная России по хоккею снова в числе сильнейших игроков мира.

В 1997 году в канадском городе Торонто был открыт Зал славы НХЛ. Зал славы предназначен для чествования людей, внесших наибольший вклад в развитие мирового хоккея на международном уровне. По состоянию на 2018 год в Зал славы избрано 280 игроков (в том числе и женщин), 109 функционеров и 16 арбитров.

Первым из отечественных хоккеистов в Зал славы НХЛ был избран 13-кратный чемпион СССР, трёхкратный олимпийский чемпион (1972, 1976,

1984), серебряный призёр зимних Олимпийских игр (1980), 10-кратный чемпион мира, обладатель Кубка Канады (1981), участник Суперсерии СССР-Канада (1972, 1974, 1976) Владислав Третьяк.

Кроме В.Третьяка в последующие годы в Зал славы были включены наши выдающиеся хоккеисты Вячеслав Фетисов (2001), Валерий Харламов (2005), Игорь Ларионов (2008), Павел Буре (2012), Сергей Федоров (2015), Сергей Макаров (2016) и Александр Якушев (2018).

Представлен в Зале славы также наш знаменитый советский тренер Анатолий Владимирович Тарасов. Под его непосредственным руководством хоккейная команда ЦСКА 18 раз становилась золотым призёром СССР, а сборная Советского Союза девять раз побеждала на чемпионатах мира (1963-1971) и трижды становилась чемпионом Олимпийских игр (1964, 1968, 1972).

Таким образом, краткий экскурс в историю хоккея как популярнейшего вида олимпийской программы показывает, что многочисленные российские болельщики вполне могут гордиться достижениями наших хоккеистов на международной спортивной арене. Всего за несколько десятилетий страна, не имевшая абсолютно никаких хоккейных традиций, виртуозно освоила новую для себя игру и на долгие годы приобрела надежную репутацию законодателя мировой хоккейной моды. Будем надеяться, что на предстоящих XXIV зимних Олимпийских играх 2022 года в Пекине (Китай) наши хоккеисты не потеряют своих лидирующих позиций.

## **АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

**Леоненкова Е.И, Фёдорова Н.И.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

На сегодняшний день актуальной проблемой в обществе является укрепление здоровья лиц с ограниченными возможностями, особенно детей, восстановления их работоспособности, социальной реабилитации, адаптации, активного участия в жизни. Задача эта достаточно сложная, и, чтобы решить ее, нужны комплексные научные исследования, объединение усилий медиков, педагогов, специалистов в области адаптивной физической культуры.

Анализ научно-методической литературы показал, что вопросу изучения использования средств адаптивного физического воспитания на занятиях с детьми с нарушением зрения посвящены работы ряда исследователей (Б. В. Сермеев, 1983; И. В. Героева, 1996; Л. В. Харченко, 1999; Е. В. Петрова, 2000; Л. С. Сековец, 2002).

Установлено, что организация процесса адаптивного физического воспитания с традиционным подходом, к детям без отклонений в состоянии здоровья не в полной мере решает проблему улучшения показателей физического развития и повышения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

Кроме того, общим в этих работах является то, что для детей с нарушением зрения характерно отставание в физическом развитии, физической подготовленности, в темпах биологического созревания, у них отмечаются функциональные нарушения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, имеют место отклонения в функциях опорно-двигательного аппарата. В то же время фактом является то, что существующие программы адаптивного физического воспитания не в полной мере способствуют эффективности физического развития детей, содержательная взаимосвязь различных их составляющих требует совершенствования.

Более того, научных публикаций, касающихся разработки непрерывных педагогических воздействий в рамках адаптивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения в доступной литературе практически не выявлено.

Таким образом, возникает явное противоречие между объективно существующей общественной необходимостью улучшения показателей физического развития, повышения уровня физической подготовленности данных детей, укрепления их здоровья, а значит и социализации в здоровое общество сверстников, и отсутствием научно-обоснованных методик непрерывных педагогических воздействий в рамках адаптивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения для устранения отмеченных негативных отклонений в физическом развитии, физической подготовленности и состоянии здоровья.

У детей с нарушениями зрительных органов уровень развития мышечной силы, по сравнению с нормой, более слабый. Методы, используемые для развития мышечной силы можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы.

Основная черта метода строго регламентированного упражнения заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов. Игровой метод чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Зрительные нарушения отрицательно сказываются на развитии быстроты движения. Выраженное отставание отмечается в беге, прыжках с места, координации точности движений, причем на всех этапах развития, что связано с пространственно-ориентировочной недостаточностью. Движения у детей с нарушением зрения замедлены, угловаты, неловки и неритмичны. Мимика и жестикуляция отличаются бедностью, однообразием и невыразительностью. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда игроки вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью.

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью).

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Комплексы таких упражнений могут выполняться самостоятельно или с партнером, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а так же с гимнастическими палками, веревками, скакалками.

Особенности двигательной подготовленности детей с нарушением зрения проявляются и в беге. В беге у детей наблюдается напряжение ног и рук, широкая постановка стоп, нарушение равномерности, темпа, прямолинейности.

Применение средств физической реабилитации слепых и слабовидящих детей позволит значительно изменить показатели их психофизического состояния. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что при нарушении зрения у детей необходимо использовать на занятиях физическими упражнениями специальные средства и методы адаптивного физического воспитания. Дети с нарушением зрения могут заниматься плаванием, лыжными гонками, легкой атлетикой, гимнастикой, отдельными видами борьбы, так как они оказывают благоприятное воздействие на функции миопического глаза, на гемодинамику и аккомодационную способность глаза.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Тараканова В. В. Воспитание и обучение детей с нарушением зрения/ В.В.Тараканова, С.А. Коблова, Н.А. Лысенко // СИСП. 2010. №3.

2. Хватько И. Н. Дети с нарушением зрения. Восприятие окружающего мира // И. Н. Хватько, Л. В. Солдатова, О. В. Коростелёва // Молодой ученый. — 2017. — №46. — С. 321-324.

## **МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Лисичкин М.В., Шевцов В.С., Олендр Л.Г.  
Военная академия войсковой противовоздушной обороны  
Вооруженных Сил Российской Федерации имени Маршала Советского  
Союза А.М. Василевского, Смоленск, Россия**

В условиях современного российского общества, претерпевшего принципиальные социально-экономические преобразования, наблюдаются кардинальные изменения во всех процессах общественной жизни. Эти процессы характеризуются наличием многообразных политических и гражданских сил, имеющих различные мировоззренческие ориентации, что делает процесс самоопределения курсанта очень сложным. В социуме преобладают прагматические ценности, направленные на удовлетворение эгоистических интересов, что влечет за собой рост уровня агрессивности и антисоциальных настроений в молодежной среде. В период становления молодой человек создает себе идеал, состоящий из противоречивых ценностей, что мешает поступательному развитию цельной личности.

Таким образом, у системы современного военного образования возникает потребность создания целостной личности, обладающей низкой степенью тревожности, уверенной в правильности своих поступков, рационально распределяющей свое время и энергию.

Формирование у курсантов нравственно-волевых качеств становится необходимой предпосылкой для успешной адаптации в обществе и одной из важнейших задач системы образования. Осознанное соблюдение нравственных норм, основанное на их понимании и принятии, позволит провести четкую грань между добром и злом, будет способствовать приобретению уверенности в совершаемых поступках.

Вышеперечисленные факторы обуславливают необходимость формирования у будущих офицеров нравственно-волевых качеств, что успешно может происходить средствами физической подготовки.

В нашем исследовании нравственность рассматривается как регулятор поведения, определяющий цели и средства ее достижения, а волевые качества - как необходимые для воплощения этих целей в практической деятельности. Важно отметить, что критерий нравственной направленности

вносит радикальную поправку в оценку волевых свойств личности: развитые целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и т.д. будут в одних случаях представляться как высшие положительные ценности личности, а в других - как наиболее отрицательные свойства, например, если направить их для совершения акта насилия. В современных условиях как никогда ранее необходимо формирование нравственно-волевых качеств как единого, целостного процесса.

Физическая подготовка является эффективным средством формирования нравственно-волевых качеств, так как обладает для этого широкими возможностями. Например, в разделе единоборства требуются от занимающегося соблюдение дисциплины, пунктуальность, уважение к сопернику, соблюдение правил, осознание своего превосходства и ответственность за свою силу. Одним из важных мотивов занятий спортом является разрядка агрессии. Нейтрализация деструктивной агрессии происходит в результате формирования нравственно-волевых качеств - готовности к сотрудничеству, честности, уверенности в себе, самостоятельности, когда спортсмену необходимо контролировать агрессивные реакции, как в спорте, так и в повседневной жизни. Физическая подготовка дает возможность разрядить агрессию социально приемлемым способом и научить курсанта на примере этого вида спорта другим видам взаимодействия с людьми, привить умения и навыки поведения в обществе.

Нравственно-волевые качества – это качества, которые позволяют человеку, оптимально управляя своим поведением, достигать намеченных целей и выбирать при этом такие средства их достижения, которые не наносили бы ущерба другим людям.

К основным нравственно-волевым качествам, которые успешно формируются средствами физической подготовки, можно отнести: целеустремленность (представленную как терпеливость, упорство, настойчивость), самообладание (представленную как выдержка, смелость, решительность), честность, готовность к сотрудничеству, самостоятельность и уверенность в себе. Их формирование в военном вузе возможно с позиций применения целенаправленного педагогического воздействия и использования педагогической методики [1, 6].

Надо отметить, что особенности применения педагогической методики формирования нравственно-волевых качеств, состоит в том, что данный процесс происходит:

- при повышенном уровне агрессии его участников – негативизме, подозрительности, обиде, косвенной агрессии, обусловленных самим характером физической подготовки;
- в реальных условиях спортивной конкуренции, где курсанты осваивают нормы и правила поведения в обществе, проверяют свои силы по четко заданным критериям и адекватно оценивают свои сильные и слабые стороны;



- в ситуациях стресса, возможности (опасности) получить травму, неопределенности и непредвиденных обстоятельствах схватки, необходимости быстрого принятия решений;

- в процессе освоения смыслов, заложенных в процессе занятий физической подготовкой (рефлексивное отражение действий соперника; стремление управлять своим телом и психикой, отслеживать динамику своего развития), которые становятся нравственными мотивами, что способствует более успешной адаптации личности в обществе.

Современная педагогическая методика формирования нравственно-волевых качеств курсантов в процессе занятий физической подготовкой включает: *цель* (эффективное формирование нравственно-волевых качеств), *методологические подходы* (системный, деятельностный, лично-ориентированный, гуманистический) и *принципы* (целостности, системности, последовательности, положительного эмоционального фона, рефлексии, обратной связи, саморазвития, диалогичности) [2,3,4,5].

При этом, педагогическая методика реализуется как этапный процесс и включает ряд обязательных этапов:

*Диагностический этап* – выявление уровня сформированности нравственно-волевых качеств курсантов.

*Содержательно-практический этап* – непосредственное формирование нравственно-волевых качеств.

*Результативно-корректировочный этап* – оценивается уровень сформированности нравственно-волевых качеств.

Показателями сформированности целеустремленности являются:

- способность ставить цели на определенный отрезок времени, достигать намеченного результата на каждом этапе, терпеть с помощью волевого усилия неблагоприятные состояния (усталость, гипоксию, голод и т.д.), умение решать текущие задачи, систематически проявлять силу воли по реализации долговременной мотивационной установки;

- способность к самообладанию, самоконтролю, саморегуляция поведения, способность волевым усилиям замедлять излишнюю активность, способность при возникновении опасной ситуации сохранять устойчивость организации психических функций, принимать решения за минимальное время;

- способность к честности, способность выражать словами свое истинное отношение к чему-либо или к кому-либо, способность в полном объеме выполнять тренировочный план, честное признание своих ошибок;

- способность к самостоятельно достигать намеченных целей, беря на себя ответственность за их результаты;

- способность к уверенности в себе, адекватная самооценка; способность к готовности к сотрудничеству, осознание взаимодействующими сторонами единой цели, где условиями успеха каждого является успех остальных.

Результат – повышение уровня сформированности нравственно-волевых качеств курсантов в процессе занятий физической подготовкой.

Применение данной методики возможно при соблюдении педагогических условий, способствующих эффективному формированию нравственно-волевых качеств:

- учет возрастных особенностей (возрастных изменений, способностей и интересов);
- диалоговые отношения в системе «тренер - спортсмен» (педагог служит авторитетом для спортсмена, тренер прислушивается к мнению спортсмена);
- отношения сотрудничества в системе «спортсмен-спортсмен» (регуляция поведения в группе четкими требованиями друг к другу);
- разработка индивидуальных программ в соответствии со способностями курсантов (сильные и слабые стороны отдельного индивида);
- создание благоприятного социально-психологического климата группы (наличие товарищества, взаимопонимания, доброжелательности и поддержки);
- развитие мотивации успеха (правильно поставленные цели, установка на спортивное достижение, честолюбие в его положительном значении, эмоциональность тренировочных занятий, осознание спортсменом своей полезности);
- формирование нравственных и волевых качеств как единого целостного процесса (атмосфера, в которой ценятся проявление волевых качеств и положительные поступки).

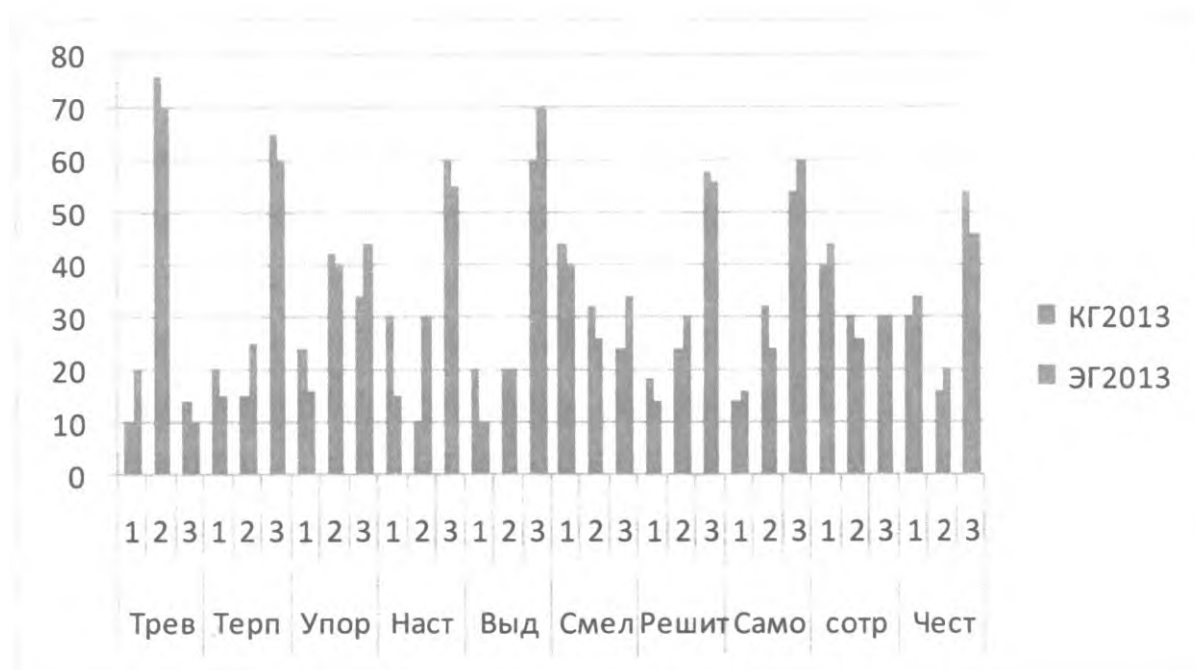


Рис 1. Показатели и уровни сформированности нравственно-волевых качеств курсантов до и после эксперимента

После применения нашей методики прослеживались следующие результаты. В контрольной группе высоким уровнем тревожности обладали 10 %, средним 76 %, низким 14 %. В экспериментальной группе высоким уровнем тревожности обладали 6 %, средним 58 %, низким 36 %. (рис1).

Результаты по нравственно-волевому качеству терпеливость распределились в следующем порядке. В контрольной группе высоким уровнем терпеливости обладали 20 %, средним 15 %, высоким 65 %. В экспериментальной группе высоким уровнем терпеливости 26 %, средним 34 %, низким 40 %.

В контрольной группе высоким уровнем упорства обладали 24 %, средним 42 %, низким 34 %. В экспериментальной группе высоким уровнем упорства обладали 40 %, средним 48 %, низким 12 %.

В контрольной группе высоким уровнем настойчивости обладали 30 %, средним 10 %, низким 60 % будущих работников военной прокуратуры. В экспериментальной группе высоким уровнем настойчивости обладали 45 %, средним 30 %, низким 25 %.

Таким образом, мы видим, что экспериментальная группа опережает контрольную по динамике развития в среднем в 2 раза, а по некоторым показателям - в 3. Эти данные убедительно свидетельствуют об эффективности данной педагогической методики в плане увеличения темпа развития нравственно-волевых качеств, и что особенно важно, предложенная технология, позволяет совершенствоваться спортсменам с низкими начальными данными также интенсивно, как и курсантам – будущим офицерам со средним и высоким уровнем развития нравственно-волевых качеств.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Вареников Н.А. Структура нравственно-волевых качеств у юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой. /И.Ф.Бережная, Г.Н. Германов// Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта. 2015.– №1 – С.44-48.
2. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009.– 368 с.
3. Матвеев Е.Г. Физическая подготовка, как основной элемент боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач. /А.А.Частихин// Вестник ТГУ, т.16, 2011. – вып.1.– С.306-309.
4. Назарова Т.С. Педагогические технологии. Новый этап эволюции.// Педагогика. 1997. – №3 – С.21-27.
5. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте// М. ФиС. 1997.– 88 с.
6. Собина В.А. Проблемы физической подготовки на этапе модернизации вооруженных сил: Монография М.: ВУ, 1998. – 44 с.

## ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лыткина Л.В., Мухина Э.В.

Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия

### Актуальность исследования

С XIX века формируются первые предпосылки теоретического осмысления социального феномена «молодежь», который становится объектом особого научно-исследовательского внимания [2]. В настоящее время заинтересованность ученых рассмотрением специфики молодежи как особой социальной группы не утратила своей актуальности. Интерес к проблемам молодого поколения объясняется особой значимостью для общества данной возрастной категории. Процессы эффективного социального развития государства напрямую связаны с усилением роли молодежи в качестве потенциальной силы развития общества, вектором которой является студенческая молодежь.

Студенчество – это именно тот временной период, который характеризуют наиболее интенсивные темпы формирования социальной позиции и социально-культурного становления личности [3]. В годы студенчества решаются две основные группы проблем молодежи. Первая группа связана с личностным становлением, вторая - с социализацией, формированием индивидуальной социальной позиции. Осознание важности временного этапа студенческих лет, объективизирует темы исследований, связанных с изучением специфики проблем, характеризующих данную сферу.

**Цель исследования** – проанализировать процесс формирования социально активной позиции студентов вуза физической культуры (на примере специализации легкая атлетика).

### Задачи исследования:

- изучить нормативно-правовую и научно-исследовательскую базу по вопросам социализации студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта;
- охарактеризовать период студенчества как важный этап в формировании социально активной позиции личности (на примере студентов, активно занимающихся спортом);
- рассмотреть специфику формирования социально активной позиции студентов в условиях вуза физической культуры.

**Методы исследования:** анализ и синтез нормативно-правовой и научно-исследовательской базы исследования, непосредственное (включенное наблюдение), анкетирование, методы математической статистики.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

В настоящее время по данным Всероссийского центра изучения общественного мнения физическим совершенствованием в России занимается около 50,1 млн. человек, что составляет 36,8 % от общей численности населения Российской Федерации. Некоторые спортсмены проходят трудный путь от новичка до мастера спорта, участника, призера или победителя международных соревнований. Как правило, это происходит в возрасте от 15 до 29 лет, периоде завершения школьного образования и начала студенческого этапа [1]. На данном временном отрезке у юношей и девушек формируется социальная зрелость. В реальной жизни об этом свидетельствуют практические действия, степень согласованности в них отношения к другим субъектам (обществу, государству, партиям, народам, коллективу, товарищам) или социальным процессам и явлениям (обучению, труду, спорту, духовным ценностям). Вузовская среда становится положительным условием для формирования активной социальной позиции личности студента. Часто прослеживается определенная закономерность - чем шире круг общественных интересов и устремлений студента, тем выше уровень его социальной зрелости.

Социальная зрелость является важнейшей составляющей личности спортсмена, которая позволяет атлету выступать полноценным участником общественных отношений.

Для изучения и характеристики процесса формирования социально активной позиции студентов вуза физической культуры на базе СГАФКСТ проведено анкетирование, участниками которого явились 32 спортсмена (студенты 1-4 курсов специализации легкая атлетика), в числе которых МС – 1 человек, КМС-15 человек, 1 разряд и ниже -16 человек. Возрастные рамки респондентов - 18-22 года. В соответствии с целью исследования составлен опросный лист, вопросы которого предполагали оценку: гражданско-правовой осведомленности и заинтересованности, активности в проявлении социальной позиции, профессионально-спортивной направленности интересов студентов.

По первому блоку вопросов, касающемуся гражданско-правовой осведомленности и заинтересованности учащихся, получены следующие данные. Большинство студентов (50 %) часто наблюдают за социально-политическими и культурными событиями, которые происходят в России; 34,3% - редко; 12,5% – указанные события не интересуют.

На вопросы об известных политических партиях и общественных движениях и о том, интересна ли студентам информация об общественно-политических деятелях, которые ранее преуспели в спорте были получены результаты: 53,1% - знают представителей политических партий и общественных движений современной России, 0,3% - не знают, 43,7% - знают немногих представителей политической сферы. 37,5 % студентов активно стремятся узнавать информацию об общественно-политических

деятелях, которые ранее преуспели в спорте, 31,2% - подобная информация не интересует.

По вопросам о принадлежности к какой-либо молодежной организации и знанию своих гражданских прав и обязанностей установлено: 90,6 % - не состоят в молодежных организациях; 6,25 % - состоят, 0,3% - задумываются об этом. 43,7% опрошенных указали, что хорошо знают свои гражданские права и обязанности, 18,7% - плохо, 34,7% - затруднились ответить.

Второй блок вопросов был направлен на оценку студентами личной активности в проявлении социальной позиции. Выявлено, что большинство студентов (56,2 %) затруднились ответить на вопрос о проявлении личной социально значимой активности; 15,6% – оценили ее низко; 28,1% отметили высокий уровень проявления.

На вопрос «Считаете ли Вы важным для себя быть примером для других в спорте, учебе, обычной жизни?» получены ответы: 65,6% - да, 25% - нет, 9,3 %- затруднились ответить.

68,7 % убеждены, что статус дипломированного специалиста в области «ФК и С» накладывает особую социальную ответственность, 3,1% - не разделяли это утверждение, 25% участников опроса - не задумывались об этом.

Оценивая волонтерскую студенческую деятельность, 40,6 % указали, что она является одним из условий формирования социально активной позиции, 9,3 % - не согласны с этим, 50 % - выразили сомнения.

50 % опрошенных студентов заинтересованы в проведении в вузе более эффективной внеурочной деятельности, направленной на вовлечение студентов в активную социальную среду (проведении конференций, студенческих слетов, тематических мероприятий социальной направленности), 34,3% - сомневаются, 15,6% - не имеют интереса к расширению круга данных мероприятий.

По третьему блоку вопросов, характеризующих профессионально-спортивную направленность учащихся, констатировано. Большинство студентов (90,6 %) дали положительный ответ на вопрос «Считаете ли Вы необходимым для себя совершенствование личного спортивного мастерства?» 3,1% – отрицательный; 6,2% - выразили сомнения.

На вопрос о том, важна ли в обычной жизни особая морально – волевая подготовка, которую помогает сформировать спорт, респонденты высказались следующим образом: 87,5% - да, 3,1% - нет, 6,2 % - не уверены в важности данного положения.

43,7 % респондентов положительно оценили активность идейной пропаганды ценностей спорта в нашей стране, 34,3% - отрицательно, 18,7% - затруднились ответить.

По вопросу «Согласны ли Вы с тем, что для спортсменов важны не только личные достижения, но и моральная ответственность, верность олимпийским ценностям?» получены следующие результаты: 84,3 % - считают, да, 3,1 % -нет, 12,5 % - ответили - возможно.

81,2% участников опроса указали, что заинтересованы в успешной реализации себя в выбранной профессии, 5% - отметили сомнения, 6,2% - интерес не присущ.

#### **Выводы:**

Спортсмены, спортивные команды – важная часть российского общества. На стратегическом государственном уровне закреплено, что особое внимание должно быть направлено на формирование их социально активной позиции, моральной зрелости, дисциплинированности, ответственности за свою страну.

По результатам исследования установлено, что период студенчества является важным этапом в формировании социально активной позиции личности.

На примере специализации легкая атлетика выявлено, что большая часть студентов имеет среднюю гражданско-правовую осведомленность и активность в проявлении своей социальной позиции, но высокий уровень профессионально-спортивной направленности интересов и стремлений.

Полагаем, что желание студентов реализовывать себя в сфере физической культуры и спорта, осознание социальной ответственности за выбранное профессиональное направление, должно быть подкреплено грамотным планированием и организацией различных видов деятельности в социально-образовательном пространстве вузов физической культуры.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Ильинский, И.М. Молодежь и молодежная политика / И.М.Ильинский // Философия. История. Теория.- М .,2001-693с.
2. Сренсер, Г.Справедливость / Г. Сренсер // Философия Спенсера в сокращенном изложении Говарда Коллинса:Пер.с англ.-СПб.1982-461 с.
3. Сорокин, П.А. Человек. Цивилизация. Общество.-М / П.А. Сорокин // Общ. ред., сост. и предисл. А. Ю. Согомонов: Пер. с англ.-М.: Полииздат, 1992-192 с.

### **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОГО ПРОВЕДЕНИЯ ПОИСКОВЫХ РАБОТ УЧАСТНИКАМИ ВАХТ ПАМЯТИ (НА ПРИМЕРЕ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ)**

**Любавкина В.А., Пойманов В.П.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

В современной России проблема воспитания молодежи наиболее остро стоит перед родителями, педагогами, самими учащимися на всех уровнях образования: дошкольном, начальном, основном, среднем. Основы

различных видов воспитания (нравственного, патриотического, трудового, физического и др.) закладываются, в основном, в общеобразовательных организациях. В конечном итоге учебно-воспитательный процесс со школьниками направлен на их гармоничное образование, воспитание, формирование их как достойных граждан государства Российского [2,3] .

В последнее время специалисты в области школьного воспитания молодежи наиболее актуальным и трудно организуемым называют патриотическое воспитание учащихся, под которым понимается способ организации жизнедеятельности и воспитания учащихся, представляющий собой целостную и упорядоченную совокупность взаимодействующих компонентов между собой с целью формирования у учащихся высокого патриотического сознания, чувства верности к своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины [2,6] . В образовательной организации возможна реализация отдельных задач патриотического воспитания учащихся путем привлечения их к поисковой работе. Поисковая работа - это деятельность организаций и отдельных энтузиастов, направленная на поиск пропавших без вести солдат и их идентификацию на основе смертных медальонов и архивных документов [1].

Поисковая работа по праву является важным звеном патриотического воспитания учащихся. О поисковой работе через урочную деятельность преимущественно на предмете ОБЖ учащиеся получают информацию теоретико-методического характера. Через внеурочную и внешкольную деятельность происходит непосредственное привлечение учащихся к поисковым работам.

Основными направлениями в работе поисковых отрядов являются: военно-патриотическое воспитание, физическое воспитание, нравственное воспитание, краеведение. Виды работ могут быть следующими: участие в районных однодневных экспедициях; поиск захоронений; уход за братскими могилами, памятниками павшим воинам; работа с младшими школьниками по их патриотическому воспитанию; участия в различных конференциях патриотической направленности, в конкурсах, соревнованиях. Но главным для поискового отряда является участие в Вахте Памяти - процессе розыска, перезахоронения павших защитников Отечества. Вахты Памяти могут быть следующих уровней: районные, областные, межрегиональные, международные.

Поисковая работа на территории регионов России, где непосредственно шли боевые действия во время Великой Отечественной войны, играет особую, неоценимую роль в деле патриотического воспитания молодежи. Значимость этой работы с каждым годом возрастает.

Авторы, проведя специальное исследование, обобщив опыт работы ведущих поисковых отрядов России, подготовили методические рекомендации для кандидатов в бойцы школьных поисковых отрядов. Особое место в этих рекомендациях отведено усвоению будущими



поисковиками основ безопасного проведения поисковых работ в рамках Вахт Памяти. Цель рекомендаций - представить кандидатам в бойцы школьных поисковых отрядов необходимую и компактную информацию по подготовке их к участию в Вахте Памяти, организации быта в условиях полевого лагеря, безопасному проведению поисковых работ.

При разработке рекомендаций соблюдалась методическая последовательность подачи учебной информации, был оптимизирован ее объем и содержательность. Поскольку Вахта Памяти может продолжаться довольно длительное время (до 14 дней) в рекомендациях было уделено достаточное внимание основам морально-волевой и физической подготовке бойцов поисковых отрядов. Они должны были знать и основы автономного выживания человека в природе, владеть другими необходимыми навыками. Рекомендации были представлены в виде Памятки.

В предисловии Памятки дается характеристика Поисковому движению России, сформулированы ее основные цели и задачи, описаны наиболее вероятные опасности, которые таит в себе поисковая работа, представляются другие сведения, необходимые поисковикам.

В основной части Памятки очерчен и охарактеризован круг обязательных вопросов, требующих твердого усвоения бойцам. К таким вопросам относятся:

1. Содержание подготовительных мероприятий, предшествующих самой Вахте Памяти: а) вопросы планирования Вахты; б) подготовка экипировки бойцов; в) снаряжение для производства работ; г) вопросы их оптимизации и др.
2. Организация и функционирование полевого лагеря: а) основные правила обращения с инструментом; б) ведение кострового хозяйства; в) организация правильного питания и др. В этой части Памятки дополнительно акцентировалось внимание на подготовку поисковиков – новичков.
3. В Памятке главное место уделено технологии производства поисковых работ (их последовательности и мерам предосторожности-работе со щупом, металлоискателем, другими инструментами); работе со взрывоопасными, легковоспламеняющимися предметами; основными правилами производства работ с госпитальными захоронениями (санитарными ямами) и др.
4. Порядок оценки, использование результатов поисковой работы: а) работа с обнаруженными останками павших воинов; б) работа с найденными медальонами, личными вещами бойцов; в) взаимодействие с родственниками погибших воинов и др. г) мероприятия по поддержанию преемственности поискового движения и др. И это очень важно, как писал А.Д. Романов (1954-наст. время): Умирают солдаты дважды: //От штыка или пули вражьей// И спустя много лет, в грядущем // От забывчивости живущих [5] . А вот этого нельзя допустить...!

Эти рекомендации апробированы в МБОУ «Ельнинская средняя школа №2 им.К.И. Ракутина», МБОУ «Воргинская средняя школа» Ершичского

района. Они получили положительную оценку их руководителей. Рекомендации внедрены в практику.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Федеральный закон от 14 января 1993 года № 4292-1 « Об увековечивании памяти погибших при защите Отечества».
2. Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 года № 1493 «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы».
3. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011.№ 03-296 « Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
4. *Баранов В.* История патриотического воспитания молодежи в России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.webkursovnik.ru/>.-20.03.2017.
5. *Романов А.А.* Русь уходит в нас: Стихотворения и поэмы/ *А.А. Романов.*- М.: Современник,2016.-28 с.
6. Система воспитательной работы в школе [ Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://pandia.ru/>.-19.03.2016.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 7-8 ЛЕТ

**Масальцева Л.В.**

**МБОУ средняя школа № 3, г. Смоленск, Россия**

**Аннотация.** Рассматриваются вопросы проведения и содержания внеурочных занятий в группах по общефизической подготовке с детьми младшего школьного возраста 7-8 лет.

**Ключевые слова:** *внеурочные занятия, общефизическая подготовка, школьники 7-8 лет, физические упражнения.*

Одной из главных социальных и гуманитарных ценностей любого государства является здоровье детей, так как школьники, сегодня сидящие за партой, уже в скором времени будут участвовать в повышении потенциала России в экономической, научной и культурной сфере деятельности [1, 3]. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста становится одной наиболее актуальной.

В связи с этим особую значимость приобретает работа школы по формированию у школьников правильного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Для укрепления здоровья детей в МБОУ «СШ № 3» выполняется полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья включающая в себя [3]:

- занятия в группах по общефизической подготовке и специальной медицинской группе;
- динамические перемены и физкультпаузы на уроках;
- спортивно-оздоровительные мероприятия с привлечением родителей учащихся;
- уроки физической культуры и спортивные тренировки;
- пропаганду необходимости занятий физической культурой и спортом;
- создание условий для организации спортивных секций;
- совершенствование материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом.

На физкультурно-оздоровительных занятиях по общефизической подготовке с детьми младшего школьного возраста 7-8 лет решаются задачи подготовки физически крепких и гармонично развитых людей. Это обязывают учителей, проводящих занятия с детьми, творчески подходить к организации занятий, подбирать материал, содействующий физической подготовленности ребенка, формировать у них умения и навыки, служащие непрерывному росту исполнительской техники двигательных действий.

Задачами в группах общефизической подготовки на внеурочных занятиях с детьми младшего школьного возраста 7-8 лет являются:

- 1) расширение запаса двигательных умений и навыков,
- 2) гармоничное развитие базовых двигательных качеств и основанных на них способностях,
- 3) формирование таких качеств, как устойчивость, смелость, инициативность и многих других.

В этом плане наиболее целесообразны комплексные занятия, в которых наряду с гимнастическими упражнениями осваиваются легкоатлетические упражнения спортивного типа, подвижные игры, изучаются простейшие построения, движения руками, ногами, туловищем, метания в цель, равновесия, акробатические и танцевальные элементы, применяются фитнес-упражнения, например, веревочная лестница, балансирующий диск и пр.

Это относится, прежде всего, к группам, состоящим из детей 7-8 лет, у которых двигательные умения и навыки развиты недостаточно, а

особенности возраста диктуют необходимость разнообразить учебный материал в целях повышения интереса и пробуждения мотивации к занятиям физическими упражнениями.

В задачи занятий с младшими школьниками 7-8 лет не входит освоение упражнений на гимнастических снарядах – брусках, кольцах, перекладине; вряд ли имеет смысл тратить время на их подробное изучение. Однако бывает полезно воспользоваться «конем» («козлом») с ручками или без них, гимнастическими стенкой и скамейкой, пружинными мостиками, трамплином, канатом и другим подобным инвентарем для выработки у детей ловкости и координации, и многих полезных умений и навыков, помогающих в дальнейшем, более быстрому освоению материала специальных спортивных дисциплин.

В группах общефизической подготовки с детьми младшего школьного возраста 7-8 лет предлагаемые упражнения следует дифференцировать и исключить в занятиях большие физические нагрузки – переноски тяжести, сопротивления, соскоки с большой высоты, трудные акробатические упражнения.

Независимо от того, какова продолжительность внеурочного занятия по общефизической подготовке оно всегда должно состоять из трех частей: 1) подготовительной, 2) основной и 3) заключительной.

*Подготовительная часть урока.* Подготовительная часть урока вводит занимающихся в запланированную работу, организует их, устанавливает контакт между учениками и преподавателем. Организм учащихся подготавливается к выполнению последующей работе, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Поэтому задачи, стоящие перед учителем в первой части урока, предусматривают:

1. Достичь необходимого эмоционального состояния учеников.
2. Сконцентрировать внимание и активизировать организм.

Кроме того, подготовительный раздел преследует цель оказать воздействие на двигательный аппарат, органы дыхания, кровообращения; в этой же части урока есть возможность уделить необходимое внимание формированию у детей правильной осанки.

В упражнениях подготовительной части урока занимающиеся овладевают основами двигательных действий, управлением своим двигательным аппаратом, совершенствуют координацию движений, осваивают новые упражнения. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, ускоренная ходьба, бег, прыжки на месте и в передвижении, прыжки со скакалкой, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и др.

*Основная часть урока.* Наиболее характерны для этого раздела упражнения в основных способах ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания; значительное место занимают упражнения в равновесии, специальные упражнения для развития быстроты и точности реакции.

В задачи основной части занятия по общефизической подготовке с учениками 7-8 лет входят те, которые определяют процесс физического воспитания учащихся. Это, прежде всего, задача овладения главными жизненно-необходимыми умениями и навыками предусмотренных программой (и не входящих в учебные программы); задача обучения правильному применению усвоенных знаний, умений и навыков в изменяющихся условиях; задача специальной тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы; задача координации движений, силы, быстроты, выносливости, устойчивости, самостоятельности, смелости и других психофизических качеств.

*Заключительная часть* занятия. Обычно заключительная часть занятия продолжается в пределах восьми минут. Задачи этого раздела – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учеников в более спокойное состояние, позволяющего им легко переключиться на домашние уроки или на отдых.

Основные средства снижения двигательной активности – медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблениях, умеренные по нагрузке строевые упражнения. Их задача – снизить активность работы органов кровообращения и дыхания.

В конце занятия следует проверить пульс учеников, записать в дневники свои замечания, показать доступные элементы самомассажа, напомнить о правилах личной гигиены. Отстающим ученикам надо дать задание на дом. Не помешает в заключение урока краткая беседа или разбор урока; это самое подходящее время для замечаний о поведении, о состоянии спортивной формы учеников, о достигнутых на уроке успехах или причинах неудач, с указанием путей их преодоления.

Точкой в конце урока служит форма приветствия – когда дети стоят в строю, и научить их этой форме вполне естественно для педагога.

**Заключение.** Таким образом, при проведении внеурочных занятий по общефизической подготовке с детьми младшего школьного возраста 7-8 лет надо не только методически правильно выстроить занятие, но и оценить реальные возможности ребенка, сочетая научные знания об общих закономерностях его развития с индивидуальным подходом.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И. Лях, А.А. Зданевич.–М.:Просвещение, 2012. – 126 с.
2. Спириин, В.К. Методика оздоровительной физической тренировки детей школьного возраста : монография / В.К. Спириин. – Великие Луки : – ВГАФК. 2002. – 173 с.
3. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Т.Е. Виленская. – М, 2006. – С. 38-45.

**ОЦЕНКА НАПРАВЛЕННОСТИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА  
В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ МАГИСТЕРСКОЙ ПОДГОТОВКИ В  
СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Мухина Э.В.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

**Актуальность исследования.** Повышение качества магистерской подготовки в вузах физической культуры является одним из актуальных направлений отраслевых научно-исследовательских работ, в формате проблематики совершенствования системы высшего образования. Задачи по оптимизации практического осуществления магистерских программ, в соответствии с принципами компетентностного подхода, в последние годы дополнены новыми вопросами, связанными с совокупностью обязательных и рекомендованных требований ФГОС ВО 3++.

**Цель исследования.** В контексте данной публикации оценить направленность компетентностного подхода в реализации программ магистерской подготовки в вузах физической культуры.

**Задачи исследования:**

1. рассмотреть значимость компетентностного подхода в соответствии с концептуальными положениями современной образовательной парадигмы высшей школы;
2. оценить вариативность направленности компетентностного подхода в реализации программ магистерской подготовки в вузах физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждение:**

Одним из ключевых аспектов современной образовательной парадигмы высшей школы является приоритетное положение компетентностного подхода. Данный подход не является принципиально новым, с точки зрения

внедрения в педагогическую практику российских вузов. Исследователи А.А. Найн, Л.М. Гареева отмечают, что в рамках обязательств Болонских соглашений Россия целенаправленно и поступательно выстраивает образовательную систему в соответствии с принципами и организацией единого европейского образовательного пространства, в том числе и по компетентностному формату [2].

В настоящее время идея компетентностного подхода нередко сводится к акцентуации внимания на значимость приобретения базовых и специальных знаний, прежде всего для решения практических профессиональных задач. В подобном случае профессиональная ориентированность всего учебно-образовательного процесса определяется доминантой. Возможно, отечественная оценка компетентностного подхода, в большей степени определена позицией профессиональной целесообразности, обусловлена тесной зависимостью российской образовательной сферы от запросов экономики, которую не отличает высокая степень стабильности, по сравнению с развитыми европейскими государствами.

Н.В. Скачкова указывает, что для правильного осмысления процессов, происходящих в современном образовании, необходимо обращаться к оценке таких понятий как «постиндустриальная экономика», «постиндустриальное общество» [4]. Автор отмечает, что в свете новых технологических укладов и переходе производительных сил на более прогрессивный уровень развития, российская экономика должна быть готова к возможности трансформации в глобальную мировую экономическую систему. Обеспечить возможность для подобных перемен, действовать на опережение - задача, поставленная государством перед системой образования, которая должна подготовить современных высококвалифицированных специалистов, востребованных на мировом рынке [4].

Согласованность данной концепции с положениями современной образовательной парадигмы высшей школы, подчеркивают принципы ФГОС ВО 3++. Например, в ФГОС ВО (3++) по одному из основных направлений магистерской подготовки в отрасли физической культуры и спорта 49.04.01 «Физическая культура», четко подчеркнута ориентация на область профессиональной деятельности. Это наглядно доказывает, представленный в «Приложениях» перечень профессиональных стандартов, соответствующих видам профессиональной деятельности студентов, завершивших процесс обучения [1].

Сохранение актуальности компетентностного подхода в практике магистерской подготовки также подчеркнуто содержанием ФГОС ВО (3++), указанного ранее. В стандарте дано перечисление категорий универсальных и общепрофессиональных компетенций. Содержание универсальных компетенций ориентировано на системное и критическое мышление; разработку и реализацию проектов; командную работу, лидерство, коммуникацию, межкультурное взаимодействие, самоорганизацию, саморазвитие. В перечень общепрофессиональных компетенций включено

планирование обучения, развития, воспитания; контроль и анализ; профессиональное взаимодействие; научные исследования [1]. Указанные компетенции – совокупность обязательных требований, приоритетных при реализации образовательной программы магистратуры по выбранному направлению подготовки. Перечень профессиональных компетенций выпускников организации формируют самостоятельно.

Безусловно, что целенаправленная профессиональная ориентированность магистерской подготовки помогает качественно сформировать необходимые профессиональные умения и навыки. Однако на наш взгляд, более широкое понимание содержания компетентностного подхода позволяет значимо дополнить организацию магистерской подготовки вообще, и в вузах физической культуры в частности, выстроить систему на принципиально новом эффективном уровне.

Исследователь Е.Е. Подгузова, анализируя положения европейского проекта TUNING, с позиции оценок зарубежными авторами понятия «компетенция», подчеркивает, что данное понятие, в зарубежном понимании, включает в себя нескольких звеньев - познавательное, технологическое, ценностное. Исследователь акцентирует внимание на ценностном и познавательном звеньях, отмечает их важность в подкреплении личностных качеств человека и раскрытии его творческого потенциала [3].

Мы разделяем данную точку зрения и полагаем, что подобный подход к пониманию и практической реализации компетентностного подхода в пространстве российской высшей школы, помогает избежать выхолащивания энциклопедичности и универсальности вузовской подготовки, из-за тотального преобладания профессиональной направленности. Исключительно важным это является в реализации программ магистерской подготовки, в которых преобладают педагогические акценты.

Педагогическая составляющая ряда наиболее востребованных магистерских программ (направление магистерской подготовки 49.04.01 «Физическая культура» и пр.) сферы физической культуры и спорта, особенно подчеркнута. Это создает студентам магистратуры предпосылки для возможной самореализации в профессионально-педагогической деятельности. За годы обучения магистранты могут проверить себя в качестве преподавателей, приобрести собственный педагогический опыт, выработать соответствующее профессиональное мышление и мировоззрение. Деятельность магистрантов в качестве педагогов в период обучения в вузе не только закладывает благоприятные условия для развития их творческих задатков, формирования индивидуального профессионального стиля, но и формирует понимание социальной ответственности за результаты своего педагогического труда.

### **Выводы**

В соответствии с оценкой приоритетных положений современной образовательной парадигмы высшей школы выявлена актуальность и



обоснованность применения в практике вузов компетентностного подхода. Однако установлены определенные расхождения в исследовательских взглядах на понимание направленности в реализации данного подхода в вузовском учебно-образовательном пространстве.

Полагаем, что исследовательская деятельность по оптимизации магистерской подготовки в вузах физической культуры позволит предложить рационально обоснованные варианты, направленные на разрешение данных противоречий.

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. №944 « Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» (уровень магистратура)» [Электронный ресурс] //URL: <https://www.garant.ru/71688566/> (дата обращения 24.02.2019).
2. Найн, А.А. Формирование коммуникативной компетенции бакалавров физической культуры / А.А. Найн, Л.М. Гареева //Профессиональное образование. – 2016. - № 5. – С. – 9-11.
3. Подгузова, Е.Е. Общекультурные компетенции будущих специалистов как результат образовательных технологий / Е.Е. Подгузова //Материалы 64 научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС и научно-методической конференции за 2013г. - Смоленск. 2014. С. – 256-261.
4. Скачкова, Н.В. Детерминанты развития современного профессионального образования / Н.В. Скачкова // Вестник высшей школы. - 2018. - № 6.- С. - 5-11.

### **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНКУРСА ЗНАТОКОВ СПОРТА «ОЛИМПЕЙСКОЕ НАСЛЕДИЕ» В РАМКАХ XXI ВСЕРОССИЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Никащенко К.И., Живуцкая И.А.  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

По замечанию В.И. Столярова (1998), наиболее активно в России развивается практическое направление приобщения молодежи к идеалам и ценностям олимпизма. Изучению теоретических аспектов олимпизма

(истории, методологии) уделяется значительно меньше внимания. В то же время, национальное олимпийское движение пропагандирует спорт и возможности его использования для физического, нравственного и эстетического воспитания молодого поколения.(3. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодёжи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. - №4. – С. 13 – 20)

Приобщение молодого поколения к идеям, идеалам и ценностям олимпийского движения, формирование олимпийского мировоззрения, олимпийской ментальности и олимпийской культуры невозможно без глубоких теоретических знаний об истоках олимпизма, истории международного и национального олимпийского движения.(1. Аксенова, А.В. Олимпийское и параолимпийское образование как способ социального ориентирования младших школьников // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). – 2013. 12 (140). – С. 222 – 226)

Установить, располагают ли студенты вузов физической культуры необходимым теоретическим базисом, для усвоения ценностей олимпизма, возможно, проверив уровень знаний студентов с помощью метода педагогического тестирования. (2. Печерский, Н.В., Сучилин, А.А. Олимпийское образование: концепция, программа, опыт. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - №1. – URL: <http://sportfiction.ru/articles/olimpiyskoe-obrazovanie-kontseptsiya-programma-opyt/> (Дата обращения 12.09.2018))

Преподавателями кафедры гуманитарных наук ФГБОУ ВО «СГАФКСТ» разработан тест, включающий вопросы по истории олимпийского движения и олимпийских игр. Исследование осуществлено во время конкурса знатоков спорта «Олимпийское наследие» в рамках XXI Всероссийского фестиваля, проведенного в мае 2018 г. во ФГБОУ ВО «СГАФКСТ»

**Цель исследования** – анализ результатов конкурса знатоков спорта «Олимпийское наследие» в рамках XXI Фестиваля вузов физической культуры.

**Задачи:**

определить общий уровень знаний по истории олимпийского движения и олимпийских игр среди студентов вузов физической культуры;

выявить вопросы, в которых студенты наименее осведомлены;

установить рейтинг команд вузов физической культуры, в зависимости от числа набранных баллов.

**Объект исследования** – тестовые задания конкурса знатоков спорта «Олимпийское наследие» в рамках XXI Фестиваля вузов физической культуры.

**Предмет исследования** – результаты конкурса знатоков спорта «Олимпийское наследие» в рамках XXI Фестиваля вузов физической культуры.

**Метод исследования** – педагогическое тестирование. Выборочную совокупность составили студенты 13 вузов физической культуры XXI Всероссийского фестиваля студентов (13 команд).

**Результаты исследования.** 1. В ходе подсчета результатов был определен общий уровень знаний по истории олимпийского движения и олимпийских игр среди студентов 13 вузов физической культуры. В качестве критерия оценки была использована система оценивания студентов «СГАФКСТ» по дисциплине «История физической культуры», в соответствии с которой, 95% и более правильных ответов на тест оценивается как «отлично»; 80 – 94% – как «хорошо»; 60 – 79% – как «удовлетворительно», менее 60% – как «неудовлетворительно».

Данные исследования показали, что наивысший балл составил «3», который показали студенты Уральского государственного университета физической культуры (23 балла) и Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (21 балл). Остальные команды условно получили оценку «неудовлетворительно», так как ответили правильно менее чем на 18 вопросов теста. Такие результаты свидетельствуют о низком уровне знаний истории олимпийского движения и олимпийских игр среди студентов вузов физической культуры в целом.

2. Выявлены вопросы, в области истории олимпийского движения и олимпийских игр в которых студенты наименее осведомлены.

Наиболее легким для студентов оказался вопрос «Кто был первым членом МОК для России (до революции 1917 г.)?», правильно на данный вопрос ответили 92,3% испытуемых. Также не вызвали затруднений у большинства команд такие вопросы как «Назовите спортсмена, завоевавшего первое золото в сборной Олимпийских спортсменов из России на XXIII Олимпийских зимних играх»; «Как называется гора на территории Олимпии?»; «Кто стал первым олимпийским чемпионом на Играх I Олимпиады в 1896 году?» и «В каком городе состоялись первые современные Зимние Олимпийские Игры» - на которые верно ответили 84,6%. Преимущественно правильно студенты отвечали на такие вопросы как «Назовите единственного российского спортсмена, который добрался до Афин и подал заявку в турнирах по борьбе и стрельбе на Игры I Олимпиады, но отказался от участия в ней» и «Сколько раз мужская сборная Российской Федерации завоевывала олимпийское золото по хоккею с шайбой?» - 69,3%.

Наибольшее же затруднение у студентов вызвал вопрос «Сколько раз гольф был представлен в программе игр Олимпиад» – на данный вопрос ни одна команда не дала верного ответа. На вопрос «Кто был признан героем XVI Игр Олимпиады» правильный ответ дала только одна команда, что составило 7,7%. Также сложности возникли с вопросами «Сколько соревнований Игр Олимпиад проведено на сегодняшний день?»; «В каком году в нашей стране был введен праздник «День физкультурника?»; «В каких спортивных состязаниях античности женщины являлись агонистами?»; «В каком виде спорта выступал Николай Панин-Коломенкин на Играх V

Олимпиады?»; «Назовите номер Игр Олимпиады, на плакате которых изображена фехтовальщица, однако в данном виде спорта женщины начали выступать на олимпийских состязаниях лишь через 24 года» правильно ответили на указанные вопросы лишь 15,4%. Также вызвали затруднение у большинства команд такие вопросы как «Кто была первая олимпийская чемпионка античных игр?»; «Сколько медалей завоевала сборная Российской Федерации на Играх XXXI Олимпиады в неофициальном командном зачёте?» и «В каком году впервые появились олимпийские значки?» - на данные вопросы ответили менее 1/4 команд (23,1%). Таким образом, наибольшие пробелы обнаружены в области знаний, касающихся истории современного международного олимпийского движения.

3. Установлен рейтинг команд вузов физической культуры, в зависимости от числа набранных баллов. Первое место занимает команда Уральского государственного университета физической культуры, набравшая 23 балла; второе – команда Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма – 21 балл; третье – команда Сибирского государственного университета физической культуры (17 баллов). Четвертое место разделили команды Волгоградской государственной академии физической культуры; Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта; Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма; Чайковского государственного института физической культуры и Воронежского государственного института физической культуры набрав по 15 баллов. Пятое место заняли студенты Московской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (13 баллов); шестое – Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (12 баллов). Седьмое поделили команды Великолукской государственной академии физической культуры и спорта и Кубанской государственной академии физической культуры и спорта набрав по 11 баллов. Завершает рейтинг команда Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта правильно ответившая лишь на 6 вопросов из 30.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Аксенова, А.В. Олимпийское и параолимпийское образование как способ социального ориентирования младших школьников // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). – 2013. 12 (140). – С. 222 – 226
2. Печерский, Н.В., Сучилин, А.А. Олимпийское образование: концепция, программа, опыт. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - №1. – URL:<http://sportfiction.ru/articles/olimpiyskoe-obrazovanie-kontseptsiya-programma-opyt/> (Дата обращения 12.09.2018)

3. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодёжи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. - №4. – С. 13 – 20

### **ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

**Новиков Н.О.**

**Военная академия войсковой ПВО Вооруженных Сил РФ  
им. А.М. Василевского, Смоленск, Россия**

*Аннотация.* Рассмотрены формы занятий по физической подготовке и особенности их проведения с курсантами военных учебных заведений.

*Ключевые слова:* курсант, физическая подготовка, формы занятий по физической подготовке.

Физическая подготовка является одной из основных дисциплин боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих и курсантов учебных заведений Министерства обороны Российской Федерации [1, 2].

Физическая подготовка курсантов военных учебных заведений строится в соответствии с фундаментальным принципом физического воспитания, в основе которого является связь физической культуры и спорта с трудовой и оборонной деятельностью человека. На практике это выражается в использовании профессионально-прикладной физической подготовки и военно-прикладной физической подготовки на формирование умений, навыков и развития физических качеств, необходимых курсантам, прежде всего, для эффективного выполнения поставленных задач боевого предназначения.

Таким образом, задачи, решаемые на занятиях по физической подготовке с курсантами военных учебных заведений, имеют прямую связь с безопасностью страны и способствуют всестороннему развитию и патриотическому воспитанию личности.

Физическая подготовка курсантов в военных учебных заведениях организуется и проводится в следующих формах [3]:

1. Учебные занятия.
2. Утренняя физическая зарядка.
3. Спортивно-массовая работа.
4. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности.
5. Самостоятельная физическая тренировка.

*Учебные занятия.* Проведение учебных занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями в учебных заведениях МО РФ имеют следующие особенности:

1. Приоритетность в решении задач физического совершенствования курсантов, так как учебные занятия по физической подготовке располагают наибольшими возможностями по воздействию на личный состав. Им присущи практически все функции, которыми обладает физическая подготовка в целом как составная часть системы боевого совершенствования войск.

2. Обязательность учебных занятий для всех курсантов и слушателей военных учебных заведений.

3. Регламентирование продолжительности и времени проведения учебных занятий. Учебные занятия с курсантами по физической подготовке проводятся в часы, предусмотренные распорядком дня, расписанием занятий и другими документами, разрабатываемыми в военных учебных заведениях. Продолжительность учебных занятий в военно-учебных заведениях – 90 минут и не менее 4 часов в неделю.

Учебные занятия с курсантами по физической подготовке в военных учебных заведениях подразделяются на теоретические и практические занятия. Теоретические занятия по физической подготовке направлены на овладение военными служащими необходимыми знаниями, предусмотренных программой, и проводятся в виде лекций и семинаров.

Практические занятия – основной вид учебных занятий по физической подготовке и имеют учебно-тренировочную и методическую направленность. Практические занятия проводятся в составе учебной группы и состоят из трех частей:

1) подготовительной, 2) основной и 3) заключительной.

Учебно-тренировочные занятия с курсантами по физической подготовке в военных учебных заведениях могут быть предметными и комплексными. Предметные учебно-тренировочные занятия проводятся по разделам физической подготовки: преодолению препятствий, метанию гранат, рукопашному бою, ускоренному передвижению, лыжной подготовке и атлетической подготовке. Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей физической подготовленности военнослужащих. В их содержание включаются упражнения из нескольких разделов физической подготовки. Кроме того, существуют методические занятия по физической подготовке, подразделяющиеся на учебно-методические, инструкторско-методические и показательные занятия.

*Учебно-методические занятия* проводятся с курсантами учебных частей, готовящих командиров отделений, и обеспечивают формирование у них умений, которые необходимы для качественной организации личного состава.

*Инструкторско-методические занятия* проводятся в целях повышения знаний, совершенствования умений и навыков командиров подразделений в

организации и проведению занятий по физической подготовке личного состава. В ходе инструкторско-методических занятий: уточняются задачи и содержание предстоящего этапа физического совершенствования личного состава; проверяются знания требований нормативных документов, а также уровень практической подготовленности инструктируемых лиц; проводится разбор организации и методики проведения отдельных частей занятия и методики обучения упражнениям, приемам и действиям; осуществляется демонстрация наиболее сложных моментов организации и проведения физической подготовки с последующей практикой командиров подразделений и разбором их действий; дается оценка теоретической, практической и методической подготовленности командиров подразделений к проведению предстоящих занятий.

*Показные занятия* по физической подготовке проводятся в целях показа образцовой организации и методики проведения занятий, выработки у командиров подразделений и других должностных лиц единого подхода к применению эффективных средств и методов физической подготовки.

*Утренняя физическая зарядка.* Утренняя физическая зарядка проводится в целях систематической физической тренировки курсантов и направлена на быстрое приведение организма после сна в активное состояние, повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание привычки к ежедневному выполнению физических упражнений, укреплению здоровья и закаливанию организма. Утренняя физическая зарядка – обязательный элемент распорядка дня и приводится через 10 минут после подъема курсантов (продолжительность от 30 до 50 минут).

Утренняя физическая зарядка проводится в виде комплексной тренировки с использованием ранее изученных физических упражнений. В содержание зарядки включаются: общеразвивающие упражнения в движении и на месте; комплексы вольных упражнений; упражнения в парах; бег. При погодных условиях, не позволяющих проводить зарядку на открытом воздухе, по решению дежурного по воинской части (военному учебному заведению), зарядка может проводиться в казарменных помещениях или в спортивном зале. В зимних условиях при низкой температуре зарядка проводится в быстром темпе с выполнением общеразвивающих упражнений в ходьбе и беге.

Военнослужащие срочной военной службы и курсанты военных учебных заведений занимаются зарядкой в составе подразделений под руководством командиров подразделений, старшин или методически подготовленных сержантов.

Членам сборных команд воинской части (военного учебного заведения) в период проведения учебно-тренировочных сборов по подготовке к соревнованиям разрешается заниматься зарядкой самостоятельно в спортивной форме одежды по индивидуальному плану.

*Спортивно-массовая работа.* Спортивно-массовая работа направлена на повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства

военнослужащих, организацию содержательного досуга личного состава и является эффективным средством воспитания у курсантов воли и стойкости в действиях при максимальных физических нагрузках и психических напряжениях.

Как форма физического совершенствования курсантов спортивно-массовая работа характеризуется следующими особенностями: сочетанием обязательных занятий спортом с добровольностью в выборе видов спорта для спортивного совершенствования; перенесением курсантами в процессе занятий спортом максимальных физических нагрузок и психических напряжений; предоставлении возможности спортивному руководству организовать и провести спортивно-массовую работу.

*Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности.* Физические упражнения в условиях несения боевого дежурства организуются и проводятся исходя из особенностей военной специальности военнослужащих с целью сохранения ими высокой умственной и физической работоспособности, восполнения дефицита двигательной активности и поддержания физической и психической готовности к экстренным действиям.

Применяются в виде специально разработанных комплексов, включающих в себя упражнения для отдельных групп мышц, на внимание и координацию, для предупреждения или снятия неблагоприятных воздействий на организм монотонной работы, однообразной позы, ограничения двигательной активности, некоторых факторов внешней среды.

Подбор физических упражнений осуществляется с учетом особенностей соответствующей военно-профессиональной деятельности военнослужащих (общего режима дежурства, характера работы, количества в ней пауз или перерывов, рабочей позы, внешних условий). В зависимости от характера и условий дежурства предусматривается возможность выполнять комплекс физических упражнений до, во время и после дежурства

*Самостоятельная физическая тренировка.* Самостоятельная физическая тренировка является одним из резервов повышения эффективности военно-профессиональной деятельности военнослужащих. Содержание самостоятельной физической тренировки составляют: оздоровительные бег и ходьба, лыжные прогулки, плавание, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, упражнения с тяжестями, спортивные игры и единоборства.

Таким образом, учебные занятия по физической подготовке, благодаря рассмотренным особенностям, многообразию видов, разнохарактерности их направленности, богатству содержания, вносят решающий вклад в обеспечение физической готовности курсантов к боевой деятельности и поэтому по праву считаются основной формой физического совершенствования будущих офицеров Российской армии.



**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Болотин А.Э. О преимущественной направленности физической подготовки курсантов военного училища // Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка. – Л., 1982. С. 78-79.
2. Бородин, Ю.А. Тенденции изменения требований профессиональной деятельности и организации системы физической подготовки курсантов и слушателей вузов инженерно-технического профиля / Ю.А. Бородин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – СПб., 2015. – № 3. – С. 15-29.
3. Волненко, Ю.В. Технология физической подготовки курсантов военного вуза, направленная на повышение готовности к профессиональной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Ю.В. Волненко. – Хабаровск, 2008. – 24 с.

**ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ РАЗВИТИЕ  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОЙЦОВ  
РУКОПАШНОГО БОЯ**

**Новиков А.В., Шевцов В.С., Олендр Л.Г.  
Военная академия войсковой противовоздушной обороны  
Вооруженных Сил Российской Федерации имени Маршала Советского  
Союза А.М. Василевского, Смоленск, Россия**

В настоящее время каждая сформированная техническая комбинация бойцов рукопашного боя определяется функциональными свойствами нервной системы и определяется уровнем развития координационных способностей. Она является достаточно индивидуальной для спортсменов и по внешнему проявлению, и по внутренней структуре формирования тех или иных действий. Несмотря на то, что проявления координационных способностей, определяющих эту структуру, весьма обширны, количество составляемых ими комбинаций не может быть бесконечным[1-4]. Иными словами, каждая из существующих комбинаций приемов техники двигательных действий в рукопашном бое является лишь частным проявлением единого множества координационных способностей спортсменов. Технические комбинации бойцов рукопашного боя представляют собой сложившуюся двигательную систему, в которой все элементы имеют свое место и не могут преобразовываться спонтанно. Все составляющие ее движения бойцов рукопашного боя взаимосвязаны и зависят от уровня развития у них физических качеств и координационных способностей. Поэтому большое значение в исследованиях имела оценка физической подготовленности и координационных способностей бойцов.

Физическую подготовленность оценивали по результатам контрольно-педагогических испытаний, которые предусматривали выявление развития скоростно-силовых способностей, силовых качеств, двигательльно-координационных способностей.

Сравнительный анализ результатов контрольно-педагогических испытаний показал, что уровень общей и специальной физической подготовленности у бойцов рукопашного боя экспериментальной и контрольной групп практически одинаковый (табл. 2, 3).

Таблица 2

**Характеристика показателей общей физической подготовленности бойцов рукопашного боя экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента**

Показатели	КГ (М±m) в	ЭГ (М±m)	T	P
Прыжок в длину с места (см)	242,15±3,31	238,13±3,3	-0,861	>0,05
Подтягивание на перекладине (раз)	20,3±2,26	18,9±2,27	-0,436	>0,05
Подтягивание на перекладине за 10 с (раз)	8,9±0,39	8,0±0,4	-1,611	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	72,37±3,12	68,23±3,1	-0,938	>0,05
Жим штанги 70 кг лежа (раз)	18,7±1,21	18,2±1,2	-0,29	>0,05
Приседание со штангой 70 кг (раз)	21,19±1,89	19,17±1,9	-0,752	>0,05

Таблица 3

**Характеристика показателей специальной физической подготовленности бойцов рукопашного боя экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента**

Показатели	КГ (М±m) в	ЭГ (М±m)	T	P
Кол-во ударов по груше за 8 с (раз)	52,0±1,38	51,7±1,4	-0,153	>0,05
Кол-во ударов по груше за 3 мин (раз)	463,43±7,11	452,18±7,1	-1,119	>0,05
Бег на месте с подниманием	44,03±1,45	43,4±1,38	0,315	>0,05

бедра за 10 с (раз)				
Броски за 10 с (раз)	3,2±0,62	3,1±0,5	0,126	>0,05
Метание в цель (10 бросков) %	39±1,32	40±1,29	0,542	>0,05
Удары руками с вращением на кругу «Здоровье»	34±1,22	33±1,24	0,575	>0,05
Количество выполненных команд в % - 10 команд, за 12 с	82±3,32	80±3,26	0,430	>0,05

Достоверность различий между результатами контрольно-педагогических испытаний, характеризующих развитие общей и специальной физической подготовленности, бойцов экспериментальной и контрольной групп не была выявлена.

В начале педагогического эксперимента проводилась оценка технико-тактических действий и оценка качества технико-тактических действий в соревновательных поединках бойцов рукопашного боя, участвующих в эксперименте. Результаты оценки технико-тактических действий сравнивались с модельными характеристиками (табл.4).

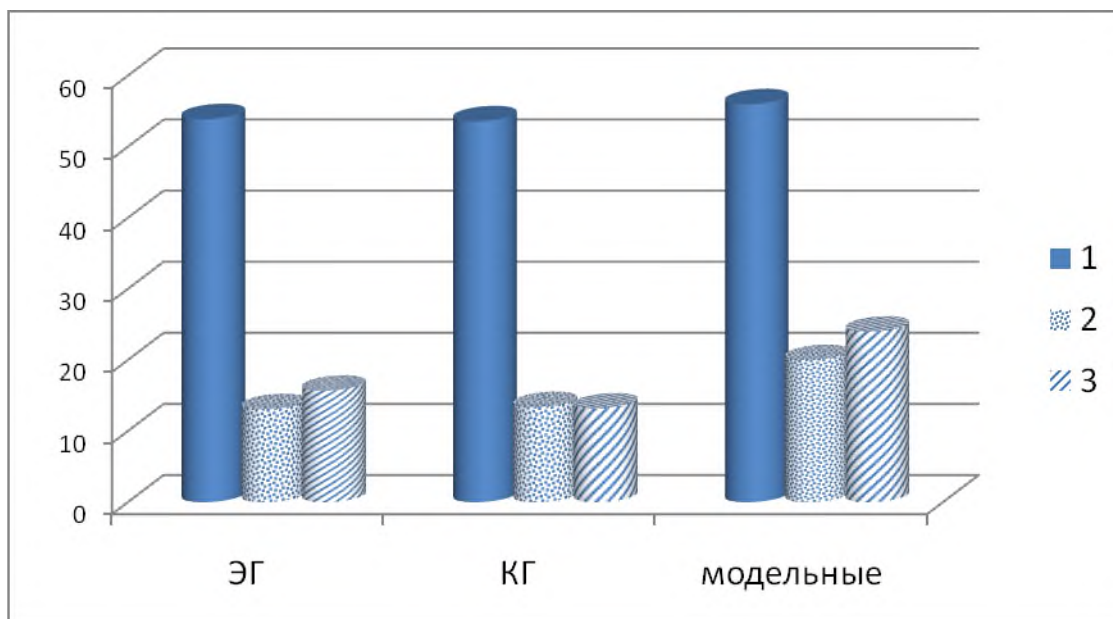
Таблица 4

**Результаты оценки технико-тактических действий в соревновательных поединках бойцов рукопашного боя экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента**

Показатели	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	Модельные характеристики	T	P
Технические действия руками	53,6±1,31	53,9±1,38	56 ± 2%	00,15 8	>0,0 5
Технические действия ногам	13,4±1,03	13,1±0,98	20 ± 2%	00,19 8	>0,0 5
Технические действия борьбы	13,2±1,08	15,7±1,11	24 ± 2%	10,61 4	>0,0 5

Сравнительный анализ оценки технико-тактических действий бойцов экспериментальной и контрольной групп показал, что всеми рассматриваемыми техническими действиями руками, ногами и приемами борьбы бойцы, участвующие в эксперименте, владеют примерно в равной степени.

Так же установлено, что все три рассматриваемые показателя, характеризующие технико-тактические действия не соответствуют модельным характеристиками бойцов рукопашного боя, все показатели, как в экспериментальной, так и в контрольной группах ниже модельных (рис.5).



**Рис. 5. Показатели технико-тактических действий бойцов рукопашного боя, участвующих в эксперименте в соревновательных поединках и модельные характеристики (%)**

Условные обозначения:

- 1- технические действия руками;**
- 2- технические действия ногам;**
- 3- технические действия борьбы.**

В начале педагогического эксперимента проводилась оценка качества технико-тактических действий в соревновательных поединках бойцов рукопашного боя, участвующих в педагогическом эксперименте (табл.5).

Таблица 5

**Результаты оценки качества технико-тактических действий в соревновательных поединках в начале эксперимента (в баллах)**

Показатели	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	T	P
Технические действия руками	3,4±0,39	3,2±0,31	0,401	>0,05
Технические действия ногам	3,5±0,33	3,6±0,34	0,211	>0,05
Технические действия борьбы	3,4±0,29	3,6±0,30	0,479	>0,05

Сравнительный анализ оценки качества технико-тактических действий в соревновательных поединках бойцов экспериментальной и контрольной

групп в начале эксперимента показал, что самую низкую оценку получили бойцы за технические действия руками, хотя и за технические действия ногами и технические действия борьбы оценки выше незначительно на 0,1-0,4 балла.

Оценка показателей помехоустойчивости бойцов рукопашного боя экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента осуществлялась на основе оптокинетической пробы.

Помехоустойчивость определяли по результатам теста, выполняемого на стабилметрической платформе «Показатель функции равновесия». Тест показатель функции равновесия позволил исследовать работу основных сенсорных систем с расчетом универсального показателя функции равновесия. Этот тест комплексный, состоял из оптокинетической пробы (четыре регистрации) и теста Ромберга с открытыми и закрытыми глазами (две регистрации).

Сравнительный анализ значений универсального показателя функции равновесия (ПФР) обследованных групп у бойцов рукопашного боя, полученных в начале педагогического эксперимента, достоверных различий не выявил. В экспериментальной группе значение показателя функции равновесия составили  $1,56 \pm 0,21$  ед., в контрольной  $1,54 \pm 0,19$  ( $T=0,071$ ,  $p>0,05$ ).

Анализ результатов оптокинетической пробы, проведенной в начале педагогического эксперимента, показал, что все рассматриваемые показатели пробы у бойцов экспериментальной и контрольной групп достоверных различий не имели (табл.6).

Таблица 6

**Показатели оптокинетической пробы бойцов экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента**

Показатели	ЭГ( $M \pm m$ )	КГ( $M \pm m$ )	T	P
V, мм/с, О.С.,ГО	11,20±1,21	12,31±0,9	0,736	>0,05
V, мм/с,оптокинез вправо	12,59±1,93	13,14±2,09	0,193	>0,05
V,мм/с),оптокинез влево	12,17±2,23	11,22±2,04	-0,314	>0,05
V, мм/с, О.С.,ГЗ	18,34±4,12	20,13±5,19	0,27	>0,05
S90, мм О.С.,ГО	82,63±6,54	103,83±8,13	2,032	>0,05
S90, мм оптокинез вправо	89,15±7,03	91,34±6,65	0,226	>0,05
S90, мм оптокинез влево	50,18±4,89	66,96±5,32	2,322	>0,05
S90, мм О.С.,ГЗ	165,38±11,8	221,10±79,5	0,693	>0,05
ИУ, ед,, О.С.,ГО	32,03±5,61	35,15±6,81	0,354	>0,05
ИУ, ед, оптокинез вправо	30,66±4,85	30,68±5,28	0,003	>0,05
ИУ, ед ,оптокинез влево	32,87±6,83	35,46±6,69	0,271	>0,05
ИУ, ед, О.С.,ГЗ	19,11±3,83	18,93±3,67	-0,034	>0,05
ДК(ед) , О.С.,ГО	57,14±4,91	53,24±4,03	-0,614	>0,05
ДК, ед, оптокинез вправо	60,24±5,83	62,58±6,12	0,277	>0,05

ДК, ед, оптокинез влево	59,86±5,48	60,33±4,83	0,064	>0,05
ДК, ед, О.С.,ГЗ	76,11±4,93	63,42±3,98	-2,003	>0,05

**Обозначения:****V, мм/с - скорость перемещения общего центра давления;****S90, мм- площадь статокинезиограммы;****ИУ, ед- индекс устойчивости;****ДК, ед- динамический коэффициент устойчивости.**

Показатели скорости перемещения общего центра давления были максимальными, как у бойцов экспериментальной (18,34±4,12 мм/с), так и контрольной (20,13±5,19 мм/с) групп. Площадь статокинезиограммы у бойцов экспериментальной группы была во всех четырех позициях пробы меньше, чем у спортсменов контрольной группы, но различия не достоверны. Следует отметить, что максимальная площадь статокинезиограммы наблюдается в позиции - основная стойка глаза закрыты. Так же показатели индекса устойчивости были самыми низкими у бойцов экспериментальной и контрольной групп в позиции - основная стойка глаза закрыты.

Показатели динамического и статического равновесия бойцов экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента оценивались на основе теста «Лимит стабильности» и пробы Ромберга.

Способность ориентироваться в пространстве и времени при выполнении сложных двигательных действий требует поддержания определенной устойчивости. Без соответствующего уровня ее развития сложно овладеть рациональной техникой двигательных действий.

Уровень равновесия достигался при условии рационального взаиморасположения звеньев тела, своевременном перераспределении мышечных усилий, минимизации степеней свободы движущейся системы и высокой степени пространственной ориентировки. Для сохранения равновесия при выполнении сложных двигательных действий необходима была хорошая физическая подготовка.

Равновесие – это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия. В практике рукопашного боя под равновесием следует понимать способность к сохранению в условиях поединка устойчивого положения тела при выполнении ударов, бросков, защит и передвижений. Эффективно выполнять боевые действия спортсмен сможет, только если он обладает тонкой способностью устойчивого статического и динамического равновесия. При плохой способности бойца сохранять статическое и динамическое равновесие он будет более уязвим для атак противника.

Для определения статического равновесия мы использовали пробу Ромберга, выполняемую на стабилметрической платформе. Анализ показателей проводился по двум позициям пробы. Первая позиция –

основная стойка глаза открыты, вторая- основная стойка глаза закрыты. В начале педагогического эксперимента показатели пробы Ромберга по двум позициям у бойцов экспериментальной и контрольной групп достоверных различий не имели (табл.7).

Таблица 7

**Показатели пробы Ромберга бойцов экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента**

<b>Показатели</b>	<b>ЭГ(М±m)</b>	<b>КГ(М±m)</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
V, мм/с, Ромберга.,ГО	10,78±0,32	12,20±1,45	0,956	>0,05
V, мм/с, Ромберга.,ГЗ	21,48±0,73	23,31±3,28	0,545	>0,05
S90, мм Ромберга.,ГО	64,25±8,68	98,98±10,87	2,497	>0,05
S90, мм Ромберга.,ГЗ	128,0±10,17	158,83±21,1	1,318	>0,05
ИУ, ед ,Ромберга.,ГО	32,65±4,31	32,62±4,37	-0,005	>0,05
ИУ, ед, Ромберга.,ГЗ	18,02±3,93	18,23±2,89	0,043	>0,05
ДК, ед ,Ромберга.,ГО	60,60±6,38	57,33±4,29	-0,425	>0,05
ДК, ед, Ромберга.,ГЗ	71,25±2,58	71,05±2,56	-0,055	>0,05
QR,%	310,43±28,5	308,85±26,1	0,041	>0,05

Обозначения:

**V, мм/с - скорость перемещения общего центра давления;**

**S90, мм- площадь статокинезиограммы;**

**ИУ, ед- индекс устойчивости;**

**ДК, ед- динамический коэффициент устойчивости;**

**QR,%- коэффициент Ромберга**

Все рассматриваемые показатели пробы Ромберга у обследованных бойцов в позиции основная стойка глаза закрыты хуже, чем в позиции основная стойка глаза открыты, это говорит о том, что при выключении зрительного анализатора статическое равновесие ухудшается.

Развитие динамического равновесия оценивали по тесту «Лимит стабильности». В процессе рукопашного боя спортсменам приходится уклоняться от ударов, захватов, при получении удара тело бойца отклоняется, но чтобы избежать падения, необходимо сохранять равновесие. Тест лимит стабильности характеризует динамическое равновесие с внутренним воздействием с мягким выведением из равновесия за счет наклона тела спортсменов вперед, назад, вправо и влево.

Среди показателей этого теста наиболее информативными являются: лимит стабильности - Sst (мм), показатель лимита стабильности- LoS (%), скорость ОЦД - V (мм/с), и показатель стабильности- Stab (%), значения которых анализировались и подвергались статистической обработке.

Анализ результатов показателя лимита стабильности выявил, что самые низкие значения наблюдаются в позиции наклон назад. У бойцов

экспериментальной группы этот показатель составил  $53,9 \pm 3,2$  %, контрольной группы-  $53,68 \pm 3,29$  % (табл.8).

Таблица 8

**Характеристика показателей теста лимита стабильности у бойцов рукопашного боя экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента**

<b>Показатели</b>	<b>ЭГ (M±m)</b>	<b>КГ (M±m)</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
Sst (мм)	103,9±0,9	104,54±0,9	0,503	>0,05
LoS(вперед) (%)	81,5±4,7	82,36±4,82	0,128	>0,05
LoS(назад) (%)	53,9±3,2	53,68±3,29	0,048	>0,05
LoS(вправо) (%)	92,7±6,4	93,12±7,0	0,044	>0,05
LoS(влево) (%)	101,5±6,0	103,24±6,1	0,203	>0,05
V (мм/с) О.С.	11,9±0,93	12,28±0,92	0,290	>0,05
V (мм/с) (вперед)	21,2±1,30	20,56±1,37	-0,339	>0,05
V (мм/с) (назад)	19,5±1,63	17,57±1,70	-0,819	>0,05
V (мм/с) (вправо)	17,9±0,98	17,36±1,02	-0,382	>0,05
V (мм/с) (влево)	19,5±1,71	18,46±1,78	-0,421	>0,05
Stab (%) (О.С.)	90,5±0,87	94,82±3,78	1,114	>0,05
Stab (%) (вперед)	89,4±1,05	93,21±1,15	2,447	>0,05
Stab (%) (назад)	81,4±1,89	81,71±1,86	0,117	>0,05
Stab (%) (вправо)	88,54±1,56	92,79±1,78	1,796	>0,05
Stab (%) (влево)	89,01±1,24	92,66±1,61	1,796	>0,05

**Обозначения: Sst (мм) - лимит стабильности;**

**LoS (%) - показатель лимита стабильности;**

**V (мм/с) - скорость ОЦД;**

**Stab (%) - показатель стабильности**

Самая высокая скорость перемещения общего центра давления у обследованных бойцов рукопашного боя в позиции наклон вперед. Это связано с тем, что положение наклон вперед выполнить легче и с большей амплитудой, но при таком положении общий центр давления перемещается до крайней линии площади опоры, мышцы максимально напряжены и повышается скорость перемещения общего центра давления.

Самая низкая скорость перемещения общего центра давления у обследованных бойцов в основной стойке. Значения показателя стабильности у всех обследованных бойцов в основной стойке самые высокие, как в экспериментальной группе ( $90,5 \pm 0,87\%$ ), так и в контрольной ( $94,82 \pm 3,78\%$ ), самые низкие при наклоне назад-  $81,4 \pm 1,89\%$  и  $81,71 \pm 1,86\%$ , соответственно.

Установлено, что все рассматриваемые показатели теста лимита стабильности у обследованных бойцов рукопашного боя достоверных



различий не имеют, уровень развития статического и динамического равновесия у них одинаковый.

Таким образом, основными показателями, характеризующими развитие координационных способностей у бойцов рукопашного боя, являются: уровень реализации специальных качеств, качество технических действий, помехоустойчивость, статическое равновесие и др. Все вышеназванные показатели не имели достоверных различий в начале педагогического эксперимента у бойцов экспериментальной и контрольной групп.

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Абашин А.И. Исследование подходов к построению технико-тактических комбинаций в комплексных видах единоборств / А.И. Абашин, А.В. Конаков // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2008. – № 2 (14). – С. 64-66.
2. Авдеев Ю.В. Корреляция спортивно-технических показателей соревновательной деятельности спортсменов в современной вольной борьбе/ Ю.В.Авдеев, В.А.Воробьев, Б.И.Тараканов// Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: Вестник Балтийской педагогической академии. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2004.– Вып.57.– С.144-146.
3. Алябышев А.П. Стандартная программа определения координационных способностей в связи с ориентацией на сложно технические виды спорта /А.П. Алябышев, А.Г. Карпеев// Материалы X Всесоюз. науч.-практ. конф. «Программно-методические основы подготовки спортивных резервов». – М., 1985. – С. 156-157.

### **АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДОВ К РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОЙЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ**

**Новиков А.В., Шевцов В.С., Данилов Е.С.  
Военная академия войсковой противовоздушной обороны  
Вооруженных Сил Российской Федерации имени Маршала Советского  
Союза А.М. Василевского, Смоленск, Россия**

Подготовка бойцов к рукопашному бою определяется уровнем их психологической и специальной физической подготовленности. В рукопашном бое исход поединка зависит от уровня психологической и специальной физической подготовленности бойца. Многие зависят от его

умения быстро и эффективно вести бой. Поэтому проблема поиска наиболее эффективных методов, средств и принципов специальной физической подготовки бойцов рукопашного боя имеет актуальное значение[1-7].

Во многих исследованиях отмечается, что в процессе совершенствования технической подготовленности бойцов рукопашного боя важно учитывать уровень физических, психомоторных и координационных возможностей спортсменов [1, 2, 3, 6]. В ходе исследований установлено, что координационные способности спортсменов лежат в основе их технического мастерства. Поэтому развитию координационных способностей у бойцов рукопашного боя необходимо уделять первостепенное внимание.

Анализ научно-методической литературы показал, что развитие координационных способностей у бойцов-рукопашников представляет собой сложный процесс. При развитии координационных способностей у спортсменов используются разные методические подходы к тренировке. Обучение бойцов новым разнообразным движениям должно осуществляться с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход к развитию координационных способностей у бойцов-рукопашников широко используется в базовом физическом воспитании. Осваивая новые движения, спортсмены не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Установлено, что обладая большим двигательным опытом спортсмен легче и быстрее справляется с новой неожиданно возникшей двигательной задачей в ходе поединка [1-4].

Большое применение в подготовке бойцов имеет методический подход к развитию способности перестраивать свою двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Такая двигательная деятельность часто встречается в ходе поединка. При этом используется методический прием по повышению пространственной, временной и силовой точности движений спортсменов. Это осуществляется на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий бойцов[1, 2, 6].

Основным средством совершенствования координационных способностей является целенаправленное развитие у бойцов-рукопашников быстроты реагирования и приспособления к изменяющимся условиям в ходе поединка. Это должно осуществляться на основе технически правильного изучения движений и комбинаций технических действий. Особое внимание в ходе тренировки должно уделяться улучшению функционирования анализаторов, способствующих существенному повышению уровня координационных способностей. Так, использование вращающегося стула, качелей приводит к улучшению функций вестибулярного аппарата спортсменов. Это приводит к улучшению способности удерживать равновесие у бойцов в ходе поединка[1, 3, 7]. Методика тренировки спортсменов должна быть основана на повышении координационной сложности используемых физических упражнений. Это достигается за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров.

Сложность физических упражнений следует увеличивать за счет изменения внешних условий. Необходимо изменять порядок расположения снарядов, их вес, высоту. Можно изменять площадь опоры, увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие. Координационные способности у рукопашников следует развивать сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [2, 6].

Особой эффективностью обладает методический прием, направленный на представление дополнительной информации о новом движении или комбинации технических действий. Использование зеркала или ориентиров для контроля движения спортсменов облегчает освоение ими новых навыков движений. Ограниченное или полное исключение зрительной информации (очки, закрывание глаз, затемненное помещение) значительно усложняет выполнение двигательных действий бойцов-рукопашников.

Развитие координационных способностей у спортсменов следует планировать на первую половину основной части занятия. Надо учитывать, что данные упражнения быстро ведут к утомлению. Интервалы отдыха между упражнениями должны обеспечивать относительно полное восстановление. Следует помнить, что упражнения, направленные на развитие координационных способностей у спортсменов, эффективны до тех пор, пока они не будут освоены до автоматизма. Затем они теряют свою ценность.

В спортивных единоборствах из всего множества координационных способностей особо выделяют: способности к дифференцированию и ориентированию движений, равновесию, реакции, связи и перестроению технических действий [1, 2, 3, 5, 7]. Рассмотренные выше методы и методические приемы развития координационных способностей носят, в основном, общий характер. Надо помнить, что при совершенствовании различных видов проявления координационных способностей применяются специфические средства и методы тренировки спортсменов.

Способность к дифференцированию усилий связана с оптимальной реакцией тонуса мышц. Это происходит на основе сочетания предельных напряжений с максимальным расслаблением. В основе развития этой способности лежат особые процессы в коре больших полушарий мозга, регулирующие возбуждение и торможение в нервной системе. Для совершенствования этой способности необходимо сформировать установку и использовать упражнения на рациональное расслабление. Установлено, что способность к ориентации движений и равновесию происходит в ходе тренировки функций вестибулярного аппарата. В ходе тренировки бойцов-рукопашников кроме целостных форм упражнений, входящих в программу состязаний, применяют упражнения на специальных тренажерных устройствах. Такие устройства позволяют создавать повышенные угловые или прямолинейные ускорения. При использовании их надо иметь в виду, что адаптация вестибулярного аппарата к вращательным движениям

относительно мало зависит от адаптации к прямолинейным ускорениям. Поэтому дифференцированно следует подходить к совершенствованию вестибулярных функций у спортсменов, учитывая особенности тех или иных соревновательных упражнений[4].

При развитии способности у спортсменов поддерживать равновесие в динамичных двигательных действиях особое значение имеет совершенствование навыка фиксации и варьирования позы применительно к различным условиям поединка. Чтобы расширить диапазон целесообразной вариативности такого навыка и этим способствовать увеличению динамической устойчивости позы, пользуются чаще всего приемами, основанными на варьировании внешних условий действия.

Биомеханические закономерности генерирования воздействующих сил в методике тренировки бойцов чрезвычайно сложны и специфичны. Эта специфичность обусловлена условиями поединка. Именно поэтому следует определять технику бойцов как умение наилучшим образом координировать свои действия. Данное определение, на наш взгляд, наиболее точно соответствует понятию техники бойцов, поскольку координационные способности рассматриваются в качестве основополагающего критерия рациональности технических действий в ходе поединка. Это является характерной чертой для определения роли развития координационных способностей с точки зрения спортивной подготовки бойцов-рукопашников. Динамический баланс рассматривается результатом координационных возможностей бойцов-рукопашников[1].

В области изучения биомеханических закономерностей совершенствования движений у бойцов-рукопашников имеются значительные достижения. Функциональное назначение развития координационных способностей у спортсменов является главным критерием высокого уровня эффективности использования физического потенциала. На основании вышеизложенного можно заключить, что, работая над экономизацией технических действий, следует стремиться к развитию координационных способностей у бойцов-рукопашников.

Пути улучшения координационных способностей бойцов-рукопашников лежат в направлении улучшения технических действий. Вследствие анатомической разницы в расположении центра тяжести и центра давления тела спортсменов в ходе поединка возникает крутящий момент. В связи с этим актуальным становятся поддержание стабилизации движений. Стабилизация движений также будет способствовать улучшению технических действий бойцов. Важное направление стабилизации технических действий состоит в использовании бойцом сил, влияющих на специфические изменения движения в ходе поединка.

Физический смысл осуществляемых бойцом действий заключается в том, чтобы эффективнее использовать мышцы туловища, которые значительно сильнее мышц конечностей. Исходя из этих позиций, движения руками и ногами должны выполняться синхронно с движениями торса на

основе высокого уровня развития координационных способностей у спортсменов.

В процессе многолетней тренировки у спортсменов происходит целенаправленное развитие координационных способностей. Разработанные на основе изучения технических действий спортсменов эталонные технические модели тренировки характеризуются целенаправленным развитием координационных способностей бойцов-рукопашников.

Таким образом, основным направлением развития координационных способностей у бойцов-рукопашников является экономизация движений. В отличие от экономизации функциональных систем организма, которая закономерно достигается лишь в процессе многолетней систематической тренировки, экономичная техника спортсменов может быть сформирована в течение концентрированных занятий, объединенных единым методическим подходом к тренировке бойцов-рукопашников.

Среди множества подходов к развитию координационных способностей у бойцов-рукопашников наиболее доступными и эффективными, на наш взгляд, может считаться комплексный подход. Данный подход к развитию координационных способностей у бойцов-рукопашников должен быть основан на повышении координационной сложности используемых физических упражнений. Это достигается за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров. Сложность физических упражнений следует увеличивать за счет изменения внешних условий.

#### ЛИТЕРАТУРА:

4. Альжанов Х.Х. Устойчивое равновесие и быстрота двигательной реакции в системе психофизических качеств как условие формирования арсенала технических действий бойцов по рукопашному бою/ Х.Х. Альжанов// Омский научный вестник.– 2014.– 1(125).– С.188-191.
5. Авдеев, Ю.В. Управление технико-тактической подготовкой борцов вольного стиля высокой квалификации в связи с изменениями структуры соревновательной деятельности: Автореф. дис. ...канд. пед. наук/ Ю.В.Авдеев.– СПб., 2006.– 21с.
6. Александрова В.А. Сравнительный анализ координационных способностей спортсменов в различных видах единоборств/ В.А. Александров, В.В. Шиян// Сб. трудов очно-заочной науч.-практ. конф по спортивным единоборствам (Москва, 16-17 июня 2017г.).– М.: Изд.-во РГУФКСМиТ, 2017.– С.37-42.
7. Ашкинази С.М. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: учеб. метод. пособие / С.М. Ашкинази, К.В. Климов. – СПб.: Изд-во СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 79 с

## СПОРТ КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Новикова Н.А., Сульдикова И.В.**  
**Смоленский государственный институт искусств,**  
**Смоленск, Россия**

Волонтерская деятельность – это не просто оказание помощи, а целый спектр различных видов деятельности, который включает как традиционные формы взаимопомощи, так и формы различного гражданского участия. основополагающим является то, что любые формы этой деятельности осуществляются добровольно, без расчета на денежное вознаграждение.

Исследователи данного феномена обращают внимание на существование различных видов волонтерского движения. Чаще всего называются взаимопомощь, филантропия, участие в кампаниях по защите социальной справедливости, участие в самоуправлении. С.В. Тетерский обращает внимание на тот факт, что на практике они зачастую взаимосвязаны между собой. Колосова Р.М. отмечает, что есть такие типы волонтерского движения, которые не попадают под имеющиеся классификации: «реставрационные и археологические работы, организация спортивных и культурных мероприятий и т.д. Поэтому целесообразно также выделить такой тип волонтерства, как участие в сохранении и развитии сферы культуры и спорта» [1, с.38].

Волонтерство в области культуры мало распространено у нас в стране. Однако у этого направления открываются очень широкие перспективы. Довольно широко используются технологии привлечения волонтеров к работе в музеях. Основными направлениями деятельности волонтеров в музее являются: пополнение коллекций, сбор даров и пожертвований, поиск спонсоров, работа в магазинах при музеях, помощь сотрудникам музеев при проведении крупных мероприятий, организация лекций, выставок, прием посетителей в музее, участие в работе по связям с прессой и общественностью.

В поле зрения деятельности современных волонтеров находятся проблемы сохранения культурного достояния страны: волонтеры занимаются благоустройством заброшенных кладбищ, оказывают посильную помощь профессиональным реставраторам в реконструкции и реставрации исторических объектов, архитектурных объектов. Также они включаются в организацию экскурсий, и работу с туристическими группами – последнее особенно востребовано в дни проведения крупных культурных и спортивных праздников.

Еще одно направление волонтерской деятельности, имеющее серьезные перспективы развития – анимация в сфере волонтерской деятельности –

использующая средства культуры и искусства для духовно-нравственного развития личности и решения социальных проблем общества.

Самая распространенная деятельность волонтеров в России – это помощь детям, оставшимся без попечения родителей. Не остаются без внимания волонтеров и медицинские учреждения, где традиционно не хватает младшего персонала. Прежде всего, это такие направления деятельности, как помощь в уходе за больными, чтение вслух, общение, дежурство рядом с тяжелобольными детьми, по разным причинам находящимся на лечении без родителей. Всё чаще в клиниках при лечении маленьких пациентов используется клоунотерапия.

Экологические проблемы также всегда являются актуальными для волонтеров. Это уборка мусора в парках и лесных массивах, посадка деревьев – простые, но необходимые действия, в которых нуждается любой город.

Все более значимым сегодня становится спортивное волонтерство – отдельное состоявшееся направление. Как отмечает Юлия Силенко, эксперт в вопросах организации волонтерской деятельности, руководитель Дирекции года волонтера в Москве (2013г.), член Ассоциации волонтерских центров, «спортивное волонтерство имеет свои отличия, поскольку здесь важны особые компетенции волонтера – например, знание иностранного языка, поскольку зачастую крупные спортивные события предполагают участие разных стран в соревнованиях. Это знание определённого вида спорта, особенно если это волонтерство на чемпионате, посвящённом определённому виду спорта. Это некая толерантность, открытость к миру, желание общаться с разными людьми» [3].

Волонтерское движение – важный фактор организации и проведения Олимпийских игр. Для подготовки волонтеров на Игры Оргкомитетом «Сочи 2014» совместно с Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ был реализован проект «Олимпийская эстафета «Сочи-Ванкувер-Сочи». Обучение и отбор волонтеров проводилось в 26 волонтерских центрах по всей стране, в поддержку олимпийских волонтеров создан сайт [vol.sochi2014.com](http://vol.sochi2014.com). Для такого масштабного, грандиозного и важного для нашей страны события было привлечено двадцать пять тысяч волонтеров.

В чемпионате мира по футболу 2018 года приняли участие более 17 тысяч волонтеров. Оргкомитетом «Россия-2018» было организовано планомерное обучение и серьезная подготовка волонтеров: общее обучение, объектовые и функциональные тренинги в городах-организаторах ЧМ-2018.

Волонтеры принимали участие непосредственно в организации матчей и процессов, сопутствующих проведению турнира, сопровождали команды-участницы на стадионе и в отелях, сопровождали VIP-гостей и представителей ФИФА, аккредитовывали весь персонал, задействованный в организации ЧМ-2018 на стадионе, обеспечивали транспортный контроль, а также выполняли и другие поставленные перед ними организаторами задачи.

Только 15 июля на торжественном закрытии чемпионата мира в Москве работало более полутора тысяч волонтеров. В честь волонтеров даже устроили специальный праздник, а глава FIFA Джанни Инфантино поблагодарил их за неоценимую помощь. Слова признательности волонтерам высказали и чемпионы — игроки сборной Франции.

Марокканский журналист Юнис Аль-Хараша так описывал свои впечатления о волонтерах, участвовавших в чемпионате мира: «Этот Чемпионат мира предоставил армии волонтеров больше возможностей для передвижения, благодаря чему они оказались в самом центре событий, а не в стороне. Однако россияне достигли небывалых высот в этой области, наилучшим образом реализовав эту идею. Они привлекли волонтеров к участию в организации Чемпионата мира по футболу, чтобы сделать кое-что более важное — дарить улыбки гостям» [2].

Можно заменить, что волонтеры не только успешно выполнили свои непосредственные задачи, но и сумели создать на чемпионате мира особую атмосферу. При этом отметим значимость волонтерства для обогащения их духовного мира, развития личностных качеств, приобщения к новым видам деятельности, получения новой информации, является особенно ценным для молодого поколения.

В современном усложняющемся мире появляются новые направления волонтерской деятельности, классификации постоянно дополняются. Некоторые из таких направлений были выделены Ю. Силенко.

Нам бы хотелось обратить внимание на такие формы волонтерства, как событийное волонтерство, или эвент-волонтерство. Это волонтеры, которые участвуют в крупных событиях – фестивалях, форумах, каких-то больших городских проектах, к примеру, День Города.

Как об отдельном блоке сегодня говорят о корпоративном волонтерстве. Это направление в первую очередь связано с компаниями, которые готовы включаться в добровольческую деятельность, привлекая своих сотрудников в нерабочее время.

Волонтеры общественной безопасности – узкое, уникальное направление, о котором заговорили в том числе и на государственном уровне после достаточно трагических событий: наводнение в Крымске, стихийное бедствие в Хабаровском крае, другие природные катаклизмы. Также сегодня говорят о донорстве как направлении волонтерства.

Ещё одно новое, узкое направление в волонтерстве – это медиа-волонтерство, к представителям которого относятся фотографы, журналисты, люди, известные в социальных сетях, дизайнеры, популяризирующие волонтерскую деятельность.

Различные направления волонтерства осуществляются во многих направлениях: от посадки цветов до помощи таким категориям граждан, как пожилые, сироты, инвалиды и другие. Также появляются инновационные формы. Все большее значение приобретает сегодня волонтерство в сфере культуры и спорта.



**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Колосова, Р.М. Занятость волонтеров: возможности и ограничения [Текст] / Р.П. Колосова, А.В. Красновид; Московский гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Экономический фак., каф. Экономики труда и персонала. – М., 2010. – С.38–39.
2. Россия сегодня [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inosmi.ru/social/20180804/242874775.html>
3. Школа социального волонтерства [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://volonter-school.ru/2016/04/osnovnye-vidy-volonterstva/>

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
В СЕМЬЕ****Новикова О.В.**<sup>1</sup>**Лозненкова И.И.**<sup>2</sup>**Федорова Н.И.**<sup>3</sup>**МБДОУ «Детском саду №63 «Золотой петушок», г. Смоленск**<sup>1</sup>**МБДОУ «Детском саду №11», г. Смоленск**<sup>2</sup>**Смоленская государственная академия физической культуры,  
Спорта и туризма, Смоленск, Россия**<sup>3</sup>

Решаемые обществом и семьей главные социальные задачи - всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе.

Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями. Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает нормы общественного поведения. От семейного микроклимата во многом зависит эффективность педагогических воздействий: ребенок более податлив воспитательным влияниям, если растет в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий [1].

Физическое воспитание представляет собой комплекс разнообразных средств, способствующих гармоничному развитию человека. В отношении детей дошкольного возраста физическое воспитание предусматривает решение трех взаимосвязанных и дополняющих друг друга задач – воспитательных, образовательных и оздоровительных. Физическое воспитание способствует умственному, нравственному, эстетическому, трудовому воспитанию дошкольников. Оно направлено на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, а также координационных способностей и умения сохранять равновесие.

Систематические физкультурные занятия положительно влияют на процессы роста и развития организма, повышают функциональные возможности его ведущих систем, что способствует их совершенствованию. В конечном итоге, физическое воспитание является надежным средством увеличения биологических резервов организма ребенка [2].

С целью изучения вопроса о физической культуре в семье, нами проведено анкетирование 138 родителей детей дошкольного возраста в МБДОУ «Детском саду №11» и МБДОУ «Детском саду №63 «Золотой петушок» г. Смоленска.

Большое значение в семье имеет формирование у детей потребности в регулярных занятиях физической культурой и укреплении своих физических сил и здоровья. Значительное место в семье занимает физическая культура у 33% опрошенных родителей, у 22% - незначительное 24% - затруднились с ответом. 29 % детей посещают спортивную секцию, 15% детей – собираются начать занятия в спортивных школах.

Здоровый образ жизни предполагает организацию во всем, в том числе и в режиме дня. В ходе исследования выяснилось, что режим дня дома соблюдает каждый второй ребенок; 29% детей – соблюдают, но редко; не соблюдает 8% детей.

Утренняя гигиеническая гимнастика – пример положительного физического воспитания в семье. Важно с детства формировать правильные привычки у детей и приобщать их к занятиям физической культурой. Утреннюю гимнастику дома выполняет 16 % детей, не выполняет - 31%; иногда, в зависимости от настроения ребенка выполняют 52 % детей.

Если ребёнок не хочет заниматься, надо искать причины негативного отношения к занятиям, чтобы потом создавать более благоприятные условия. Обычно полные дети не любят заниматься физической культурой, потому, что им тяжело двигаться и они склонны к лени. Таких детей обязательно нужно привлечь к физическим занятиям, чтобы они не отставали от своих сверстников в двигательном развитии. Их надо одобрить не только похвалой, но надо найти им убедительное объяснение, почему так необходимо занятия физической культурой.

Для обеспечения здоровья и профилактики заболеваний важно закаливание. В процессе закаливающих процедур идет тренировка деятельности головного мозга и центральной нервной системы, повышается тонус вегетативного отдела нервной системы, становится лучше функциональное состояние скелетной мускулатуры, улучшается состояние дыхательной функции и сердечно-сосудистой системы, стабилизируется эмоциональный фон и т.д. Об основных принципах закаливания знают 36 % родителей детей дошкольного возраста. Имеют общее представление о них 56% опрошенных родителей. К сожалению, закаливающие процедуры проводят дома с детьми только лишь 12 % родителей.

На вопрос о трудностях в физическом воспитании детей, которые испытывают родители, оказалось: у 17 % отсутствие необходимых знаний, у

58 % нехватка времени на совместные занятия, у 9% отсутствие необходимых условий.

62 % опрошенных респондентов о физическом воспитании ребенка узнают из интернета, 16 % из телевизионных передач, 16% читают специальную литературу.

Таким образом, физическая культура, осуществляемая в семье, повышает двигательную активность детей, в результате чего, активизируются психические процессы, улучшается функциональное состояние центральной нервной системы, повышается умственная работоспособность. Физические упражнения требуют от ребенка дошкольного возраста внимания, наблюдательности, сообразительности, в результате этого повышают пластичность нервной системы, благодаря чему увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Давыдова Т. В. Актуальные задачи педагогики [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы Междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2011. — С. 85-87.
2. Жигальцова А. В. Роль семьи в формировании физического воспитания у детей/ А. В. Жигальцова, Т. Ю. Ковтун // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 26. – С. 88–91.

### **ОСОБЕННОСТИ ПОНЯТИЙНОГО ПОЛЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Пегов В.А., Радонегова К.А.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

О необходимости изменения парадигмы того, что привычно обозначается понятиями «теория физической культуры», «теория физического воспитания», «теория спорта» говорится уже давно. Но особенно важен такой пересмотр в контексте педагогических задач «телесного воспитания» детей. Основным симптом проблемы «телесного воспитания» современных детей проявляется уже в самом понятии, которое его подменяет – «физическое воспитание». Проблема только усиливается, когда в педагогическую сферу привносится другое проблемное понятие – «спорт». Эта ситуация не осознаётся в достаточной степени в педагогическом

и в научном сообществах в силу того, что применение данных понятий носит уже привычный и ставшим традиционным характер.

Например, в Германии вполне обыденным является употребление термина «Schulsport». Во влиятельной немецкой газете «Welt» (в её региональном баварском отделении) от 05.03.2016 была опубликована статья А.-М. von Meister «Warum Schulsport zu einer guten Bildung gehört» («Почему школьный спорт относится к хорошему образованию»). Автор, начиная статью с известной в Германии шутки относительно вальдорфских школ, где «ребёнок может протанцевать своё имя на уроках эвритмии», затем приводит слова профессора Себастьяна Фолла, руководителя исследовательского центра прикладных спортивных наук в университете Бамберга. Он, в частности, говорит о том, что данная шутка игнорирует реальность, которая им открылась в результате исследований: эвритмизирующие и много двигающиеся дети в вальдорфских школах опережают своих сверстников в образовательных достижениях, в том числе, имеющих отношение к интеллектуальным способностям. И далее в статье следует известная цепочка суждений: «спорт делает нас умнее» → «дети двигаются мало» → «государство должно убедить родителей в значимости спорта для детей».

К сожалению, совершенно правильный посыл автора статьи и руководителя исследовательского центра происходит в контексте некритически применяемых понятий «Schulsport» («школьный спорт») и «Sportunterricht» (что автоматически переводится на русский язык, как «физическая культура» (?)). Данные концепты в 1970-х гг. пришли на смену «устаревшим» «Leibeserziehung» (буквально «телесное воспитание», но в нашей литературе переводилось как «физическое воспитание» или «физическая культура») и «Turnen» (буквально «изворотливость» (русский аналог «ловкость»), что у нас переводилось как «гимнастика» или опять-таки «физическая культура»). При этом авторы смены парадигмы телесного воспитания в ФРГ как раз утверждали то, что в образовательную сферу вносится нечто действительно реформаторское [3]. Педагогическая цель, по их мнению, состояла в том, чтобы вывести занятия спортом за пределы чисто двигательной практики, достигая, тем самым, целостного человеческого образования, когда развиваются не только физиологические, но и когнитивные компоненты существа ребёнка.

Предполагалось также, что дидактические цели и конкретные модели для их осуществления, имеющиеся в теории и практике Sportunterricht и профессионального спорта, могут быть объединены, благодаря, например, применению проектно-ориентированного метода. Постепенно в 80-х гг. XX в. все эти идеи стали реализовываться в учебных планах общеобразовательных школ ФРГ.

Как мы видим, идея «спортизированного физического воспитания» в общеобразовательных школах и профессиональных образовательных учреждениях, реализуемая в нашей стране (по инициативе В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой), имеет уже сорокалетнюю историю в Германии. Кстати, и

более широкий термин «спортизация» был впервые использован известным социологом Н. Элиасом [2].

Важно при этом посмотреть, как на практике осуществляется Sportunterricht (буквально «спортивное преподавание», «урок спорта»). Например, в учебном плане для гимназий 2004 года в земле Баден-Вюртемберг это предусматривает передачу теоретического содержания в области обучения движениям, спортивной психологии, спортивной социологии, а также рассмотрение общественно значимых вопросов спорта (*Allgemein bildendes Gymnasium. Bildungsplan 2004. – Baden-Württemberg*). В двухчасовом еженедельном спортивном курсе для учеников должны быть представлены следующие знания:

- важность собственных спортивных действий для здорового образа жизни;
- значение физических факторов для человеческой производительности;
- значение двигательных способностей;
- гомеостаз и эффективный тренирующий стимул как важные закономерности тренировки;
- тренировочные принципы нагрузки и восстановления, а также прогрессирующая нагрузка;
- основные методы тренировки и эффекты от фитнес-тренинга;
- основные виды спорта.

Кроме того, в рамках четырехчасового спортивного курса в учебную программу включены следующие пункты:

- биомеханические принципы в выбранных видах движения;
- действия и механизмы действия;
- обнаружение и исправление ошибок при движении;
- спорт в отражении своей общественно-политической значимости.

Итак, уже предварительный взгляд, с одной стороны, на понятийную реальность телесного воспитания, а с другой – на содержание практики телесного воспитания, позволяет легко обнаружить принципиальное расхождение между декларируемыми целями и тем, что происходит в действительности. К сожалению, это является некой нормой для образовательных систем на протяжении всего XX в., оставаясь такой же сомнительной нормой и в XXI в.

Отметим для объективности картины, что в немецкой литературе, в отличие от англоязычной, по-прежнему всё-таки достаточно интенсивно применяется и предикат «körperlich» («телесный»), и понятие «Leibeserziehung» («телесное воспитание»).

Тем не менее, если проанализировать понятийное поле (по Й. Триру), существующее в рассматриваемой нами области, то легко обнаруживается нечто характерное. И оно связано с понятием «спорт». Есть, по крайней мере, две причины, которые определяют данный вывод. Первое – это употребимость (частотность) понятия «спорт» по сравнению с другими

понятиями. Для нас сейчас важна не столько сфера профессиональной литературы (или область профессионального общения и применения профессиональной терминологии), а то, каким образом то или иное понятие существует в общественном сознании. В современную эпоху репрезентативную картину общественного сознания даёт интернет – «всемирная паутина» (WWW – World Wide Web). Как отмечают Е.Э. Сурова и М.А. Васильева, «Кластерная организация социокультурного пространства подразумевает тотальность “социальных сетей”, которые обладают существенной властью по отношению к режиму персональной повседневной жизни и выбору стратегий идентификации. ... Кластеры в том виде, в котором они представлены в Интернете, декларируют стратегии репрезентации *общества в целом*. Интернет-коммуникация дала каждому индивиду возможность создавать представление о социуме, современном ему, позволила самостоятельно посмотреть на то, чем живут различные Другие в их непосредственной повседневной явленности» [1].

В представленной ниже таблице приводятся данные запросов, сделанные в двух поисковых системах – Google и Яндекс. Google является общепризнанным мировым лидером (в 2018 г. на его долю приходилось 90,15% всех запросов (<https://marketer.ua/search-engine-stat-2018/>)). Яндекс гораздо скромнее – 0,80% (пятое место в мире), но это ведущая российская поисковая система.

Таблица 1 – **Частотность понятий в поисковых системах Google и Яндекс (29.08.2018)**

<b>Понятие (на русском и английском языках)</b>	<b>Частотность при запросе в Google</b>	<b>Частотность при запросе в Яндекс</b>
Спорт	>12 790 000 000	>786 000 000
Sport	>11 170 000 000	>323 000 000
Физическая культура (ФК)	>12 900 000	>37 000
Physical culture (PC)	>777 000 000	>24 000 000
Физическое воспитание (ФВ)	>6 840 000	>38 000
Physical education (PE)	>982 000 000	>31 000 000
Физическая активность (ФА)	>7 080 000	>39 000
Physical activity (PA)	>571 000 000	>28 000 000
Физкультурное образование (ФО)	>201 000	>51 000 000
Двигательная активность (ДА)	>10 800 000	>36 000

Motor activity (MA)	>337 000 000	>77 000 000
Телесное воспитание (ТВ)	>3 720 000	>23 000 000
Bodily education (BE)	>34 000 000	>23 000 000

Очевидно, что частность русского слова «спорт» при запросах в поисковике Google на два порядка (то есть более чем в 100-200 раз) превышает частность других слов (ФК, ФВ, ФА, ФО, ДА, ТВ). Кратность в поисковике Яндекс иная (в 20-30 раз), но общая картина та же самая. Единственное, в Яндексе проявилась некая аномалия с сочетанием слов «физкультурное образование» и «телесное воспитание», частотность которых выше других понятий (кроме «спорта») почти в 700-1500 раз.

Схожую, в целом, картину мы получаем и для аналогичных англоязычных терминов. Только здесь разрыв между словом «спорт» и другими понятиями лишь в один порядок (в 10-20 раз). В 300 раз реже встречается понятие «bodily education». Но в Яндексе оно соразмерно и с РС, и с РЕ, и с РА, и с МА.

Вторая причина, по которой понятие «спорт» сейчас доминирует – исторически оно появляется раньше понятий с предикатом «физическое(ая)» (ФК, ФВ, ФО). Но это тема отдельного нашего исследования.

Таким образом, в интернет-пространстве, которое сейчас во многом определяет и формирует общественное сознание, понятие «спорт» («sport») активно доминирует над другими понятиями. На наш взгляд, это является отражением ментальной реальности и на Западе, и в нашей стране, когда спортизация всей социальной жизни является свершившимся фактом, который, в свою очередь, вызывает серьёзные вопросы в сфере образования и воспитания детей, где совершенно иные цели и задачи, нежели в спортивной практике.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Сурова, Е.Э. Влияние интернет среды на репрезентационные и идентификационные стратегии / Е.Э. Сурова, М.А. Васильева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – №3 (57). – Ч.1. – С.97-99.
2. Элиас, Н. О процессе цивилизации. Социогенетические и психогенетические исследования / Н. Элиас. – СПб.: Университетская книга, 2003. – Т.1. – 332 с.; Т.2. – 382 с.
3. Warwitz, S. Zur kognitiven Komponente im Sozialisationsprozess / S. Warwitz // Ausschuss Deutscher Leibeserzieher (Hrsg.): Sozialisation im Sport. VI. Kongress für Leibeserziehung in Oldenburg 1973. – Schorndorf: Verlag Hofmann, 1974. – S.366-371.

## К ПРОБЛЕМЕ ПРЕДИКАТА «ФИЗИЧЕСКИЙ» В ПОНЯТИЯХ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» И «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Пегов В. А.

Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия

Изменения, происходящие в мировоззрении и социальной жизни, сопряжены с изменениями в языке. Двести лет назад входят в сознание и постепенно устанавливаются в своих привычных современному человеку значениях понятия «sport» («спорт»), «physical education» («физическое воспитание») и «physical culture» («физическая культура»). В отличие от многочисленных дискуссий, которые касаются или приоритетности, или содержания «теории физической культуры», «теории физического воспитания» и «теории спорта», а также соответствующих понятий, мне видится необходимым принципиально и критически отнестись к самому предикату «*физический*». Здесь можно лишь сослаться на небольшую статью Ю.А. Шпагина «Ошибочность термина физическая культура» [3]. Автор обращает внимание на несочетаемость слов «физическая» и «культура», если исходить из их первоначальных значений – «природное» и «искусственное». Но в целом эта короткая статья носит характер некоего наброска отдельных мыслей без развёрнутой аргументации и начинается с очень сомнительного утверждения: «*“Физическая культура” – это одна из сторон видового поведения*». Некорректное сочетание «физическая» + «культура» породило затем ещё более некорректные термины и фразы не только обиходного, но и научного характера: «занятия по физической культуре», «методика физической культуры», «физкультурник», «школьная физкультура», «физкультурное образование» и проч. У этого некорректного использования предиката «физический» есть своя история. На это обращал внимание ещё филолог В. Йегер в своём трёхтомном труде «Пайдея», когда древнегреческое понятие «физика» интерпретировалось в его современном значении: «Исходным пунктом натурфилософской мысли VI века был вопрос о происхождении – φύσις, – давший поэтому название всему интеллектуальному движению и порождённой им форме спекуляции. Это нельзя считать неоправданным, если только мы будем держать в памяти изначальное значение греческого слова и не будем примешивать к нему современного понятия физики, поскольку побуждающим мотивом всегда оставалась *метафизическая*, согласно нашему словоупотреблению, постановка вопроса, а то, что дополняло её в физическом познании и рассмотрении явлений, было ей целиком подчинено. Конечно, косвенно этот процесс означал и зарождение научного естествознания, но сначала оно оставалось как бы скрытым в метафизическом рассмотрении и лишь постепенно пришло к определённой самостоятельности. В греческом понятии φύσις еще нераздельно заключено и то и другое: вопрос о



происхождении, который заставляет мысль выходить за пределы чувственно данных явлений, и постижение на опыте (ἱστορίη) всего того, что произошло из этого истока и сейчас наличествует (τα ὄντα)» [2, С.199].

Истоки вопроса и сейчас уже явной проблемы, связанных с предикатом «физический», обнаруживаются явно на рубеже XVIII-XIX вв. Так И.В. Гёте в своей работе «Принципы философии зоологии, ставшие предметом дискуссий...» [1], посвящённой спорам двух знаменитых французских биологов Ж. Кювье и Ж. Сент-Илера, делает ряд принципиальных замечаний, касающихся проблем гносеологии и методологии. Он при всём глубоком уважении к обоим учёным – идеи и подход Ж. Сент-Илера И.В. Гёте вообще считал родственными своим, – тем не менее, обращает внимание на качество терминов, которые они используют в своих учениях для описания живого. Среди них – *materiaux* (материал), *composition* (составление), *embranchement* (место пересечения), *plan* (план). «Нам кажется, здесь как в частности, так и в целом мы видим последствие той эпохи, когда нация предалась сенсуализму и привыкла пользоваться материалистичными, механистичными, атомистическими выражениями; ведь хотя для обыденного диалога этого унаследованного словоупотребления достаточно, но стоит разговору подняться в бесплотную область – и оно оказывает явное сопротивление высоким воззрениям этих выдающихся людей» [Там же, Т.1, С.352]. Другими словами, и живое сопротивляется материальному опредмечиванию, и материальное оказывает сопротивление в мыслительных построениях тогдашних биологов. Примечательно, что И.В. Гёте на рубеже XVIII-XIX вв. говорит о «последствии» материалистической эпохи и механистического подхода к живому, тогда как, наоборот, эти подходы после его смерти всё больше занимали господствующее положение в мировоззрении и практической жизни людей к середине XIX в.

Таким образом, мы видим, как древнегреческая «φύσις» в XVIII в. благодаря И. Ньютону трансформируется в современную «физику», в которой не остаётся сначала места для духовного, а потом и для живого.

Если обратиться к дотошности и скрупулёзности Оксфордского словаря, то там отмечается, что в 1719 г. во Франции впервые появляется сочетание «*éducation physique*». В 1748 г. в книге J.-B. Dubos «*Critical reflections on poetry, painting and music. With an inquiry into the rise and progress of the theatrical entertainments of the ancients*» («Критические размышления о поэзии, живописи и музыке ...») есть такое предложение: «*Cannot some years prove more favorable than others to the physical education [Fr. *éducation Physique*] of children, as there are some more favorable than others to the vegetation of trees and plants?*» («Не могут ли некоторые года быть более благоприятны иных для физического воспитания детей, подобно тому, как есть более благоприятные года для роста деревьев и растений, чем другие») [4]. Сама мысль Ж.-Б. Дюбо о подобии развития ребёнка растительным процессам не нова – за сто лет до него Я.А. Коменский в «Великой дидактике» обосновал это в развёрнутом виде. Здесь интересно другое. Ж.-Б. Дюбо, выдвинувший

всем известное сейчас положение о трёх родах литературы – эпосе, лирике, драме, – будучи французом, тем не менее, резко критически относился к декартовскому математико-дедуктивному духу. Наоборот, ему внутренне близок был английский сенсуализм. Поэтому периоды культурной истории человечества он объяснял чисто *физическими* (!) причинами (климат, воздух, почва). Его теория климата считается предшественницей позитивизма. Напомним, что ещё один француз был пленён английским духом – П. де Кубертен. В самой Англии сочетание «Physical education» впервые записано в 1838 г. (в медицине понятие «Physical therapy» – только в 1922 г.), а аббревиатура «phys ed» – в 1955 г.

В 1867 г. А. Мацларен издаёт свою «A System of Physical Education» [5]. Потратив часть жизни на создание гимнастических упражнений для армии и флота, он понял недостаточность своих усилий в масштабах всей империи. Необходимо было разработать и «improving the physical standard of the British» («улучшить *физический стандарт* (!) Британии»). При этом целью должна быть не сила и навыки, а здоровье; разум и тело следует рассматривать как две хорошо поставленные половинки совершенного целого. Для этого недостаточно школьных игр, спорта и игр для развлечения. Необходимо систематизировать «физические упражнения» («physical exercise») и обучать им не только школьников и солдат, но и мужчин на фабриках и заводах. Таким образом, будет создана «... gradual progressive system of physical exercise, so conceived, so arranged, and so administered, that it will naturally and uniformly call forth and cultivate the latent powers and capacities of the body, even as the mental faculties are developed and strengthened by mental culture and exercise (... последовательная прогрессивная система физических упражнений, продуманная, выстроенная, и введённая (администрированная), что должно будет естественно и равномерно (единообразно (!)) вызвать и развить скрытые силы и возможности организма, в том числе, и умственные способности, развитые и усиленные духовной культурой и упражнениями)» [Там же, Р.101].

Примечательно также то, что, например, в первой части своей книги «Рост и развитие» А. Макларен пользуется понятиями «*bodily culture*» («*телесная культура*»), «*bodily exercise*» («*телесное упражнение*»), «*bodily training*» («*телесная тренировка*»). Но предикат «физический» совсем не случайно вынесен в название его системы. А. Макларен уже в полной мере человек середины XIX в., о чём свидетельствуют его пассажи о том, что наша материальная основа («our material frame») состоит из неисчислимого количества атомов, которые по отдельности имеют своё рождение, жизнь и смерть. Далее мы наблюдаем, к сожалению, столь привычное для нас смешение понятий и эпох. Он пишет о том, что в Древней Греции и Древнем Риме впервые были сделаны записи о «*physical training*» («*физической тренировке*»), греки и римляне улучшали и культивировали «*physical resources*» («*физические ресурсы*») на основе знаний «*physiological science*» («*физиологической науки*»), ничего не зная при этом об атомах.

Понятие «*physical culture*» обнаруживает себя несколько позднее, чем «*physical education*». В Оксфордском словаре английского языка приводится цитата 1787 года из книги А. Vongieur «A treatise on the bane of vice» («Трактат о проклятии порока»): «We fatally see the important trust of the human frame reposed in gross and stupid men – born without talents, void of literal education or physical culture» («Мы фатально видим существенное доверие к человеческому основанию, покоящемуся в грубых и глупых мужчинах, родившихся без талантов, пустых в образовании или физической культуре»). Здесь ещё говорится о «human frame», тогда как у А. Макларена уже «material frame».

Успехи современной науки и одновременно её проблемы, ставшие в силу процессов глобализации проблемами всего человечества, берут своё начало на рубеже XVI-XVII вв. Такое направление не только мышления, но всего душевного настроения человека Нового времени мы впервые отчётливо обнаруживаем в трудах английского учёного Ф. Бэкона: «Лучше *рассекать* природу на части, чем отвлекаться от неё ... Ибо мы строим в человеческом разуме образец мира таким, каков он оказывается, а не таким, как подскажет каждому его мышление. Но это невозможно осуществить иначе, как *рассеканием* мира и прилежнейшим его *анатомированием* (выделено мною. – П. В.)» [1, С.45, 96-97]. **Редукционизм** и **механицизм**, порождённый таким **рассеканием** Природы и человека, дал возможность основательно исследовать части целого, но при этом потерял саму целостность. В случае с человеком – самого человека. В области телесного воспитания редукционистский подход привёл к господству предиката **физический**, который сущностно никак не соотносится с понятием «**воспитание**» и, тем не менее, мы сейчас имеем это странное сочетание «физическое воспитание». Исторически сначала возникает современная **физика**, как наука о неживом, претендующая при этом на объяснение живого, душевного и духовного в человеке. Затем рождается понятие «**физическое** тело» как объект изучения физики. Это приводит к исследованию действий над физическим телом. И, наконец, рождается в XVIII в. это странное сочетание «**физическое** воспитание» и «**физическая** культура». То, что в науке методология физики возобладала над гносеологией философии, не могло не привести к закономерным последствиям. Так в содержании самой физики нет человека. Следовательно, нарушается один из ключевых принципов научного познания – соответствие метода познания тому, что познаётся. Физическое познание может адекватно различать в человеке только то, что относится в нём к **физическому**, которое, естественно, не исчерпывает сущности человеческого существа.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Гёте, И.В. Научные сочинения: в 3 т. / И.В. Гёте. – М.: Товарищество научных изданий КМК, 2014, 2017.

2. Йегер, В. Пайдейя. Воспитание античного грека. Т.1 / В. Йегер. – М.: Греко-латинский кабинет Ю.А. Шичалина, 2001. – 393 с.
3. Шпагин, Ю.А. Ошибочность термина физическая культура / Ю.А. Шпагин // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – №6. – С.61-62.
4. Dubos, J.-B. Critical reflections on poetry, painting and music. With an inquiry into the rise and progress of the theatrical entertainments of the ancients / J.-B. Dubos. – London, 1748. – 344 p.
5. Maclaren, A. A System of Physical Education: Theoretical and Practical / A. Maclaren. – Kessinger Publishing, LLC, 2008. – 524 p.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ И.А.ИЛЬИНА В ДЕЛЕ ВОЗРОЖДЕНИЯ РОССИИ**

**Рафиенкова Е.Н.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Мы, в настоящий момент, живем в период необъявленной войны по уничтожению русского народа, с его многовековой, самобытной, уникальной духовной культурой. И одна из глобальных целей этой войны это пленить нашу молодежь, превратив ее в пятую колонну. Что делать? Ответ может быть только один – выстоять в этой битве, сохранить Отечество и отвоевать молодежь у западных растлителей.

Как переломить ситуацию в глобальном влиянии западной культуры на молодое поколение, с его модернистским лозунгом –« Бери от жизни все», а значит спасти и возродить саму Россию?

Для этого стоит обратиться к трудам, и педагогическому наследию русского философа – патриота, ученого правоведа Ивана Александровича Ильина, который, как и многие мыслители его эпохи, оказался провидцем случившегося в Российской действительности. И который писал: **« Мы не знаем, как сложится государственная власть в России после большевиков. Но знаем, что если она будет антинациональной и противогосударственной, угодливой по отношению к иностранцам, расчленяющей страну и патриотически безыдейной, то революция не прекратится, а вступит в фазу новой гибели». (1) « ...и никакая «внешняя реформа» не может спасти нас сама по себе, независимо от внутреннего, душевно – духовного изменения человека» (2).** Эта цитата поможет понять тот период тоталитарного крушения коммунистического режима и немедленного водворения демократических свобод, не учитывая уровня нравственного самосознания русского народа.

Все педагогические воззрения И.А.Ильина, связаны со стратегической задачей возрождения нашего Отечества. Он не создавал никаких

философских систем, ни общественно – политических учений, он предлагал лишь принципы, на основании которых может возродиться Россия, что вполне можно отнести к педагогическому наследию.

Попробуем попытаться выделить основные педагогические принципы возрождения России.

1) Первой и, безусловно, главной, глобальной, педагогической установкой И.А. Ильина является следующая установка: **«Воспитание в свободе и к свободе. В любви и к любви. В предметности и к предметности».** (3)

2) И.А Ильин четко формирует основные цели и задачи воспитания в различные периоды жизни ребенка.

По представлению Ильина пробуждение «духовности инстинкта» необходимо в младенчестве (5 – 6 лет). И является определяющим моментом, т.к. в этот период закладывается основа духовного характера на всю последующую жизнь. В данный период следует оберегать ребенка от всего негативного, злого, жестокого, которое, конечно же, присутствует в реальной жизни. А показывать красоту и гармонию окружающего мира, тем самым пробудив в ребенке инстинкт ко всему прекрасному и духовному.

Отроческий период жизни ребенка ( до 14 лет) – период закалки воли, ума и сердца. И в этот период уже ясными доводами рассудка укреплять духовный инстинкт. Через языки богословских наук, языков, математики, естественнонаучных дисциплин, которые разовьют и укрепят общую силу понимания и суждения.

3) А вот определение жизненного пути, своего предназначения, места своего общественного служения своим трудом посвящены юношеские годы.

И.А. Ильин четко определяет приоритеты и цели воспитания и обучения во всех типах школ, от начальной школы, до высшей школы или академии. По Ильину, низшая школа **«...учит ребенка собирать свое внимание, овладевать своей памятью и сосредотачиваться в указанном направлении».** (4) Средняя школа учит овладению познавательным материалом (при условии классического русского образования), при развитии своего собственного суждения, призвана воспитывать к **«...самостоятельному бытию и мышлению...»**, к творческому исследованию предмета своего будущего служения, «вживания» в этот предмет, для укрепления и углубления силы ответственного служения. При этом дух академии неизменно должен быть связан с **«...честным стремлением к познанию истины при высокой ответственности и предметности суждений».** (5)

4) И.А. Ильин очень убедительно вскрывает духовную сущность патриотизма, осуждает всякое стремление к глобализму, осуждает беспредметный интернационализм. Рассуждает о том, что судьба отдельного человека неразрывно связана с Отечеством, с его Судьбой. А в понятие Отечества вплетен дух народа и составляет общее достояние национально -

духовной культуры. И личность может состояться только **«... в общем процессе становления национального духа, через вплетение в предметную ткань национальной культуры»**. (6)

5) Воспитание общественному служению, по Ильину, должно прийти на смену культа стяжания, наживы и взяточничества. Которые нынче пропагандируются, причем открыто в «демократических» СМИ, зачастую при пассивности, а иногда и явной поддержке в стенах школ и вузов. Достоинство человека определяется не набитым кошельком, зачастую нажитым нечестным путем, а служением Отечеству. В образовательной системе, начиная со школы, необходимо восстановить культ жертвенного подвига во имя Родины. Крайне необходимо заботиться о национально – патриотическом воспитании, что бы молодое поколение имело представление о нормальной жизненной карьере, как **«... восхождение в предметном деле служения родному народу...»** (7) а не рвачество и беспринципный карьеризм.

В итоге можно сказать, что, предлагаемые И.А.Ильиным меры и принципы воспитания и образования в общем деле возрождения Отечества, просты, конкретны и вполне осуществимы. И если на государственном уровне это будет реально осознанно, что экономические, политические проблемы будут решаться независимо от внутреннего духовно – нравственного изменения человека, то они обречены, и реальность это доказывает. И при этом условии, когда духовно – нравственное воспитание станет основой воспитания в целом, тогда мы сможем сказать твердое «нет» западной духовной агрессии, нравственному беспределу и возродим наше Отечество. И педагогическое наследие И.А. Ильина и вообще все его творчество непременно будет востребовано.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1 – 7. И.А.Ильин. Наши задачи. Статьи 1948 -1954 гг.

#### **СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ И ИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ**

**Романова Г.А.  
Смоленский государственный институт искусств,  
Смоленск, Россия**

В современной России к занятиям физкультурой и спортом приобщены миллионы людей всех возрастов, они принимают участие в спартакиадах здоровья, соревнованиях, клубях любителей бега, спортивных секциях, сдают

нормы ГТО. Эти мероприятия стали основой спортивных праздников, красочных парадов, показательных выступлений ведущих спортсменов.

Спортивный праздник – это синтез искусства и спорта. Просвещение, творчество, отдых человека соединяются с занятиями физкультурой и спортом. Такое соединение особенно важно сегодня, когда интенсификация труда и психологическое напряжение определяют необходимость физической разрядки, снятия утомления средствами рекреативно-оздоровительной деятельности.

Одной из форм физкультурно-оздоровительной деятельности, развивающейся на базе спортивных сооружений, являются массовые спортивно-художественные представления и праздники. Спортивная целеустремленность, оптимизм, жизнеутверждающая позиция и вместе с тем масштабность, красочность, образность решения темы и идеи передают яркую эмоциональную окраску спортивным праздникам.

Использование возможностей спорта в празднике определяется тем, что носителем действенного начала является не один актер, не группа, а огромная, подчас многотысячная, масса людей: спортсменов, художественных коллективов, групповых и сольных номеров представителей спорта и искусства, участников–зрителей на трибунах стадиона. Но всё же, главной в специфике спортивно-художественного праздника является его спортивная основа, то есть построение по принципам массового спортивного действия с характерными для него выразительными средствами и особенностями. Поэтому коллектив участников с их выходами и уходами, выполнением различного рода упражнений и движений, построений и перестроений является ведущим выразительным средством, с помощью которого создается неповторимая коллективная образность, поражающая своей масштабностью.

Если понаблюдать за действиями сотен спортсменов, выступающих на поле стадиона, то будет видно, что они выстраиваются в прямоугольник, поднимают руки, все одновременно приседают, делают выпад. Упражнения выполняются настолько чётко и согласованно, что вскоре мы уже не замечаем отдельных участников. Перед нами оживает вся масса участников, как единое целое. Мы уже с интересом ждём новых рисунков и превращений. При выполнении упражнений большой массы людей перед зрителями на спортивной площадке появляются как бы два действующих лица: конкретный участник и вся масса выступающих, причем последние, благодаря своей масштабности, доминируют. Существование второго действующего лица – участников, создающих коллективную образность, является важнейшей отличительной особенностью спортивных праздников. И в данном случае, задача постановщика заключается в том, чтобы образно показать второе лицо через действия первого действующего лица. Эта же особенность предъявляет определенные требования к действиям участников: идеальной согласованности в движениях, точности, в сохранении равнения и

рисунка построения. В противном случае исчезает эффект появления второго действующего лица в спортивном празднике.

Наиболее целесообразным способом соединения спорта и искусства в спортивном празднике является их монтаж по принципу тесной органической связи, основанной на единстве действия. Такой монтаж даёт возможность для использования различных видов искусства.

В организации и проведении спортивных праздников используются богатые традиции спартакиад, эстафет, парадов, маскарадов.

Спортивные праздники включают в себя: спортивные состязания, шоу, парады, водноспортивные представления, карнавалы, инсценировки. При этом, в организации праздников принимают активное участие люди – энтузиасты, которые при помощи ряда режиссёрских приёмов становятся не просто зрителями, а участниками действия.

Красивы и увлекательны праздники на воде с украшенными иллюминированными лодками, карнавальными костюмами, с выступлением художественных коллективов на берегу. Незабываемы спортивные парады с церемонией открытия, торжественным маршем участников парада и спортивно-гимнастическими выступлениями.

Для парадов характерны: яркость и красочность костюмов, художественно-декоративное оформление колонн, каскад остроумных и красивых построений, сложных перестроений, показ гимнастических упражнений, исполняемых на ходу. В парадах используются предметы бутафории, картины, диаграммы, пирамиды на мотоциклах, кроме того, используются цветочные элементы: шарфы, ленты, веера, гирлянды; на трибунах – различные фоны и орнаменты, сопровождающие выступления.

Говоря о спортивных праздниках, невозможно не обратить внимание на их педагогический потенциал. Спортивные праздники, имея глубокие генетические корни в жизни народа и богатую историю развития, представляют идеальную модель педагогического процесса, в котором деятельность организаторов и участников праздника («воспитывающихся» и «воспитуемых») проходит в особо благоприятных эмоциональных условиях и опираются на широкую творческую инициативу и активность людей [2].

Как следствие, из этого возникает очень важное единство спланированных форм и приёмов социальной педагогики и импровизированной деятельности участников праздника, протекающей в соответствии с эстетическими и нравственными идеалами общества.

Участие, наряду со взрослыми, детей в организации праздника, обеспечивает преемственность и способствует сохранению традиций игровой деятельности и передачи их от поколения к поколению. Повышение педагогической результативности спортивных праздников может быть достигнута при учёте:

- точного понимания и учёта их специфики;



- сочетания форм, приёмов и средств профессиональной педагогики с традициями театральной педагогики и опыта, заложенного в праздничных традициях;
- обусловленности способов организации спортивных праздников, предполагающей наличие обязательных составных частей: предпразднества, празднества, послепразднества ;
- организационно - методического оснащённости предпразднества («интригующая реклама», коллективно - дифференцированная деятельность на нужды праздника);
- целенаправленной работы со спортивными, художественными коллективами и отдельными спортсменами и исполнителями на «заказ» праздника;
- перевода коллективов из концертно-исполнительской деятельности в регистр активно-игровой, зрелищной, посредством органичного ввода их в «текст» праздника;
- относительного регулирования и стимулирования послепраздничной деятельности участников праздника как условия реализации принципа педагогической преемственности; [1]

Делая попытку анализа педагогического потенциала спортивных праздников, следует обратить особое внимание на социальные мотивы, которые побуждают человека к участию в праздничном действии. Чем значительнее событие, лежащее в основе праздника, тем больше потребность у человека ощутить свою причастность к нему, выразить свое отношение, объединить свои чувства с чувствами других людей. Ощущение личной причастности к событию – побудительный стимул к действию вместе со всеми. Это ощущение, в свою очередь, рождает у человека потребность в широком социальном общении, которое основано на причастности к празднику и представляет собой возможность проявить себя.

Следующий мотив участия характеризуется особым общественным настроением торжества, радости, оптимизма, которые вызываются коллективными эмоциями, возникающими в праздничном общении. Общественное настроение накладывает отпечаток на поведение значительных слоев общества. Оно создает одновременно и атмосферу праздничности, и определенный психологический настрой людей.

Празднующий человек входит в многочисленные отношения с другими людьми. Однако, нужно помнить, что любая деятельность только тогда может положительно повлиять на личность, когда имеет для него значение «личностного смысла». В условиях праздника эта проблема разрешается с помощью избирательности и желательности определенного вида деятельности (игрового, спортивно-состязательного, художественно-творческого и т.д.). Принцип сменяемости видов деятельности выполняет функцию стимулирования праздничной деятельности.

Таким образом, настоящий праздник, в том числе и спортивный, рождается только тогда, когда за него возьмутся сами люди, когда они будут

ждать красивого зрелища и развлечения, а вместе с организаторами будут участвовать в его создании. Педагогический потенциал спортивных праздников, привлечение людей к их организации даёт богатейшие возможности для развития праздничной активности всех групп населения.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Романова Г.А. Социально-педагогические условия возрождения и развития празднично-обрядовых форм народной культуры: Дис. канд. пед.наук :13.00.05/Моск.гос.ун-т культуры. М.,1997.- 271с.2
2. Романова Г.А. Празднично-обрядовые формы народной культуры: зарождение, развитие, современное бытование: Монография. Смоленск: Смол.гос.ин-т искусств, 2012.-164с.

## КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ФУНДАМЕНТ ПОСТАНОВКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ И БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Самойлов А.Б.

Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия

*Аннотация.* Рассматривается значение двигательно-координационных и психомоторных способностей в теннисе для успешного выполнения двигательных действий.

*Ключевые слова:* юные спортсмены-теннисисты, двигательно-координационные способности, мышление

В условиях постоянного роста конкурентной борьбы на мировой спортивной арене и непрерывного усложнения технологических процессов в тренировочном процессе спортсменов возрастает необходимость повышения эффективности подготовки спортивного резерва, в конечном итоге направленного на повышение его мастерства в избранном виде спорта.

Успешность соревновательной деятельности в игровых видах спорта и, в частности, теннисе осуществляется в условиях постоянного ситуативного противоборства с активно действующим соперником, что в значительной степени обусловлено уровнем развития двигательно-координационных и психомоторных способностей спортсмена.

Теннис как спортивная игра, в которой, по мнению ряда авторов, специфическими особенностями являются [3, 4, 5]:

– высокая точность и быстрота выполнения технико-тактических приемов;

- быстрая и точная пространственная ориентация;
  - чрезвычайная вариативность условий, обусловленная направлением, скоростью и траекторией полета мяча и перемещениями соперника;
  - необходимость выполнения ударов из различных исходных положений в сочетании с перемещениями;
  - сохранение устойчивого равновесия при смене передвижения и сохранения ритма движений в проведении различных ударов;
  - высокая точность дифференцирования тонких мышечных усилий
- т.д.

В этом плане, стимулируемое формирование двигательно-координационных и психомоторных способностей у юных теннисистов в группах начальной подготовки помогает [2,3,5]:

- значительно быстрее и рациональнее овладевать и управлять своими двигательными действиями;
- на более высоком качественном уровне усваивать новые и легче перестраивать старые тренировочные программы;
- успешнее совершенствовать спортивную технику и тактику;
- легче справляться с заданиями, требующими высокого уровня психофизиологических функций в сенсомоторной и интеллектуальной сферах;
- рационально и экономично расходовать энергетические ресурсы.

Успешное выполнение двигательных действий в теннисе определяется комплексом качеств и способностей, среди которых выделяются двигательные, координационные, мыслительные и сенсомоторные. В игровой практике квалифицированные теннисисты при выполнении технических приемов проявляют высокий уровень психомоторных и двигательно-координационных способностей. Однако начинающие юные теннисисты еще не имеют такой двигательной базы для реализации технических навыков, без которой игровая деятельность не может быть эффективной.

В связи с этим, необходимо применение средств подготовки, позволяющих параллельно решать задачи оптимизации процесса физического подготовленности, способствующего улучшению общей и специальной подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в теннисе на начальном этапе подготовки. Очевидно, этим задачам отвечает метод комплексной подготовки, позволяющий целенаправленно развивать не только отдельные физические качества и двигательные способности в их взаимодействии, но и «сопутствующие» им психомоторные, непосредственно влияющие на эффективность игровой деятельности.

Так как, движения в теннисе отличаются многообразием форм, структурным содержанием, динамикой, закономерностями построения элементов двигательного акта в определенной последовательности в четко установленных взаимосвязях то одним из условий структурной

упорядоченности двигательной деятельности юного теннисиста в группах начальной подготовки, является формирование двигательного ритма.

По определению Л.Д. Назаренко [1]: «Ритмичность представляет собой равномерное, последовательное изменение морфофункциональных, биомеханических и психологических процессов в организме под влиянием внешних и внутренних воздействий». Поэтому, рассматривая двигательные и координационные способности надо сказать, что в основе каждой из них заложен ритм, определяющий степень проявления каждой из этих способностей. Это связано с перераспределением мышечных усилий в пространстве и времени, обеспечивающих синхронизацию двигательных и вегетативных функций организма, координирующих деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других физиологических систем.

Ритм составляет основу рациональной техники двигательных действий, обуславливая закономерность распределения и чередования мышечных усилий в их последовательности и интенсивности. Оптимальный уровень развития ритмичности обеспечивает точность воспроизведения развиваемых мышечных усилий, направление, скорость и частоту движений, а также расстановку акцентов в выполняемом физическом упражнении.

Недостаточный уровень развития ритмичности вызывает снижение спортивной результативности двигательной деятельности, рассогласование работы физиологических систем, нарушение гармонии движений. Кроме того, степень проявления ритмичности влияет на прирост показателей точности, равновесия и других двигательно-координационных способностей.

Следовательно, к формированию ритмичности как двигательно-координационной способности юных теннисистов в группах начальной подготовки необходимо подходить с позиции системного подхода, предусматривающего сведение в единую динамическую структуру всех компонентов процесса обучения и тренировки, основными из которых являются:

1. Концептуальные положения, где одно из ведущих место занимает единство всех сторон спортивной подготовки: физической, технической, теоретической, психической, морально-волевой и интеллектуальной.

2. Система методов и методических приемов формирования ритмичности.

3. Комплексы специальных средств формирования двигательных и координационных способностей.

Для формирования ритмичности движений у юных спортсменов, занимающихся теннисом, в тренировочных занятиях надо предлагать подвижные игры, содержание которых предусматривает выполнение двигательных действий с четко выраженной ритмической направленностью.

Подвижные игры и эстафеты применяются в конце основной части тренировочного занятия в рамках игрового и соревновательного методов, что способствует повышению эмоциональной привлекательности и повышению интенсивности проявления двигательно-координационных способностей.

Такая организация двигательной деятельности, с применением педагогического контроля за четкостью и ритмом выполнения двигательных заданий юных спортсменов-теннисистов, позволяет обеспечить:

- рациональное расположение звеньев тела в пространстве;
- правильную осанку при выполнении упражнений;
- ритм движения, дыхания и т.д.

Показателями успешно выполняемых упражнений являются: доступность движений, высокая упорядоченность движений в пространстве и времени, равномерное увеличение мышечных усилий.

Для усвоения заданного ритма двигательного действия или технического приема обязательны следующие условия:

1) информация о временных, пространственных и силовых параметрах движений, что позволяет уточнить программу действий в соответствии с заданным ритмом;

2) оптимальный уровень развития восприятия и внимания, что необходимо для понимания структурного содержания двигательных действий;

3) двигательная память, увеличение объема которой обеспечивает успешное запоминание последовательности элементов двигательного акта и особенностей характера их выполнения;

4) логическое мышление, обеспечивающее усвоение характера связи отдельных движений в целостную систему, и т.д.

**Заключение.** Таким образом, целесообразность и эффективность формирования ритма двигательных действий одновременно с повышением показателей других двигательных и координационных способностей помогут обеспечить благоприятные условия, способствующих повышению результативности выполнения более сложных упражнений, двигательных заданий и технических приемов.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций: монография / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 258 с.
2. Тарпищев, Ш.А. Особенности подготовки юных теннисистов: монография / Ш.А. Тарпищев, В.П. Губа, А.Б. Самойлов. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 192 с.
3. Kovacs M. (2007) Tennis Physiology. Training the Competitive Athlete, Sports Med.; 37 (3): 189-198.
4. Maska O., Safarik V. Mala skola tenisu. – Olympia Praha, 2005. – S. 32-38.

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

**Самойлов А.Б., Кондрашенкова А.В.**  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия

*Аннотация.* Рассмотрены средства и методы, направленные на повышение специальной физической подготовленности в тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта.

*Ключевые слова:* средство, метод, игровые виды спорта, специальная физическая подготовка.

К средствам специальной физической подготовки (СФП) спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта относятся следующие упражнения [2]:

- соответствующие соревновательному упражнению по режиму работы организма;
- содержащие тренирующие воздействия, чтобы повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает.

Практика показывает, что любое средство в зависимости от условий и способа его выполнения может решать ряд задач. В связи с этим четкое представление о преимущественной направленности тренирующего воздействия на организм каждого средства, используемого в тренировочном процессе при том ином способе выполнения – важное условие, определяющее эффективность специальной физической подготовки в спортивных играх.

Следует обратить внимание еще на одно обстоятельство. Вопреки методическим концепциям прошлых лет на современном этапе в тренировочных занятиях в игровых видах спорта более широко используются соревновательные упражнения с высокой интенсивностью усилий выполнения [2, 3].

Наряду с прочими достоинствами такой прием выступает как весьма эффективный способ повышения специальной физической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, так как трудно придумать что-нибудь специальное в этом смысле. Поэтому выполнение соревновательного упражнения в тренировочном занятии с максимальной интенсивностью усилий и высокой скоростью представляется важным средством системы СФП, но требует серьезного научного и методического обоснования.

Практически при подборе средств, направленных для специальной физической подготовки спортсменов в игровых видах спорта следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно

которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям [1]:

- 1) группам мышц, вовлекаемым в работу;
- 2) амплитуде и направлению движения;
- 3) скорости движения.

Исходя из этих критериев, определяется исходное положение, величина внешнего сопротивления и другие параметры выполнения упражнения.

*Повторный метод* предусматривает выполнение упражнений с высоким уровнем той или иной качественной характеристики движения. Поэтому общее количество повторений упражнения регламентируется моментом заметного снижения эффективности движения в связи развивающимся утомлением. Интервал отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма до такого оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения.

В системе подготовки баскетболиста повторный метод реализует, как правило, развивающую направленность тренирующих воздействий на организм и повышает текущий уровень его функциональных возможностей.

*Круговой метод* отличается от повторного более разносторонним воздействием на организм спортсмена за счет использования упражнений различной тренирующей направленности и меньшей интенсивностью мышечной работы. Применение кругового метода в учебно-тренировочных занятиях в игровых видах спорта приводит, главным образом, к повышению функциональных возможностей различных мышечных групп и активности морфологических перестроек в организме.

*Сопряженный метод* выражает методическую идею единства специальной физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Эта идея реализуется подбором таких средства и способов их выполнения, которые обеспечивают возможность одновременного решения задач специальной физической подготовки и совершенствования элементов технико-тактического характера.

В процессе реализации такого принципа имеет место сопряжение деятельности спортсмена, направленное на различные стороны подготовки, при котором максимально учитываются особенности отдельных подсистем и их интеграции в единую систему подготовки [2].

*Метод моделирования соревновательной деятельности* предусматривает интенсификацию режима работы организма в тренировочном занятии за счет максимального приближения его на определенных этапах годичного цикла к условиям, характерным для соревнований.

Суть метода моделирования соревновательной деятельности выражается в целостном выполнении соревновательного упражнения на высоком, но хорошо освоенном спортсменом уровне интенсивности с

учетом условий и правил соревнований. Такой прием оказывает на организм воздействие, адекватное соревновательному воздействию, и позволяет эффективно решать не только задачи СФП, но и задачи технического, тактического и психологического совершенствования спортсмена.

*Ударный (плиометрический) метод* позволяет использовать «ударный» эффект благодаря суммированию усилий непроизвольного с последующим произвольным мышечным сокращением. Мощность работающих мышечных групп при этом повышается. Упражнения, выполняемые в ударном режиме, включают в себя разного рода прыжки, подскоки, скачки, использование скакалки, прыжки в глубину (спрыгивания и напрыгивания на тумбы), отжимания с хлопками, ловлю и метания набивных мячей.

Применяя ударный метод важно соблюдать следующие методические условия:

- ударный режим применяется для развития взрывной силы различных мышечных групп;
- наиболее широко используются отталкивания после прыжка в глубину с дозированной высоты.

Несмотря на кажущуюся простоту, техника прыжка в глубину довольно сложна и требует соблюдения двух основных правил:

1. Спрыгивание – важная деталь техники, от которой зависит эффективность последующего отталкивания.
2. Не следует отталкиваться двумя ногами, надо как бы шагнуть вперед одной ногой и с началом падения присоединить к ней другую ногу.

*Контрольный метод* специальной физической подготовки сочетает в себе интенсивное тренирующее воздействие в специфическом двигательном режиме с оценкой степени подготовленности организма спортсмена к этому режиму.

В контрольном методе выполняются целостное упражнение, его упрощенный вариант или упражнение, близкое ему по двигательной структуре функциональных возможностей. Такое упражнение должно быть стандартным по характеру движений и условиям выполнения, что дает возможность наблюдать динамику работоспособности и функциональных реакции организма спортсмена во времени. В отличие от известных в практике прикидок, где оценивается лишь результат, контрольный метод предусматривает регистрацию комплекса наиболее существенных функциональных характеристик.

**Заключение.** Таким образом, в игровых видах спорта специалистами подчеркивается значимость физической подготовленности игрока, направленное на развитие специальных качеств и способностей, что позволяет успешно выступать в процессе соревновательной деятельности.



**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Портнов, Ю.М. Система опережающей подготовки в современном баскетболе / Ю.М. Портнов // Современные технологии в спортивных играх : мат-лы всерос. науч.-практ. конф. – Омск : СибГУФК, 2013. – С. 86-89.
2. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов : учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Олимп, 2010. – 134 с.
3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол : теория и методика обучения : учебное пособие / Д.И. Нестеровский. – М. : Академия», 2007. – 336 с.

**ДЫХАНИЕ КАК ФАКТОР РАСПРЕДЕЛЕНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ХОРЕОГРАФИИ**

**Свид О.Л.**  
**МБУДО "Кардымовская ДШИ"**  
**Смоленская обл., п. Кардымово, Россия**

В статье определяется значение правильного дыхания исполнителя, рассматриваются принципы дыхания и их влияние на физическую подготовку в хореографии.

**Ключевые слова:** *дыхание, хореография, принципы, исполнитель.*

**O.L. Svid**  
*Kardymovskaya Children's school of arts*  
*Smolensk region, settlement Kardymovo, Russia*

**BREATHING AS A FACTOR IN THE DISTRIBUTION OF  
PHYSICAL EXERCISE IN THE CHOREOGRAPHY**

The article defines the importance of proper breathing of the performer, considers the principles of breathing and their influence on physical training in choreography.

**Key words:** *the breath, the choreography, the principles, the contractor.*

Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных

силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию. На различных этапах своего развития человечество постоянно обращалось к танцу как к универсальному средству воспитания тела и души человека – средству гармонизации воспитания личности.

Огромное значение для хореографии имеют физические данные исполнителя, его физиологические особенности. Доказано, что решающую роль в искусстве хореографии играет дыхание исполнителя.

Дыхание есть один из основных физиологических процессов живого организма, и совершается этот процесс в основном автоматически, рефлекторно. Известно, что у людей с нетренированным дыханием под влиянием волнения и различных эмоций зачастую нарушаются ритмичность и нормальная частота дыхания и оно становится учащенным. Человек сознательно может влиять на процесс дыхания, регулировать его: делать дыхание поверхностным и частым или более глубоким и редким, на некоторое время вовсе задержать его.

Любой танцовщик, и особенно исполнитель сольных и ведущих партий, должен обладать сильным и выносливым дыханием. При большой физической нагрузке неорганизованное дыхание теряет свой ритм, что создает трудности в работе. Так, в хореографии — искусстве, где наряду с эмоциональными переживаниями мышечная работа требует особенно больших затрат энергии, неорганизованное дыхание часто становится большой помехой для исполнителя. В момент осуществления сложных движений дыхание может задерживаться, наступает его недостаточность. Организм не может своевременно ликвидировать возникающий при этом недостаток кислорода, и в результате человек ощущает нехватку воздуха; у исполнителя при этом могут появиться одышка, скованность в теле, разбросанность внимания, чувство стеснения в груди, теряется внутренний ритм. Танец становится тяжелым, напряженным [2, с.23].

Неправильное, нетренированное дыхание может привести к преждевременной изнашиваемости организма хореографа, значительно сократить срок его творческой жизни. В связи с постоянным повышением требований к хореографии воспитание правильного дыхания стало необходимым условием дальнейшего совершенствования этого искусства.

Дыхание здорового человека состоит из трёх фаз: выдох, пауза, вдох, — которые протекают рефлекторно, непрерывно, ритмично, отнюдь не нарушая дыхания, с ритмичной работой сердца и всего организма в целом.

В системе обучения начальной фазой дыхания считают не вдох, а выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимого для окисления крови и питания организма, надо сделать выдох, благодаря которому мы освободим место в воздухоносных путях, и тогда воздух, после естественной паузы, легко войдет через нос в легкие. Длинный упругий выдох хорошо очищает легочные пузырьки (альвеолы) от избытка углекислоты, вдох же после паузы заполняет их достаточным количеством кислорода. При выдохе в легких остается слишком большой объем

«отработанного» воздуха. Логическая цепочка очевидна: неглубокий выдох сопровождается последующий вдох, кислород которого смешивается со «старым» воздухом. Кровь разносит по организму меньший объем полезного кислорода, дышать приходится чаще. В условиях танцевальных па интенсивной частоты начнется нехватка воздуха. Для решения этой проблемы достаточно лишь научиться не только глубоко вдыхать, но и выдыхать полностью. Дыхание танцора – процесс ритмичный и медленный, подразумевающий грамотный выдох, который избавляет легкие от ненужного «отработанного» воздуха. Некоторые увлеченные танцоры сами не замечают, как задерживают дыхание во время изящных танцевальных па. Результат подобной практики – наливающиеся свинцом конечности, сердцебиение и шум в ушах от прилившей к голове крови.

Дыхательная пауза — момент отдыха. Она является переходной фазой от выдоха к вдоху и существует в акте дыхания не как застывший момент покоя, а как завершение выдоха и ожидание импульса к вдоху. Сохранение паузы обеспечивает лучший газообмен и вентиляцию легких. Соблюдая паузу в процессе дыхания как своеобразный микроотдых, мы обеспечиваем большую работоспособность и неутомимость организма в течение всего рабочего дня.

«Возврат дыхания» должен быть обязательно носовым. Вдыхание ртом менее естественно и дает организму меньше кислорода. При этом горло и легкие ничем не защищены от всего вредного, что насыщает атмосферу: от пыли, бактерий, а также от разницы температур. Во время дыхания через рот кислород достигает только верхних долей легких. Это неправильно. Ротовое дыхание – вариант для спринтерской пробежки или анаэробных упражнений, но не для хореографии. Важно сформировать в себе привычку дышать только через нос. Глубокое носовое дыхание идеально подходит для движений, так как обеспечивает наилучшую вентиляцию легких. Носовое дыхание глубже, размеренней, оно замедляет сердечный ритм, эффективно помогает доставить мозгу и мышцам необходимый объем кислорода, снижает тревожность и повышает концентрацию. Красивая и пластичная координация движений немислима без грамотного дыхания через нос.

Для выработки правильного трехфазного дыхания нужно работать в трех направлениях: усвоение приемов дыхания, снимающих утомление; развитие дыхательной мускулатуры путем специальных упражнений; применение приемов рационального дыхания в движении.

При тренировочной и исполнительской деятельности хореографу следует придерживаться основным критериям (принципам) правильного дыхания:

1. ни в каких случаях не следует насильственно «втягивать» в себя воздух, а тем более ртом;
2. выдох должен быть длинным и упругим;
3. возврат дыхания должен осуществляться исключительно через нос;
4. в процессе дыхания грудная клетка должна оставаться в спокойном

состоянии;

5. дыхание должно осуществляться в основном за счет работы главной дыхательной мышцы – диафрагмы.

Профессиональные хореографы, полностью контролируют процесс дыхания. Лучшие профессионалы рассматривают дыхание как часть танцевальной техники. Никогда в танце нельзя забывать про размеренное и глубокое дыхание. Это позволит снизить нагрузку на все системы организма, придать движениям грации и пластичности.

Правильное дыхание — ключ к достижению легкости в танце. При организованном дыхании внимание исполнителя легко концентрируется на эстетической задаче, что помогает свободе творческого процесса.

Организм танцовщика не может быть сильным и выносливым при плохо поставленном и малоразвитом дыхании. Следовательно, его необходимо развивать с помощью специальных дыхательных упражнений, которые содержатся во многих методических пособиях и учебниках [3, с.34].

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Гора, Е. П. Физиологические эффекты произвольного управления дыханием / Е. П. Гора // Автореферат диссертации доктора биол. наук.- М.,1992.
2. Ермолаев, О. Ю. Дыхание на каждый день, или учимся дышать правильно / О. Ю. Ермолаев. – М., 2005.
3. Солопов, И. Н. Способность человека оценивать и управлять основными параметрами функции дыхания / И. Н. Солопов // Автореферат диссертации доктора биол. наук.- Москва, 1996.

### КЛУБНЫЙ ТАНЕЦ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

**Свид О.Д.**  
**Смоленский государственный институт искусств,**  
**г. Смоленск, Россия**

В статье рассматривается роль клубных танцев в современном социокультурном пространстве, их многообразии, проблемы преподавания данного направления в хореографии и пути их решения.

**Ключевые слова:** *клубные танцы, хореография, современная культура, социокультурное пространство.*

**O.D. Svid**

*The Regional State Educational Budget Establishment of Higher Professional Education «The Smolensk State Institute of Arts»  
Smolensk, Russia*

## **A DANCE CLUB IN THE MODERN SOCIO-CULTURAL SPACE**

The article discusses the role of club dances in the modern socio-cultural space, their diversity, the problems of teaching this direction in choreography and ways to solve them.

**Key words:** *club dances, choreography, modern culture, social and cultural space.*

Современный клубный танец – это особое направление танцевальной культуры, характеризующее любительское хореографическое творчество в различных общественно-досуговых и бытовых ситуациях, проявляющееся в институциональных и неинституциональных, субкультурных формах, доминирующее в содержании деятельности ночных клубов, танцевальных залов, дискотек и других развлекательных центров. Оно представляет собой уникальную досуговую клубную общность субкультурного типа, интегрирующую направления учебно-тренировочной, творческо-исполнительской, оздоровительно-спортивной и соревновательной деятельности [1, с.7].

Тем самым клубный танец можно рассматривать как особую технологию и содержательное направление социально-культурной деятельности, динамичное развитие которого обусловлено факторами моды, художественно-творческих интересов социума, а также стандартов неформального и альтернативного досуга.

Факторами развития клубного танца являются: динамика стандартов и ценностей досуга (изменение моды на развлечения, состав досуговых общностей и т.п.); развитие техники, появление сложной аппаратуры культурно-бытового назначения (эволюция аудио и видео носителей информации, усложнение светотехнических средств и другого оборудования танцполов); развитие смежных видов искусств (появление новых музыкальных жанров, развитие культуры джаза, а также различных стилей рок и поп-музыки, эволюция кинематографа, использование мультимедийных технологий).

Клубная культура стала незаменимой составной частью современной жизни и культуры. Раньше клубные танцы были прерогативой по большей части молодежи. Реалии современной жизни четко дают понять о том, что взрослые и солидные люди с удовольствием могут погрузиться в безудержный ритм клубного танца. Чтобы с головой окунуться в стихию клубного танца нужно постоянно быть в хорошей спортивной форме, чувствовать себя весёлым, задорным и жизнерадостным. Человек должен

всегда пребывать в приподнятом настроении и быть, что говорится, на волне.

Научиться клубным движениям не так сложно. Агрессивные движения в стиле «хаус», сексуальные повороты «латины», волны «транса», то плавные и текущие, то резкие и короткие элементы «хип-хопа» и «фанка» - современные клубные танцы - это огненный коктейль движений и элементов, дьявольская смесь эротики и целомудрия, радости и печали. Стиль клубных танцев весьма демократичен, главное следовать за ди-джеем, подчинять тело непрерывно меняющимся мелодиям.

Преимущество клубных танцев выражается в том, что танцующий не ограничен никакими рамками - сам танец предполагает полную свободу в выборе движений, музыки и настроения. Club-dance можно танцевать как в одиночку, так и в большой компании. Кроме того, клубные танцы очень энергоемки, несут хорошую физическую нагрузку, развивают гибкость, чувство ритма.

Танцы в стиле клубных вечеринок – это не только расширение хореографического кругозора, это еще и снятие стрессов, и получение положительного эмоционального заряда, ритмы танца помогут приобрести изящные формы, избавиться от лишних килограммов и всегда держать свое тело в тонусе. Также клубные танцы укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую систему организма.

Совокупность всех видов и жанров современного клубного танца можно условно разделить на три группы: характерные (этнические), молодежные танцевальные направления, клубная латина.

Характерными особенностями первой группы являются: насыщенная пластическая основа танцев, наличие народной характерности и традиционных элементов танцевальной лексики, обогащенных современной музыкальной палитрой. Эта группа танцев дает возможность любителям постигать собственный духовный мир, характер, темперамент, эмоции.

Отличительные черты второй группы связаны с высокой степенью ритмичности, технической сложности и координации движений. Танцы данной группы являются ярким отражением стиля и ритма жизни молодежи, ее моды и предпочтений, дают исполнителям широкие возможности для самовыражения и самореализации за счет заложенной в их основе импровизационной техники.

Особенностями третьей группы являются: общедоступная для освоения танцевальная лексика и техника исполнения танцев, ярко выраженная латиноамериканская ритмопластическая структура и эмоциональность, позволяющая каждому танцующему ощутить радость и полноту жизни [4,с.23].

Клубные танцы – это синтез различных стилей танцевальной культуры, перевоплотившийся в то, что называют новым направлением dance culture.

К основным видам клубного танца относятся Dance electro, House, Trance, Tecktonik, Strip-dance, Go-Go, JumpStyle, DnB step, Сквэр данс, *hip hop*, funk, R& B, Break Dance, Vogue и другие.

Несмотря на массовость и доступность клубных танцев, им надо обучаться. В процессе обучения приобретается эстетика, культура, сдержанность, грамотность, техника исполнения клубной хореографии. Клубному танцу можно обучиться во многих хореографических школах и студиях.

Однако в сложившейся системе преподавания клубного танца имеется ряд проблем, требующих решения. К таким проблемам можно отнести следующие:

- отсутствие в сфере клубного танца единой организационно-педагогической системы, которая на современном этапе сформирована в области бального или классического танца;

- отсутствие педагогической модели подготовки специалиста-хореографа в области клубного танца, учитывающей особые требования, предъявляемые к руководителю-педагогу, работающему в этой сфере;

- отсутствие особых адаптационных методик, форм и методов работы с новыми воспитанниками в перманентно обновляемых танцевальных коллективах;

- отсутствие специальных апробированных программ и технологий организации учебно-воспитательного процесса танцевальных клубов и студий для различных возрастных и социальных групп;

- эпизодичность организации социального выхода участников коллектива за пределы тренировочных занятий, обеспечивающего дух соревновательности и являющегося важным стимулирующим и оценочным фактором для членов клубов.

Условием развития клубного танца в современном социуме является создание комплексной, научно обоснованной программы подготовки специалистов, а также многоуровневой системы непрерывного образования в области современного клубного танца; разработка дифференцированных технологий, программ, методик организации учебно-воспитательного процесса, адресованных различным возрастным и социальным группам, отражающие разнообразные стилевые направления клубного танца; интеграция деятельности образовательных, культурно-досуговых, социальных учреждений в активизации просветительской работы в сфере ритмопластического воспитания и творчества; развитие сети детских и юношеских хореографических коллективов и кружков студий, школ, клубов, объединение их в единую систему непрерывного хореографического образования и любительского танцевального творчества.

При выполнении названных условий, клубный танец будет активно развиваться и исполняться на высокопрофессиональном уровне [2, с.17].

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Володина, О.В. Самоучитель клубных танцев: funk, trance, house / О.В. Володина, Т.Б. Анисимова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
2. Российский современный танец: Диалоги / под ред. Е. Васениной. – М., Emergency Exit, 2005.
3. Широков, П. Танец по имени Свинг / П. Широков. // Современные и эстрадные танцы. – 2003. - №4 (16).
4. Шереметьев, С. Классификация современных танцевальных направлений в России / С. Шереметьев // Современные и эстрадные танцы. – 2003. - №2.

**НАПРАВЛЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В СОВРЕМЕННОЙ БИБЛИОТЕКЕ**

**Семченкова М.В., Бабарыкин Ю.А.**  
**Смоленский государственный институт искусств,**  
**г. Смоленск, Россия**

Если спросить у современного человека, что для него значит понятие «библиотека», то он с уверенностью ответит, что это место, где можно взять, а потом вернуть, книгу или журнал на какой-либо срок. Но очень мало людей знают о том, что в современной библиотеке разработано огромное количество программ, связанных с досугом.

Сегодня в мире интернета и виртуального общения, досуг понимается как самая активная часть свободного времени, направленная на удовлетворение духовных и эмоциональных потребностей людей. Значительная роль досуга, в системе формирования жизненных ценностей, повышает значимость библиотеки как центра приобщения населения к творчеству, культуре, чтению, искусству[4]. При этом объектом досуговой деятельности библиотек являются различные категории пользователей с неограниченными, свободными интересами. Ни для кого не секрет, что в современном мире доминирует дефицит общения, как общечеловеческого, межличностного, так и семейного[1]. Библиотека это одно из немногих мест, где можно провести время в обществе интересных людей, то место, где человеку можно отдохнуть с пользой для себя, познакомиться с лучшими образцами культуры и искусства, и главное, раскрыть свой внутренний творческий потенциал, постичь новые, не привычные для себя грани общения. Все это осуществляется в виде культурно-досуговой деятельности, которая является альтернативой современному дорогостоящему отдыху в



других учреждениях, таких как торговые центры с их развлекательными комплексами, где все построено на получение материального блага. И никто не задумывается о личностном подходе, о том, чтобы приобщить человека к истинно важному для его развития.

Организация культурного отдыха именно тот сегмент на рынке услуг, где библиотека может смело конкурировать с другими учреждениями. Не замещать их функций, а оставаться самобытной организацией с современным, усовершенствованным подходом, опираться на свои преимущества: общедоступность, бесплатность, непринуждённая обстановка. Ведь участником мероприятий в муниципальном учреждении может стать каждый желающий, двери библиотек открыты для всех. И что самое главное - библиотеки располагают замечательными высококвалифицированными кадрами, а именно на их доброжелательном и внимательном отношении к каждому посетителю держится успех данных организаций[2].

Высокое качество проводимых мероприятий, разнообразие тем и направлений привлекает читателей и жителей города. На базе библиотек осуществляется знакомство с новыми людьми, среди которых литераторы, музыканты, и многие другие представители различных направлений как творческих, так и других специальностей. Это уникальная возможность побывать в интересном коллективе, обрести новых друзей и единомышленников, а что наиболее важно - проявить себя. Если в других учреждениях культуры население получает и потребляет готовый «культурный продукт», то в библиотеке - пользователь активно участвует в его создании. Особенно эффективна в этом смысле клубная деятельность - добровольное объединение людей на основе общих интересов[3].

Но не будем забывать, что культурно - досуговая деятельность библиотек в наши дни связана, с одной стороны, с расширением базы духовной жизни общества: появляются книги, печатные издания по проблемам, малознакомым читателям, с другой, растёт число публикаций, научный и нравственный потенциал которых сомнителен[2]. В связи с этим цель культурно-досуговой деятельности библиотек состоит в том, чтобы помочь читателю найти пути постижения новых для него тем, областей науки, культуры, а также противостоять всеобщей деградации личности, содействовать получению новых полезных знаний. И никто не задумывается о личностном подходе, о том, чтобы приобщить человека к истинно важному для его развития.

В современных культурно-досуговых учреждениях нужно добиваться преодоления потребительского отношения к отдыху. Современный человек считает, что проведение свободного времени ему должен обеспечить кто-то посторонний, но только не он сам. Общение людей различных интересов - сложный процесс, способствующий сопереживанию и взаимопониманию совершенно разных людей. Высокий эмоциональный подъём в процессе общения усиливает степень мобилизации выразительных средств, поэтому общение является важнейшим инструментом создания условий, которые

способствуют культурно-досуговой программе, нарастанию эмоциональных переживаний и сопереживанию, настроений и чувств людей. Общение, как и все остальные элементы, должно быть в общих чертах запрограммировано в сценарии массовой формы культурно-досуговой программы, т. е. возможности учреждений культуры и их спонсоров в материальном обеспечении, привлечении художественных сил для решения конкретных задач.

В нашем современном, быстроразвивающемся обществе, библиотека должна жить активной жизнью в культурной, образовательной и деловой среде города, села или любого другого населенного пункта и в тесном взаимодействии с нею проводить все мероприятия. Установление творческих, дружеских, и взаимовыгодных контактов – свидетельство профессионализма библиотечного специалиста[1].

Таким образом, хочется отметить, что развитие культурно - досуговой деятельности способствует переосмыслению роли библиотек в современном обществе и преодолению негативных стереотипов. Осуществляя культурно - досуговую деятельность, библиотека становится доступным, востребованным и социальным институтом в наибольшей степени отвечающим современным запросам гражданского общества. Наполненный досуг, организованный в библиотеках, выступает в качестве структурного элемента свободного времени, его содержание наполнено деятельностью, позволяющей не только преодолевать стрессы и усталость, но и развивать духовные качества человека, исходя из социокультурных потребностей личности.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Зеленов, В. Ю. Библиотека в сфере культурно-досуговой деятельности [Электронный ресурс] / В.Ю. Зеленов // stud 24 [сайт].- Режим доступа: <http://stud24.ru/culture/biblioteka-v-sfere-kulturnodosugovoj-deyatelnosti/519188-2629745-page3.html>. – Загл. с экрана (дата обращения: 28.11.2018).
2. Киселева, Т. М. Современная библиотека как культурно-досуговое учреждение [Текст] / Т. М. Киселева // Вестник Библиотечной Ассамблеи Евразии. – 2007. – № 3. – С. 6-13.
3. Ловкова, Т. Б. Культурно-досуговая деятельность публичных библиотек: терминологический аспект [Текст] / Т. Б. Ловкова // Библиотековедение. – 2004. – № 4. – С. 67-89.
4. Мирошниченко, Е.В. Досуговая деятельность в библиотеке: некоторые проблемы теории и практики [Текст] / Е.В. Мирошниченко // Библиотековедение. - 2011. - №4. - С. 112-123.

## ЭЛИТЫ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ: ОПЫТ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Сержантова А.А.

Военная академия войсковой ПВО Вооруженных Сил РФ  
им. А.М. Василевского, Смоленск, Россия

В обыденном языке, термин «элита» носит положительный характер. Но в общественном сознании это понятие перестало быть позитивным и в настоящий момент имеет двойственный характер, постепенно перерастая в свое отрицательное значение. Такой трансформации способствует понимание элиты населением как исключительно правящего сегмента общества. Который, в свою очередь, теряет популярность, чему способствует ряд факторов, которые, при своевременной коррекции, способны вернуть политической элите авторитет в глазах общества.

С целью выявления такого рода факторов и путей их нейтрализации в рамках Третьего Всероссийского элитологического конгресса с международным участием «Российская элитология: инновационные ответы на вызовы современного мира», в Смоленской области был проведен экспертный опрос. N=50. Особое предпочтение среди экспертов было отдано представителям политико-административной элиты и ученым, которые 80% от выборочной совокупности.

Как и следовало ожидать, отношение к политическим элитам в регионе все еще положительное, уровень доверия достаточно высок. Однако подавляющее большинство респондентов отмечают недостаточную изученность и малое количество признаков для изучения феномена элиты. Дополнить их предлагается такими критериями как «высокий нравственный потенциал», «профессионализм», «коррупционная чистота» и «ответственность».

В то же время, на вопрос о ценностных установках элит, около 70% респондентов говорят о желании владеть властью, строить карьеру и иметь высокий доход. Картина восприятия властных структур не является положительной в полной мере. В то же время, в личном общении, большинство респондентов, не относящихся к представителям элит, отмечают за собой те же мотивы пребывания у власти. Таким образом, можно говорить о лояльном отношении некоторой части общества к корыстным мотивам обладания властью. Следует отметить также клановый принцип формирования элит в глазах респондентов. Так, 43% отмечают, что правящий класс формируется из бывшей номенклатуры и их родственников, а также как результат внутриэлитных договоренностей.

Несмотря на негативный контекст, изменений в структуре власти и кардинальных общественных трансформаций не предвидится. Такого мнения придерживается около 40% респондентов. Тем не менее, отмечается необходимость реформирования элит, поскольку исчезает представление о

пути развития страны, а вклад ныне существующей в инновационное развитие современной России видится как «малозаметный», а ее идеологические и ценностные позиции как «несменяемые» (70%) Если изменения в идеологии и будут происходить, то по мнению большинства будет усиливаться составляющая дружбы народов и защиты национальной безопасности, патриотическая и религиозная. Что противоречит основным модернизационным ожиданиям экспертного сообщества. Так, самыми продвинутыми сферами модернизации респонденты считают формирование общества потребления (29%), развитую базу государственно-патриотических ценностей (27%), создание основы «электронного правительства» (21%) и включение в болонский процесс (19%). **Причем степень влияния зарубежных организаций на формирование модернизационных установок современной российской элиты оценивается как высокая (46%), а основными механизмами влияния названы информационные (36%) и финансовые (32%). Эксперты хотели бы видеть модернизацию в русле компетентности, ответственности, духовности и коррупционной чистоты. Что, безусловно, могло бы способствовать поддержанию социальной стабильности.**

Вместе с тем, уровень критичности по отношению к региональным элитам заметно снижен. Отмечается как ряд достоинств, в частности (в порядке убывания): принципиальность в отношении секторальных и индивидуальных дискриминационных санкций, патронирование развития малого бизнеса, координация действий различных групп населения, чуткость к проблемам населения, способность эффективно противостоять кризисным проявлениям, чуткость к проблемам населения. Так и недостатки: низкий профессионализм, отсутствие должного спроса за упущения в кадровой политике, слабая финансовая и материальная база.

Отмечается, что **результаты современной государственной кадровой политики на уровне управленческой элиты не вполне удовлетворительны. Такого мнения придерживается 36% опрошенных, что непозволительно много для общества, стремящегося в постиндустриальную эпоху. Причем, для улучшения качественных характеристик элиты необходимо улучшать отбор и подготовку региональных лидеров.** Этим целям может служить антикоррупционное очищение, и институциональное реформирование системы государственного управления. Более качественному отбору кандидатов может служить детальное изучение биографий потенциальных кандидатов и провоцирование их на взяточность. В этой связи 28% респондентов предлагает воспользоваться опытом Сингапура. Однако, это означает ликвидацию анонимности, трактовку судами «жизни не по средствам» как подтверждение взятки. Опыт жесткого авторитарного государства, не вполне подходит демократической России.

Специальная система отбора и лидерской подготовки начиная со школы видится приемлемой 36% опрошенных. В этой связи возникает вопрос о

дегуманизации образовательной системы. Несовершеннолетние, поставленные в жесткие конкурентные условия, не способны справиться с подобного рода психологической нагрузкой. Безусловно, процессу подготовки и отбора в элиту должно быть уделено максимальное внимание. Наиболее важными вопросами в данном случае будут являться: «Как и из кого осуществляется отбор?»; «В каком возрасте?»; «Кто осуществляет?» и «По каким критериям?». Поскольку попытка выращивания элиты со школьной скамьи уже была предпринята в истории человечества. Фашистская Германия создавала учебные заведения, выпускники которых готовились к руководству в партии, армии и государстве.

Конкурсный отбор, по примеру «Лидеров России» также не является приемлемой формой отбора в ряды правящей элиты поскольку может являться элементом скрытой коррупции. Независимый мониторинг кандидатов незаинтересованными организациями и специализированными комиссиями, квалификационный экзамен, видится пока наилучшей из существующих форм отбора, хоть и не лишенной недостатков. Традиционно для России большинство респондентов отдают предпочтение личной харизме кандидата и поддержке в первую очередь сильных личностей.

**Подводя итоги, следует отметить достаточно реалистичный взгляд экспертного сообщества Смоленской области на проблему политических элит, ее формирования, сильные и слабые стороны, качество, профессионализм, нравственные устои, культурный и образовательный уровень. Говоря об объективных критериях качества элит, следует в первую очередь уделить внимание ее управленческой и политической деятельности, жизненному уровню населения, развитию культуры и страны в целом.**

Безусловно, столь сложная проблема требует постоянного внимания и пристального изучения в силу своей изменчивости. Своевременно проведенные исследования позволят скорректировать возможные негативные явления, обеспечив сплочение народа вокруг правящей элиты и, как следствие, сильное, процветающее государство и гражданское общество.

## **ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЮ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

**Становов В.В., Становов М.В.  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Установлено, что формирование адекватного отношения студентов к здоровью, детерминирующего здоровый образ жизни полагает обращение не столько к когнитивной сфере, непосредственным мотивам сохранения

здоровья, сколько к механизмам внутреннего мира личности, прежде всего к комплексу мотивационных подструктур, определяющих ее общую направленность, это мотивы отношения к труду, педагогической деятельности, а так же мотивы материального благополучия, боязнь неуспеха, стремление к расширению круга общения, повышения социального статуса и т.д.

Поэтому оздоровительно-гигиеническое обучение и воспитание, пропаганда здорового образа жизни как форма обучения здоровью должны идти не от знания к поведению, а через активизацию побудительных механизмов, включающих ряд других феноменов духовного мира.

Процесс формирования здорового образа жизни строится в соответствии с принципом опережающего влияния обучения на развитие и предполагал воспитание способности сознательно выбирать свой жизненный стиль в соответствии с целями, мотивами, интересами, склонностями, осознанием своих индивидуальных и типологических качеств.

В программе определялись соразмерялись перспективные и ближайшие реальные цели в сохранении и укреплении здоровья, которые отвечали альтернативе и функционировали по принципу обратной связи. Глобальные цели ставились лишь в тех случаях, когда личность имела достаточно сильную мотивацию. В иной ситуации они выполняли функцию идеала и конкретизировались в частных вполне доступных целях. При таком подходе реализация даже самого скромного шага в формировании здорового образа жизни рассматривалась студентом как личный успех, вызывало чувство удовлетворения, повышало уверенность в своих силах, стимулировало не останавливаться на достигнутом.

Учитывалась также роль общественного мнения и эффект образов «как стимулов» формирования адекватного отношения к здоровью, социальной поддержки по оздоровлению образа жизни. Такая поддержка осуществлялась на макроуровне через средства массовой коммуникации, из которых студенты выносили четкое впечатление, что общество заинтересованно в здоровье каждого, что быть здоровым не только полезно, но и приятно, престижно. Они создают и поддерживают соответствующий имидж современной девушки, молодой мамы, молодого человека. Социальная поддержка на микроуровне осуществлялась посредством личных контактов с близкими людьми, друзьями, соседями.

На учебных занятиях по физическому воспитанию в соответствии с этапами формирования здорового образа жизни функционировал лекционно-методический спецкурс «Здоровый образ жизни и ее благополучие», содержание которого было приближенно к требованиям социокультурной

среды и профессиональной подготовки преподавателей. В процессе его расширялась и углублялась образовательная подготовка по здоровому образу, формировалась система занятий, практических методов и умений по его реализации. На практических учебных и самостоятельных занятиях учащиеся приобретали умения использовать полученные знания в реальных жизненных ситуациях. Широко использовались упражнения-задания, педагогические ситуации.

Во внеучебной деятельности устранялись основные детерминанты пассивного отношения студентов к здоровому образу жизни, актуализировалось приобщение к методам самоорганизации и самоконтроля за ним, происходил процесс верификации эффективности его использования.

## **РЕШЕНИЕ ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ – ОСНОВА СОЦИАЛЬНОЙ СТАБИЛЬНОСТИ, ПЕРСПЕКТИВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО РОСТА И РАСШИРЕНИЯ БАЗЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА**

**Смолякова Н.И.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

**Аннотация.** В работе рассмотрены демографические проблемы РФ на примере 4-х областей ЮФО. Сравнивались показатели прироста населения. Анализировались экономические и экологические характеристики выбранных регионов, их национальный состав, состояние здоровья женщин фертильного возраста. На основании анализа предложены направления по увеличению рождаемости в регионе.

**Введение.** Дальнейшее развитие России, всех сфер жизни общества и государства невозможно без решения демографических проблем, которые во многом являются отражением современного социально-экономического состояния государства. Сокращение населения страны, требует радикальных и решительных мер по всем направлениям. Что особенно опасно, снижается количества женщин фертильного возраста (15 – 45 лет).

Россия обладает самой большой и богатой природными ресурсами территорией. Азиатская часть нашей страны слабо заселена и соседствует с густонаселёнными государствами, которые могут претендовать на наши земли. Т.е. повышение рождаемости имеет и политическое значение. В выступлении Президента РФ В.В.Путина перед Федеральным собранием (2018 год) отмечено, что проблема сокращения населения страны является очень важной и должна составлять один из приоритетов политики государства.

Кризис воспроизводства населения в России обусловлен, прежде всего, социально-экономическими проблемами. Это невысокий уровень доходов, переход семьи в категорию малообеспеченных при рождении детей, трудности устройства на работу женщины с детьми, платность квалифицированной медицинской помощи детям. Агентство РИА Новости 17 декабря 2018 г. сообщило, что россияне тратят 31,2% бюджета на продукты. Большое значение имеют установки на число детей в семье. Играет роль ухудшение женского репродуктивного здоровья, что происходит за счёт заболеваний, воздействий вредных условий труда, неблагоприятных экологических факторов.

**Методика исследования.** Проведён сравнительный анализ демографических процессов и нарушений репродуктивного здоровья женщин в Астраханской, Волгоградской, Ростовской областях и Краснодарской крае за истекшие 5 лет с учётом социально-экономических условий и состояния внешней среды. Все показатели (рождаемость, прирост или убыль населения, заболеваемость) рассчитывались на 100 тысяч населения. Доля разности показателей вполне информативна для оценки различий в больших совокупностях.

Таблица 1.

**Сопоставление показателей рождаемости в выбранных областях за истекшее 5-летие**

Регионы/ год	2013	2014	2015	2016	2017
Волгоград	11,5	11,6	11,5	11,2	10,0
Доля разности пок-лей В - Аст	22,3%	22,7%	21,4%	20,0%	23,1%
Астрахань	14,8	15,0	14,5	14,0	13,0
Краснодар	13,2	13,6	13,5	13,2	12,0
Доля разности пок-лей В - К	12,9%	14,7%	14,8%	15,2%	16,7%
Ростов	11,7	12,1	12,1	11,7	10,4
Доля разности пок-лей В - Р	1,7%	5,0%	4,9%	4,3%	3,8%



Наиболее низкие значения рождаемости отмечены в Волгоградской области, лидером по рождаемости является Астраханская область.

Следует рассмотреть различия в состоянии областей, влияющие на показатели рождаемости. В таблице 2 представлены некоторые экономические показатели регионов и удельный вес славянского населения.

Таблица 2.

**Некоторые социально-экономические показатели  
выбранных регионов**

<b>Регион</b>	<b>% славянского населения</b>	<b>Региональный материнский капитал</b>	<b>Средняя зарплата в регионе</b>
Астраханская	67,6 %	69 тысяч рублей	26040 рубля
Волгоградская	95,8%	70 тысяч рублей	25546 рублей
Ростовская	92,6%	117,8 тысяч рублей	25750 рублей
Краснодарский край	90,2%	119,8 тысяч рублей	28174 рубля

Выбранные области отличаются по экономическим показателям (данные 2017 года) – наименьший региональный материнский капитал отмечен в Астраханской и Волгоградской областях, наибольшая средняя зарплата и региональный материнский капитал – в Краснодарском крае.

Таблица 3

**Показатели женского бесплодия в выбранных регионах в 2013 – 2017 г.г.**

<b>Регион / год</b>	<b>2013</b>	<b>2014</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>
Волгоград	790,0	852,8	909,8	725,9	717,3
Краснодар	484,4	504,5	536,0	620,7	590,1
Астрахань	721,4	713,6	629,8	576,0	405,4
Ростов	252,3	294,2	299,7	359,0	382,4

По показателям бесплодия Волгоградская область лидирует, на 2 –м месте Астраханская, затем Краснодарский край и меньше всего зарегистрировано случаев бесплодия в Ростовской области. Причиной этому, несомненно, является экологическое состояние Волгоградской области. Согласно экологическому рейтингу регионов РФ худшие показатели состояния внешней среды отмечены в Волгоградской области, затем следует Астраханская, экологическое состояние Ростовской области и Краснодарского края сравнительно более благополучно.

В этническом отношении в этих областях преобладает славянское население с его установками на малодетность. Однако в Астраханской области, характеризующейся наибольшим приростом населения, доля представителей славянского населения наименьшая 67,6%. В Краснодарском крае процент русского населения сравним с Волгоградской областью, но край существенно выше по социально-экономическому развитию, по инвестициям в экономику, там более высокая средняя зарплата и материнский капитал (максимальные значения среди выбранных областей) (табл. 2).

Достаточно высокие показатели женского бесплодия в Астраханской области (табл. 3) не соотносятся с высокой рождаемостью, играет роль большее количество семей с тремя и более числом детей, что больше характерно для неславянского населения области. В области высок процент мигрантов из Средней Азии с их ориентацией на многодетность.

20 сентября 2018 года Президент России В.В. Путин, выступая на втором Евразийском женском форуме, отметил, что очень важно сохранить традиционные ценности семьи и материнства. «Именно такие ценности легли в основу нашего нового проекта в сфере демографии. Он рассчитан на шесть ближайших лет и является логическим продолжением той без преувеличения масштабной работы по поддержке материнства и детства, которую мы вели все последние годы в нашей стране».

**Выводы.** На основании вышесказанного следует решать демографические проблемы на разных направлениях. Продолжить выплату и увеличить размер материнского капитала, как на федеральном, так и региональном уровне. Ежемесячные пособия на детей должны выплачиваться до достижения ими совершеннолетия и (по крайней мере) соответствовать прожиточному минимуму региона. Одежда и обувь для детей по цене должна быть достаточно дешёвой, чтобы не обременять бюджет семьи. Спортивные секции, кружки по интересам, летний отдых в загородных лагерях должны оплачиваться из бюджетов различных уровней. Увеличение количества детей означает также расширение возможностей для спортивного отбора в различные виды спорта. В СМИ надо создавать культ женщины-матери, поддерживать установки на многодетность. Иметь много детей должно стать модным. На ТВ необходимы фильмы о многодетных семьях, их непростой, но интересной жизни. Президентом России предложена возможность досрочного выхода на пенсию для женщин,

родивших 2 и более детей. Следует вообще исключить работу на вредных производствах для женщин фертильного возраста.

**Заключение.** Демографические проблемы нашей страны многоплановые, многофакторные, зависят от различных влияний – социальных, экономических, производственных, экологических, состояния здоровья и образа жизни населения. Поэтому повышать рождаемость в нашей стране надо, влияя на различные стороны жизни общества.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Экологический рейтинг областей РФ [www.forum-msk.info](http://www.forum-msk.info).
2. Аналитические эпидемиологические технологии для оценки воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды на репродуктивное здоровье населения /Б.А.Ревич[и др.]2017 [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.erh.ru>
3. Вдовенко И.А. Экологические проблемы репродуктивного здоровья / И.А.Вдовенко, Н.П.Сетко, О.Д.Константинова // Гигиена и санитария. – 2013. - № 4.- С. – 24 – 28.
4. Государственная политика вывода России из демографического кризиса / Монография. Под общей редакцией С.С. Сулакшина. 2-е изд. — М.: ЗАО «Издательство «Экономика», Научный эксперт, 2007. — 888 с.
5. Демографическая политика Правительства РФ [Электронный ресурс] – Режимдоступа: [www.government.ru](http://www.government.ru)
6. В.И.Кулаков. Репродуктивное здоровье населения России\*. Гинекология. 2017; 01: 6-7.[Электронный ресурс] – Режимдоступа: [http://con-med.ru/magazines/gynecology/gynecology-01-2017/reproduktivnoe\\_zdorove\\_naseleniya\\_rossii/?at\\_fieldset=SOCSERV](http://con-med.ru/magazines/gynecology/gynecology-01-2017/reproduktivnoe_zdorove_naseleniya_rossii/?at_fieldset=SOCSERV)

### САМОКОНТРОЛЬ, ЕГО ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ, ПОКАЗАТЕЛИ, ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

**Сыравнёв И.А., Фесак А.В., Комаров А.В., Калякин С.В.**  
**Военная академия войсковой противовоздушной обороны**  
**Вооруженных Сил Российской Федерации имени Маршала Советского**  
**Союза А.М. Василевского, Смоленск, Россия**

При регулярных самостоятельных занятиях физическим упражнениями необходимо систематически следить за своим здоровьем и самочувствием. Наиболее удобной формой является дневник самоконтроля. Показатели, записываемые в дневнике можно разделить на две группы: объективные и субъективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие,

сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам. Обычно, при систематических занятиях физическими упражнениями - сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна. Применяемые нагрузки не должны превышать физической подготовленности и возрасту человека. Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Стоит отметить что есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать около часа. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая. Если после физических нагрузок чувствуются ухудшение самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях - обратиться к врачу. Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Достоверным показателем тренированности человека является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить отношение учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после - 20 ударов. После вычислений выясняем, что пульс участился на 67%. Основными показателями интенсивности физической нагрузки являются: скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение); пульсовая интенсивность физического упражнения.

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

- низкая - до 130 уд./мин.;
- средняя - 130-150 уд./мин.;
- высокая - 150-170 уд./мин.;
- максимальная - свыше 170 уд./мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем физической нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, - чем больше интенсивность физической нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий.

Суммарная интенсивность физической нагрузки характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах).

Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определенном уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается. Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Предлагается высчитывать индекс по формуле:  $ИК = Д/П$ , где Д - минимальное давление, а П - пульс.

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится большим или меньшим единицы.

Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно понимать, что при выполнении физических упражнений значительно возрастает потребление кислорода мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является ёмкость лёгких - объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин - 2,5-4 литра.

Прежде чем начать самостоятельную физическую тренировку, нужно получить рекомендации по режиму физической подвижности у врача. Затем, используя советы врачей или специалистов по физической подготовке (или популярную методическую литературу), подобрать себе наиболее полезные физические упражнения. Заниматься следует регулярно, стараясь не пропускать ни одного дня. При этом необходимо систематически следить за своим самочувствием, отмечая все изменения, происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями. Для этого проводится диагностика или, если это возможно, самодиагностика. При её проведении

тщательно фиксируются объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные.

Таким образом, регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля. Так как чрезмерные нагрузки могут повлечь за собой негативные последствия для здоровья человека.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Фёдорова Н.И., Стрелков А.С., Стрелкова Н.М.  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

**Введение.** Понятие «инклюзивное образование» является достаточно новым для России. Возможность получения образования лицами с ограниченными возможностями здоровья ограничена по многим причинам, но в последние годы современная образовательная система становится более доступной для данного контингента. Дети с отклонениями в физическом и психическом развитии принимаются в общеобразовательные школы, где они получают образование совместно со здоровыми сверстниками. В данном случае не происходит изоляции учеников с особыми потребностями, и они постепенно становятся обычными, почти неотличимыми от здоровых членов общества [1, 3, 6].

Одной из **задач исследования** явилось изучение проблем инклюзивного образования по данным научно-методической литературы.

### **Результаты исследования.**

Инклюзивное образование представляет собой процесс обучения детей с ограниченными возможностями здоровья совместно со здоровыми детьми в общеобразовательной школе, в которой «особенным» детям гарантируется любая всесторонняя поддержка [4, 5, 7].

Инклюзия предполагает изменение системы образования для удовлетворения потребностей всех детей независимо от состояния здоровья [8, 11].

Включение «особенных» детей в образовательный процесс с самого начала обучения выступает в роли проявления инклюзии. В школе

происходит социализации личности, где дети не только обучаются, но и находят поддержку и осознают ценность пребывания в коллективе [1].

Из вышесказанного следует, что основной задачей инклюзивного образования является обеспечение доступности образования всем детям независимо от их потребностей.

Процесс внедрения совместного обучения здоровых детей со сверстниками с ограниченными возможностями здоровья подвергается некоторым трудностям.

Инклюзия не всегда находит положительный отклик в нашей стране. Большинство родителей выступает против того, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья обучались в обычных классах, поскольку с возрастом снижается принятие людей с особыми потребностями и происходит выраженное разделение на «здоровых» и «не здоровых» [1].

Следует отметить, что общество не подготовлено к совместной образовательной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья и здоровых детей, что затрудняет внедрение и распространение инклюзивного обучения [9].

Реализация интеграции затрудняется в связи с неосведомленностью общества о возможностях и перспективах инклюзивного образования [10]. Так, многие родители не знакомы с данной системой образования и поэтому боятся отдавать детей в общеобразовательную школу [1].

Более того, одной из проблем является отсутствие квалифицированных кадров для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья. Эффективность внедрения инклюзивного образования напрямую зависит от качества подготовки специалистов, работающих в образовательной организации [3].

Педагоги общего образования нуждаются в поддержке и помощи со стороны коррекционных педагогов. Учителя, работающие в общеобразовательной школе должны научиться находить подход не только к здоровому ребенку, но и ученику с особыми потребностями. Умение работать с разными детьми и учитывать данное многообразие является залогом успешного внедрения инклюзии в общеобразовательный процесс [9].

Зачастую в одной школе учится небольшое количество детей с ограниченными возможностями здоровья, и объединение их в одну группу для обучения невозможно, поскольку для каждой нозологической группы разработана соответствующая рабочая программа. Разработка единой образовательной программы для детей с различными психофизическими отклонениями сделает процесс интеграции более доступным [2].

**Заключение.** Таким образом, инклюзивное образование направлено на обеспечение обучения детей с ограниченными возможностями здоровья не зависимо от их физического и психического состояния. Инклюзия является одним из способов решения проблем социальной интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья. Для успешного внедрения инклюзивного образования необходимо учитывать не только модернизацию

системы образования, но и переосмысление отношения общества к «особенным детям».

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Бубеева, Б.Н. Проблема инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья / Б.Н. Бубеева // Вестник БГУ. – 2010. – №1. – С. 221-224.
2. Воробушкова, М.В. Особенности физического воспитания детей-инвалидов в условиях общеобразовательной школы / М.В. Воробушкова, В.В. Воробушков, Н.Б. Павлюк // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – №3 (12). – С. 61-65.
3. Кетриш, Е.В. О проблеме инклюзивного образования в сфере физической культуры / Е.В. Кетриш // Сибирский педагогический журнал. – 2015. – №3. – С. 121-124.
4. Кудрявцева, А.С. К вопросу о методологии физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения в условиях инклюзивного образования / А.С. Кудрявцева // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2015. – №. 3. – С. 145-148.
5. Сабилова, Ж.Н. Инклюзивное образование – доступ к образованию для детей с особыми потребностями / Ж.Н. Сабилова, Г.Ш. Жандауова // IX МНПК «Актуальные проблемы современной науки в 21 веке». – Махачкала. – 2015. – С. 188-190.
6. Ситаров, В.А. Адаптивная образовательная среда как педагогическое пространство обучения детей с ограниченными возможностями развития / В.А. Ситаров, С.Н. Глаголев, А.И. Шутенко // Знание. Понимание. Умение. – 2011. – №3. – С. 222-230.
7. Степанова, М.П. Инклюзивное образование в системе непрерывного образования / М.П. Степанова // Материалы международной научно-практической конференции. – Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина. – 2017. – С. 70-75.
8. Тимохина, Т. В. Инклюзивно ориентированное образование / Т.В. Тимохина // ПНиО. – 2014. – №5 (11). – С. 1-10.
9. Тихомирова, Л.Ф. Трудности реализации инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и пути их преодоления / Л.Ф. Тихомирова // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – №2. – С. 78-81.
10. Флотская, Н. Ю. Международная научная конференция «Инклюзивное образование: опыт, проблемы и перспективы» / Н.Ю. Флотская, О.В. Вольская // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2009. – №5. – С. 170-172.



## РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН С ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНЬЮ ОЖИРЕНИЯ

Федоскина Е.М., Федоскина А.В.

Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия

**Актуальность исследования.** Ожирение 3 степени является одним из наиболее тяжелых и угрожающих жизни заболеваний, которое характеризуется избыточным жировым отложением не только в подкожной клетчатке, но и в органах, и тканях. Вес при третьей степени этой болезни превышает норму на 50-99%. Специалисты утверждают, что продолжительность жизни человека с данной проблемой значительно сокращается, так как ни одно сердце не в состоянии долго выносить такую нагрузку[3]. Основные жалобы пациентов с ожирением 3 степени: одышка при минимальных физических нагрузках; отеки; болевые ощущения в спине и ногах (особенно в тазобедренных и коленных суставах); сердцебиение и боли в области сердца; желудочно-кишечный дискомфорт; снижение толерантности к нагрузке, а также работоспособности; заниженная самооценка. Среди женщин среднего возраста, находящихся в угнетенном эмоциональном состоянии более чем в два раза повышена вероятность развития ожирения, определяемого как индекс массы тела (ИМТ) 30 и выше. Женщины с ИМТ выше 30 занимаются спортом меньше, имеют худшее представление о своем теле и поглощают на 20 процентов больше калорий, чем женщины с более низкими показателями ИМТ[1].

Проблема ожирения должна решаться на государственном уровне, так как количество лиц, имеющих избыточный вес, прогрессивно увеличивается. И если эту проблему не решать, то к концу 21 века практически все население экономически развитых стран будет иметь избыточную массу тела [2]. В этой связи цель предпринятого исследования направлена на определение путей более эффективного использования средств физической реабилитации женщин среднего возраста с третьей степенью ожирения, что и обуславливает актуальность нашей работы.

**Цель исследования:** разработать методику физической реабилитации, направленную на снижение избыточной массы тела женщин 35-40 с третьей степенью ожирения.

**Гипотеза:** предполагалось, что систематическое использование средств физической реабилитации положительным образом повлияет на физическое состояние женщин 35-40 лет с ожирением 3 степени.

### Задачи исследования

1. Изучить анализ научно-методической литературы по данной проблеме;
2. Разработать методику физической реабилитации, направленную на коррекцию веса женщин 35-40 лет с ожирением 3 степени;
3. Экспериментально доказать эффективность разработанной методики физической реабилитации.

**Объект исследования:** процесс физической реабилитации женщин 35-40 лет с третьей степенью ожирения.

**Предмет исследования:** методика физической реабилитации, направленная на снижение избыточной массы тела женщин 35-40 лет.

**Организация исследования.** Исследование проводилось поэтапно, в течение 2017-2018гг. на базе СОВФД.

В исследовании приняли участие 39 женщин 35-40 лет, находящихся на диспансерно-поликлиническом лечении в Смоленском областном врачебно-физкультурном диспансере. Были сформированы 2 группы (контрольная  $n=20$  и экспериментальная  $n=19$ ). Пациенты экспериментальной группы занимались по специально разработанной методике физической реабилитации, а больные контрольной группы – по традиционной методике ЛФК.

**Методы исследования:** анализ научной и научно-методической литературы; анализ историй болезни; педагогическое наблюдение; антропометрические методы; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** До проведения эксперимента на базе СОВФД у обследуемых были измерены вес и рост, посчитан индекс массы тела. У всех женщин масса тела превышала нормальные показатели на 60% и более. На основании этого пациенткам был поставлен диагноз: ожирение 3 степени. Методом случайной выборки были сформированы 2 группы – контрольная (20 человек) и экспериментальная (19 человек). До эксперимента группы были однородны по изучаемым показателям и значимых различий между ними выявлено. У больных наблюдались большое количество видимого жира; учащенное сердцебиение; сильная одышка; ограничение подвижности, слабость, раздражительность, головная боль и боли в позвоночнике, снижение работоспособности. Также все респонденты до проведения педагогического эксперимента сдавали кровь на гормоны и сахар и с помощью врача выявляли причину, которая провоцирует набор лишнего веса. Женщинам экспериментальной группы были даны рекомендации по здоровому питанию, так как диета при ожирении предпоследней степени является самым результативным методом лечения. В меню входили цельнозерновые продукты, фрукты, овощи, орехи, зелень, молочная и кисломолочная продукция, диетический хлеб, бобовые культуры и проч. Под категорический запрет попали выпечка, кондитерские изделия, сладкие напитки, сахар, мед, сладкие фрукты, мороженое, копчености, алкоголь, а также жирная, жареная, острая и соленая пища.

Женщины контрольной группы занимались лечебной физической культурой под руководством методиста в зале ЛФК 2 раза в неделю. Длительность занятия составляла 30 минут. Женщины экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике физической реабилитации 6 месяцев 2 раза в неделю в зале ЛФК и 4 раза – дома самостоятельно. Длительность занятия составляла 30 минут. В методику

физической реабилитации нами были введены силовые упражнения Э.Дардена. Этот метод направлен, в первую очередь, на сжигание жира в области передней брюшной стенки. Главный акцент в программе тренировок делается не на сами упражнения, а на методику их выполнения – сверхмедленно (изотонический характер физических нагрузок). Изотонический режим работы мышц – это постоянное напряжение без пауз для отдыха. Такой подход к выполнению физических упражнений для обретения хорошей фигуры (похудения) считается самым профессиональным. После занятий женщины ходили по залу, делая круговые движения руками до тех пор, пока пульс не вернется в исходное положение. Также больные экспериментальной группы в течение 9 недель практиковали дозированную ходьбу. Первая неделя начиналась с 80 шагов в минуту в течение получаса. Каждую неделю количество шагов и продолжительность ходьбы постепенно увеличивались. На 9 неделе женщины экспериментальной группы делали 100 шагов в минуту. Продолжительность ходьбы составляла 1 час. Через 90 минут после утренней ходьбы женщины принимали пищу.

До проведения эксперимента обе группы были однородны по своим показателям и значимых различий между ними не выявлено.

Таблица 1

**Анализ антропометрических показателей женщин 35-40 лет с ожирением 3 степени до проведения эксперимента**

Группы наблюдения	n	Рост, см	Вес, кг	Окружность талии, см	Окружность бедер, см	Толщина п/ж слоя в области пупка, см	ИМТ, кг/м <sup>2</sup>
		$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$
Экспериментальная группа	19	165 $\pm$ 5,5	125 $\pm$ 3,4	116 $\pm$ 2,9	125 $\pm$ 2,2	6,7 $\pm$ 0,7	43,2 $\pm$ 1,7
Контрольная группа	20	164 $\pm$ 5,8	125 $\pm$ 3,2	117 $\pm$ 2,7	125 $\pm$ 2,1	6,7 $\pm$ 0,2	43,2 $\pm$ 1,4
t		1,2	1,4	1,3	1,6	0,9	1,95
p		p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05

После проведенного экспериментального воздействия вес тела женщин ЭГ и КГ снизился.

Таблица 2

**Анализ антропометрических показателей женщин 35-40 лет с ожирением 3 степени после проведения эксперимента**

Группы наблюдения	n	Рост, см	Вес, кг	Окружность талии, см	Окружность бедер, см	Толщина п/ж слоя в области пупка, см	ИМТ, кг/м <sup>2</sup>
			$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Экспериментальная группа	19	165±5,5	110±3,1	112±2,9	122±2,2	4,7±0,7	38±1,5
Контрольная группа	20	164±5,8	120±3,4	118±2,7	125±2,1	6,2±0,2	42,8±1,4
t		1,2	3,2	2,5	2,2	3,4	2,2
p		p>0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,01	p<0,05

В ЭГ произошло достоверное снижение веса в 1,2 раза (с 125 кг до 110 кг) Толщина подкожно-жирового слоя в области пупка достоверно сократилась в 1,4 раза (с 6,7 см до 4,7 см), окружность бедер уменьшилась в 1 раз (с 125 см до 122 см), ИМТ достоверно уменьшился в 1,3 раза (с 43,2 до 38 кг/м<sup>2</sup>), также произошло достоверное уменьшение окружности талии в 1,1 раза (с 116 см до 112 см).

В контрольной группе произошли несущественное снижение исследуемых показателей, но уровня статистической значимости они не достигли. Таким образом, можно констатировать, что предложенная нами методика физической реабилитации снизила степень ожирения у женщин с 3 степени до 2. После окончания эксперимента всем женщинам были даны указания по здоровому питанию и оптимальной двигательной активности.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Гинзбург М.М. Ожирение как болезнь образа жизни. Современные аспекты профилактики и лечения / М.М.Гинзбург, Г.С.Козупица. – Самара: издательство Самарского Госмедуниверситета, 2007. - 48-51 с.
2. Колодницкий Н.А.Профилактика и коррекция избыточного веса средствами физической культуры/ А.Н.Колодницкий. - ОБЖ. -2017. -№ 5. - С.52-59.

3. Менхин А.В. Разновидности оздоровительной гимнастики / А.В.Менхин. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2015. - № 1. - С. 14-17.

## ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА

**Цаплина С.П.**

**Смоленский государственный институт искусств,  
г. Смоленск, Россия**

В статье рассматриваются актуальные проблемы российского общества, связанные с патриотическим воспитанием молодёжи. Акцентируется внимание на значимости формирования патриотического воспитания молодёжи средствами культуры и искусства.

**Ключевые слова:** *молодёжь, культура, искусство, патриотизм.*

## PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH BY MEANS OF CULTURE AND ART

**S.P. Tsaplina**

*The Regional State Educational Budget Establishment of Higher Professional  
Education «The Smolensk State Institute of Arts»  
Smolensk, Russia*

The article deals with the current problems of Russian society related to the Patriotic education of young people. The attention is focused on the importance of the formation of Patriotic education of youth by means of culture and art.

**Key words:** *youth, culture, art, patriotism.*

На протяжении XX века российское общество решало масштабные исторические и социально-экономические задачи, опираясь как на традиционные моральные ценности, сохраняемые частью народа, так и на сложившиеся идеалы, которые заняли место государственной идеологии. На исходе прошлого века эта идеология утратила свое монопольное положение, в стране возникло, а затем было законодательно закреплено мировоззренческое разнообразие. Свобода мнений, убеждений, взглядов способствовала открытости общества, раскрепощению духовной жизни, росту гражданской активности. Одновременно она же поставила многих людей и государство в целом в трудное положение поиска идей, взглядов, систем ценностей, способных содействовать личностному становлению

человека и эффективному развитию страны в новых социальных условиях, спланирующих граждан и общество в решении общенациональных задач.

Для миллионов людей актуальным стал поиск новой мировоззренческой, культурной, гражданской идентичности, обострились проблемы в духовно-нравственной сфере жизни общества. Многие утратили жизненные ориентиры, не нашли себя в череде непрерывных социально-экономических преобразований, оказались потерянными для общества и государства потому, что само общество и государство вступили в процессы длительного реформирования. Ставящиеся при этом цели и достигаемые результаты реформ оказываются не всегда значимыми или понятными для граждан. Соответственно широкое распространение приобрело явление социальной пассивности. Многие молодые люди проявляют нежелание принимать участие в жизни общества и государства. Большая часть молодежи вовлекается в различные суррогатные формы групповой активности на основе маргинальных форм молодежной субкультуры, религиозных культов деструктивной асоциальной и антигуманной направленности и т.п. Некоторые молодые люди, получившие хорошее образование, выезжают за рубеж, где находят лучшие условия для самореализации, другие пополняют криминальные структуры и экстремистские организации [5,с.31].

В аспекте гражданского становления личности это выражается в пренебрежительном отношении к стране, народу, базовым социальным институтам и социокультурным ценностям. Сохраняется отрыв существенной части молодежи и общества в целом от базовых духовно-нравственных ценностей и традиций русской культуры, культуры других народов России, который сложился в предшествующий исторический период. В этом многие ученые усматривают главную причину современных трудностей в формировании гражданственности и патриотического сознания молодежи.

Сложные социально-экономические процессы, связанные с реформированием российского общества, повлияли на падение нравственности, национального достоинства, патриотизма.

В условиях неблагоприятного воздействия макросреды резко возросли интересы сугубо личностного, прагматического плана в молодежной среде. У значительной части молодежи разрушены и утрачены такие традиционные нравственно-психологические черты, как романтизм, самоотверженность, готовность к подвигу, честность, добросовестность, вера в добро и справедливость, стремление к правде и поиску идеала, к позитивной реализации не только личных, но и социально значимых интересов и целей [5,с.34].

Многочисленная статистика свидетельствует о росте негативного отношения к понятиям гражданского долга, ответственности перед обществом, размывании патриотических, гражданских ценностей и идеалов.

Значительно ухудшилось физическое и психическое состояние подрастающего поколения. Почти каждый 5-й ребенок к 14 годам имеет то или

иное хроническое заболевание, каждый третий призывник освобождается от службы по состоянию здоровья.

Наблюдается значительный сдвиг ценностных ориентации молодых людей. Продолжается процесс переориентации нравственного сознания и чувств российской молодежи по отношению к тем явлениям, которые недавно категорически осуждались: невыполнение гражданского долга, данного слова, проявление нечестности, неверности, половой распущенности, наркомании, иждивенчества, воровства, проституции, поклонения западным ценностям и т.д. Практически утратили свою актуальность в подростковой, молодежной среде такие ценности, как любовь к Родине и гордость за принадлежность к ней, причастность к защите Отечества, их исповедуют лишь очень немногие из молодого поколения. Почти на 15% увеличилось число юношей, уклоняющихся от военной службы. Значительно снизился образовательный уровень среди призывного контингента [3, с.17].

Всё вышперечисленное создает угрозу духовной, нравственной деформации сознания будущих поколений, утери их как истинных граждан общества.

Одной из причин создавшегося положения является практическое свёртывание военно-патриотического воспитания детей, подростков и молодёжи, хотя оно является одним из ведущих направлений воспитания и должно выступать неотъемлемой составной частью всей деятельности по формированию у подрастающего поколения готовности к выполнению важнейших социальных функций в различных сферах жизни.

Патриотизм выступает в качестве одного из факторов развития общества, атрибутов его жизнеспособности. Как правило, он служит сплочению различных социальных, национальных, религиозных и других групп соотечественников. В то же время при наличии в обществе глубоких противоречий различное понимание патриотизма, разное отношение к сложившейся социальной или политической среде способно расколоть общество, когда его отдельные части, преследуя свои интересы, вступают в конфликт между собой.

Повышение общего культурного уровня, интеллектуального и духовного развития подростков и молодежи одновременно с формированием представлений о патриотических социально-культурных ценностях во всех слоях общества - первоочередная задача государства и его структур. Без ее планомерного решения программы выхода общества из кризиса не принесут желаемого результата [2, с.7].

Первоочередными задачами в деле патриотического воспитания средствами культуры и искусства является следующее:

1. Создание скоординированной системы целенаправленной деятельности учреждений культурно-досуговой сферы по военно-патриотическому воспитанию, использованию в ней мероприятий по увековечению памяти погибших при защите Отечества и празднованию Дней воинской Славы России, участие в ней всех государственных и общественных структур,

отдельных коллективов, семьи и обеспечение ее функционирования в целях формирования у молодежи готовности служения Отечеству как при воинской, так и при других видах государственной деятельности, для выработки у большинства москвичей, начиная с молодого возраста:

- важнейших качеств гражданина-патриота: преданности Родине, честности, целеустремленности, мужества, решительности, доброты и человечности, способности активно участвовать в созидательном процессе, в укреплении и совершенствовании основ российского общества, в том числе и в тех видах деятельности, которые связаны с его защитой;

- развитие готовности к служению Отечеству, утверждение в обществе патриотических ценностей, взглядов, идеалов, сопричастности системе культурных ценностей, истории и традициям России, Вооруженных Сил, других силовых структур формирование потребности в их изучении;

- выработка необходимых качеств, знаний, навыков и умений для защиты Отечества в основных сферах социально значимой деятельности, связанных с обеспечением безопасности и могущества Родины;

- формирование положительного отношения к труду, развитие потребности в творчестве;

- воспитание уважения к Конституции Российской Федерации и другим законам Российской Федерации;

- формирование внутренней потребности в здоровом образе жизни, духовном и физическом совершенствовании.

2. Обеспечение возможности для более активного вовлечения молодежи в решение социально-экономических, производственных, культурных, научных, экологических и других проблем.

3. Повышение престижа военной службы как одного из направлений в деятельности государственных структур и общественных объединений в современных условиях.

4. Актуализация и популяризация идей патриотизма, любви к Отечеству в деятельности культурно-досуговых учреждений.

5. Решение вопросов программного, научно-методического, информационного, материально-технического и финансового обеспечения военно-патриотического воспитания средствами культуры и искусства.

6. Разработка и реализация концепции и программы военно-патриотического воспитания детей, подростков и молодежи города средствами культуры, искусства, организации досуга [4, с.23].

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Левикова, С.И. Молодёжная культура / С.И. Левикова. – М., 2002. – 360 с.
2. Молодёжь России: тенденции и перспективы. – М., 2016. – 298 с.
3. Сергеев В.К. Молодёжь и город: лицом к лицу. – М., 2014.



4. Топалов, М.К. К проблеме новых форм социальной и культурной активности молодёжи / М.К. Топалов // Молодёжь и проблемы современной художественной культуры. – М., 2013.
5. Цаплина, С.А. Молодёжная культура в России: проблемы современного развития. Монография / С.П.Цаплина. – Смоленск: СГИИ, 2009.

## **АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 7 – 8 ЛЕТ, ОТНЕСЁННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

**Филюк О.А., Федорова Н.И.**

**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Актуальность проблемы адаптивного физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время несомненна. Школьникам, перенёвшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. Учащиеся, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе (СМГ), должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, специфику заболеваний, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий [1].

Практика показывает, что научно-методическое обеспечение работы с данной категорией учащихся существенно отстаёт от требований времени и остро нуждается в серьёзной методологической организационной и практической реорганизации. Многие учителя общеобразовательных учреждений (ОУ), не владея в достаточной степени необходимым уровнем знаний, нужных для понимания сущности патологических процессов, происходящих в организме при различных заболеваниях, проявляют профессионально необоснованную пассивность и инертность в этой важной работе, неохотно и с осторожностью занимаются с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Это существенным образом отражается на уровне здоровья ослабленных школьников.

Для повышения эффективности физического воспитания детей специальной медицинской группы необходимо использовать помимо уроков физкультуры дополнительные формы и средства адаптивного физического воспитания: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы,

подвижные игры на переменах; крайне полезны прогулки на свежем воздухе, ближний туризм, элементы различных видов спорта (катание на лыжах, плавание и т.п.) [2].

Правильно проводимые физкультурные занятия заметно улучшают физическую подготовленность, повышают уровень функциональных возможностей организма школьников специальной медицинской группы, что позволяет преподавателю направлять наиболее подготовленных детей к врачу для решения вопроса о переводе в подготовительную группу.

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учётом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что при любом заболевании, при любом отклонении в физическом развитии могут быть найдены специальные средства и методы для занятий физическими упражнениями. При использовании которых, необходимо дифференцировать величину функционального напряжения, приходящегося в процессе применения различных форм физического воспитания на отдельные органы и системы. Специальные физические упражнения могут в одних случаях снизить величину нагрузки на ослабленный орган или систему, а в других - оказать противоположное действие. Для достижения максимального оздоровительного и воспитательного результата необходимо комплексно использовать различные средства, методы и организационные формы занятий. Чем больше комплекс используемых средств, тем эффективнее процесс физического воспитания.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Адаптация к учебным и физическим нагрузкам / под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 2010. – 478 с.
2. Физическое воспитание детей специальной медицинской группы: учеб.пособие / Л.П. Богданова. – Самара: Изд-во Самар. гос. аэрокосм. ун-та, 2010. – 64 с.

## ПОЛИТИКА И ИСТОРИЯ В СОВРЕМЕННОМ МАССОВОМ ТЕАТРАЛИЗОВАННОМ ПРЕДСТАВЛЕНИИ

**Франк К.С.**

**Смоленский государственный институт искусств,  
г. Смоленск, Россия**

2018 год в России прошел под знаком 100-летия ВЛКСМ. Этому событию по всей стране были посвящены концерты, выставки, спектакли, театрализованные представления и множество других культурно-массовых мероприятий.

Культурную жизнь Смоленщины, а в частности города-героя Смоленска, который в соответствии с некоторыми мнениями относится к так называемому «красному поясу», также не обошло вниманием это событие.

Интерес общества к юбилейной дате был огромен, что вылилось в череду культурно-досуговых мероприятий Смоленщины. Нам бы хотелось описать и проанализировать одно из таких мероприятий, которое было подготовлено Смоленским государственным институтом искусств на главной театральной площадке области – Смоленском драматическом театре имени Александра Сергеевича Грибоедова, носившее краткое и емкое название «100 лет ВЛКСМ».

Начнем с того, что со времен распада Советского союза выросло поколение, которое не помнит пионеров и октябрят, а только по рассказам родителей, бабушек и дедушек знает о таком уникальном социально-политическом явлении как Всесоюзный Ленинский Коммунистический Союз Молодежи. Да и вообще у нынешнего юного поколения слово «коммунизм» вызывает просто улыбку... Сразу хочется оговориться, в своей статье, мы ни в коем случае не углубляемся в политику и не намерены принижать подвиг советского народа, в том числе и коммунистов, в Великой отечественной войне, а также последующие трудовые и экономические достижения во времена СССР. Мы рассуждаем об актуальности этой темы для сегодняшнего зрителя, о том волнует ли она умы современников, важна ли она на данном этапе развития нашего государства.

С похожей проблемой, а точнее особым «способом мышления», мы сталкивались два года назад, когда создавали массовое театрализованное представление посвященное «100-летию Великой Октябрьской Революции» (на той же самой площадке драматического театра).

Как всегда когда ты, как режиссер-сценарист берешься за новый проект, изучаешь не только документальный материал, но и актуальность темы, ее звучание в современном обществе. Мы провели небольшое социологическое исследование, результаты которого нас в достаточной степени удивили, и при этом заставили гордиться и нашей страной, и нашими гражданами. Если вместить мнение опрошенных в одну фразу, то получится следующее

изречение: «Да, многое было может и неправильно, может события того времени были с позиций сегодняшнего взгляда, жестокими, противозаконными или наоборот героическими и великими, но все что случилось – это наша история, это определенный этап развития нашего государства, а свою историю надо знать и уважать!», согласитесь, такой способ мышления достоин уважения и гордости.

Руководствуясь этим полученным мнением, мы с полной уверенностью можем сказать, что ни у кого не вызывали эти два грандиозных (по меркам нашего города) культурных мероприятия, каких-либо политических, партийных, агитационных ассоциаций, для всех жителей это были исторические события, которые повлияли на развитие нашей страны, которые достойны того чтобы вспомнить эти даты. Мы специально не говорим «отметить», а скорее отдать долг доброй памяти и уважения тем четверем комсомольским поколениям, которые строили страну, в которой мы теперь все и живем, при чем до сих пор пожинаем те плоды, ростки которых были возделаны поколениями советской молодежи.

В советское время культура была одним из самых эффективных средств пропаганды, сегодня же мы говорим, что искусство – вне политики. И это первый принцип создания вот таких массовых действий на такую сложную «около-политическую» тему.

Создавая театрализованное представление, всегда надо задумываться о той зрительской аудитории, для которой готовится проект, в данном случае мы понимаем, речь идет о более старшем поколении. Но опять же, не можем не забежать вперед и сразу оговориться, что наряду с комсомольским поколением в зале присутствовала молодежь, и не та которую «пригнали» из ближайшей школы «заполнить» зал. Было заметно, что это дети и внуки, которых привели родители познакомиться с историей страны, рассказать о своей молодости, о значении комсомольцев не только для прошлого но и для великого будущего страны.

Сама идея представления была понятна и ясна еще на уровне замысла, и это не только прославление времени революции, и даже не гордость за победу в Великой отечественной войне, и восстановления страны из руин, не описание результатов поднятия целины, строительства БАМА и других великих комсомольских строек Советского Союза. Конечно об этих событиях в процессе театрализованного представления путем ретроспективного монтажа на языке актерского искусства, хореографии, вокала, поэзии говорили артисты – студенты нашего института искусств, но все это не просто славиле те времена и ту систему.

Идея, которая четко читалась, «пронзала красной нитью» все театрализованное действие, звучала так: «Молодежь, вот опора государства, его перспектива, его основа, как в советские годы государством делалась ставка именно на молодежь, так и сегодня наша страна, позиция нашего президента, государственная политика – направлены именно на молодое поколение, которое уже имеет возможность, как и комсомольцы в свое время

- творить, создавать, идти вперед самому, вести за собой страну, страну ставшую преемницей СССР – великую Россию!».



И тем самым в начале театрализованного представления в массовом пластико-хореографическом прологе были показаны достижения всех комсомольских поколений под красным флагом СССР, а также передача этой молодой энергии, стремления созидать, дальше строить страну, как эстафету комсомола современному молодому поколению, и как трогательно и в тоже время торжественно в финале пролога артисты выстроенные в клин, на острие которого развивалось два флага – Советский и Российский, то есть изначально нам удалось четко определить цель и идею нашего представления и избавить всех от ненужных «попагандистских» мыслей.

Тем самым, еще раз можем подчеркнуть важность такого жанра сценического искусства как театрализованное представление, в котором мы можем раскрыть любую тему, ярко и колко поставить вопрос, гордиться достижениями страны, получить тот импульс дальнейшего действия и образа мысли, который благодаря нашей работе пойдет на благо страны, сохранения исторической памяти, национальной идентичности, для будущего гражданина великой России!



## НЕСТАНДАРТНЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

**Шукаева Е.М.**  
**Смоленский государственный институт искусств,**  
**г. Смоленск, Россия**

Уроки русского языка часто называются в числе самых нелюбимых. Возможно, это связано с тем, что учебный материал требует высокого развития способности анализировать, а возможно и потому, что современное образование не активизирует в достаточной степени внутренние мотивы учения. Эта система лишь диктует студенту свои условия, не оставляя места и времени для его вопросов. Поэтому наши студенты перестают их задавать и теряют интерес к обучению.

Одной из главных целей работы является воспитание интереса у студентов к урокам русского языка. Как увлечь студента своим предметом так, чтобы он шел на урок с радостью, с жадной познания нового? В результате поиска ответа на волнующий вопрос мы пришли к выводу, что интерес к урокам русского языка можно вызвать у студентов нестандартностью подхода к содержанию в организации изучения предмета.

Для этого как можно чаще надо использовать на своих уроках нестандартные задания, нестандартный раздаточный материал и наглядность. Нестандартные задания нередко представляют собой проблемные ситуации, вызывающие у студентов затруднение, путь преодоления которого следует искать творчески. При планировании нестандартных заданий преподавателю необходимо учитывать 4 уровня проявления активности учащихся: а) нулевой, б) относительно-активный, в) исполнительно-активный, г) творческий. Ведь иногда на уроках мы даем интересное задание, а для значительной части студентов оно бывает недоступно. Интерес мгновенно пропадает.

Интерес у студентов вызывают и учебно-поисковые задания, которые рассчитаны на “открытие” ими уже познанного, известного в науке. Такие задания должны быть с элементами занимательности.

Пример. Задание: В спортивном тексте несколько слов пропускаем и диктуем его. Студенты самостоятельно находят пропущенные слова и пишут вместо пропусков.

Лексическое задание: «Кто быстрее». Составьте список слов по данному тексту. Время 5 – 7 минут. У кого больше слов тот и справился с заданием.

А вот задание иного плана. Студентам надо определить значение слов: даль, десна, роман, лист. Затем ответить на вопрос, какой смысл приобретут слова, если их написать с большой буквы? Составить предложения.

Как правило, при выполнении нестандартных заданий в группе царит эмоциональное оживление, зачастую оно помогает при объяснении нового материала, - сразу видишь, усвоена тема или нет.

Часто на уроках русского языка можно использовать нестандартный опрос. Такая форма работы эффективна и не позволяет скучать во время опроса. Интересен студентам при опросе прием “Чистая страница”. У всех на столах чистые листы. Слушая ответ однокурсника, студенты попутно формулируют и записывают вопросы, которые помогут вспомнить пройденный материал, упущенное в ответе или расширить ответ. Затем свои вопросы студенты задают и обсуждают. Тот, у кого остался чистый лист, считается неподготовленным. Маленькая хитрость: при таком опросе первое слово дается тому, кто слабее, кто реже отвечает. Такой прием позволяет задействовать всю группу при опросе, учащиеся слушают отвечающего внимательно, чтобы уловить ошибку, упущение и подготовить вопрос.

Студентам нравится смена деятельности. Очень хорошо помогают переключать внимание средства наглядности. Общеизвестно, что эффективность обучения зависит от степени привлечения к восприятию всех органов чувств человека. Чем разнообразнее чувственные восприятия учебного материала, тем прочнее он усваивается. Наглядность воздействует на эмоциональную сторону личности учащихся. Известно, что органы зрения обладают большой чувствительностью. “Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать” - гласит русская пословица. “Пропускная” способность органов зрения в овладении информацией в 5 раз больше, чем органов слуха. Эта

информация запечатлевается в памяти легко, быстро и надолго. Применение наглядности в сочетании со словом преподавателя способствует более прочному усвоению материала. Кроме того, наглядные пособия помогают организовать поиск, вынуждают студентов мыслить, делать самостоятельные открытия. С помощью наглядности мы выигрываем время на занятиях. Но наглядность не должна сводиться к какому-то автоматизму, к механическому отражению материала. Она должна включаться в познавательную систему, являясь “пищей для ума”.





## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Антипенкова И.В., Закабунин С.О.</b> Характеристика метода миофасциального релиза, используемого в фитнес-тренировках.....	<b>3</b>
<b>Балабохина Т.В., Бобкова Е.Н.</b> Влияние различных фитнес-программ на показатели кардиореспираторной системы женщин среднего возраста.....	<b>7</b>
<b>Бабарыкин Ю.А., Хриптулов И.В.</b> Психолого-гуманистический аспект процесса самоопределения подростка в условиях меняющейся социально-культурной среды.....	<b>11</b>
<b>Бардышева А.Ю., Бабарыкин Ю.А.</b> Реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья методом библиотерапии.....	<b>14</b>
<b>Безрученкова М.В., Миронов Ю.В.</b> Физическая подготовленность детей с нарушением зрения.....	<b>17</b>
<b>Гарибова Е.В.</b> Исполнительская деятельность музыканта как способ сохранения и передачи духовной культуры.....	<b>18</b>
<b>Георгиу Е.В.</b> Спортивные танцы в стиле <i>рок-н-ролл</i> .....	<b>23</b>
<b>Грец И.А., Булкова Т.М., Живуцкая И.А., Ковалева Е.С.</b> Влияние учебно-тренировочных занятий по волейболу с применением средств функционального тренинга на показатели травматизма девушек 16-17 лет.....	<b>26</b>
<b>Грец И.А., Живуцкая И.А., Булкова Т.М.</b> Качество жизни как критерий эффективности занятий оздоровительной физической культурой с женщинами второго зрелого возраста.....	<b>29</b>
<b>Грец И.А., Стрелков А.С., Стрелкова Н.М.</b> Исследование уровня общей физической подготовленности мальчиков 7-8 лет, занимающихся футболом.....	<b>33</b>

<b>Грибкова Л.П.</b> Уровень субъективного контроля спортсменов высокой квалификации....	36
<b>Данченкова Н.А, Дарданова Н.А., Дашдамирова И.В., Масков А.Д.</b> Англицизмы в спортивном и олимпийском движении.....	38
<b>Дашдамирова И.В.</b> Теоретические основы спортивной лексикографии.....	43
<b>Дашдамирова И.В., Шукаева Е.М.</b> Цели и задачи методики преподавания русского языка как иностранного	44
<b>Ефременкова И.А., Ефременков К.Н.</b> Модель экономического поведения студенческой молодежи в условиях экономического кризиса (на примере вуза физической культуры).....	46
<b>Елисеев О.А.</b> Особенности проведения физической подготовки с военнослужащими Росгвардии срочной службы.....	50
<b>Жевнова О.Г.</b> Применение средств фитнеса в учебно-тренировочных занятиях юных тхэквондистов 13-14 лет.....	53
<b>Ю. Заблоцкая, Э.В. Мухина</b> Принципы олимпизма в контексте социальных приоритетов муниципальной политики (на примере города Смоленска).....	56
<b>Засыпкин Д.О.</b> Средства и методы развития физических качеств юных баскетболистов 12-13 лет.....	60
<b>Изместьева С.А.</b> Теоретический обзор понятийных и компонентных составляющих структуры компетентностного подхода.....	63
<b>Изместьева С.А.</b> Методики оценивания сформированности компетенций в условиях образовательного пространства вуза.....	67
<b>Кирпичников А.А., Конев Д.С.</b> Использование игр в тренировочном процессе юных футболистов 8-9 лет	71

**Кобзева Л.Ф.**

Оценка психического состояния лыжниц – гонщиц на начальном этапе  
соревновательного периода..... 74

**Козлова А.Э., Зайцев В.Н.**

Анализ спортивного травматизма у гимнасток США..... 78

**Комаров А.В., Калякин С.В., Сыравнев И.А., Фесак А.В.**

Проявление агрессивности курсантов и методы ее коррекции в процессе  
воспитывающего обучения при занятиях атлетической подготовкой..... 81

**Кондрашенкова А.В.**

Методические особенности совершенствования физической и технико-  
тактической подготовки женской баскетбольной команды «СГАФКСТ» 85

**Коновалова Г.Н.**

Гуманитарные науки в компетентностной модели специалиста по  
физической культуре и спорту..... 88

**Косман М.Д.**

Направленность нагрузок на этапе предсоревновательной подготовки  
у дзюдоистов 16-17 лет ..... 92

**Лазарев В.Ф., Барков Д.С.**

Звёзды отечественного хоккея..... 96

**Леоненкова Е.И, Фёдорова Н.И.**

Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с  
нарушением зрения..... 100

**Лисичкин М.В., Шевцов В.С., Олендр Л.Г.**

Методика формирования нравственно-волевых качеств у курсантов  
военной академии средствами физической подготовки..... 103

**Лыткина Л.В., Мухина Э.В.**

Основы формирования социально активной позиции студентов в  
условиях вуза физической культуры..... 108

**Любавкина В.А., Пойманов В.П.**

Основы безопасного проведения поисковых работ участниками вахт  
памяти (на примере Смоленской области)..... 111

**Масальцева Л.В.**

Методические особенности проведения внеурочных занятий по обще-  
физической подготовке с детьми младшего школьного возраста 7-8 лет .... 114

**Мухина Э.В.**

Оценка направленности компетентностного подхода в реализации программ магистерской подготовки в сфере физической культуры и спорта..... 118

**Никащенко К.И., Живуцкая И.А.**

Анализ результатов конкурса знатоков спорта «ОЛИМПЕЙСКОЕ НАСЛЕДИЕ» в рамках XXI Всероссийского фестиваля студентов вузов физической культуры..... 121

**Новиков Н.О.**

Формы проведения занятий по физической подготовке с курсантами военных учебных заведений..... 124

**Новиков А.В., Шевцов В.С., Олендр Л.Г.**

Показатели, характеризующие развитие координационных способностей у бойцов рукопашного боя..... 129

**Новиков А.В., Шевцов В.С., Данилов Е.С.**

Анализ различных подходов к развитию координационных способностей в процессе совершенствования бойцов рукопашного боя..... 137

**Новикова Н.А., Сульдикова И.В.**

Спорт как актуальное направление волонтерской деятельности..... 142

**Новикова О.В., Лозненкова И.И., Федорова Н.И.**

Физическая культура детей дошкольного возраста в семье..... 145

**Пегов В.А., Радонегова К.А.**

Особенности понятийного поля в сфере физической культуры..... 147

**Пегов В. А.**

К проблеме предиката «физический» в понятиях «физическое воспитание» и «физическая культура»..... 152

**Рафиенкова Е.Н.**

Педагогические принципы И.А.Ильина в деле возрождения России..... 156

**Романова Г.А.**

Спортивные праздники и их педагогический потенциал..... 158

**Самойлов А.Б.**

Координационные способности как фундамент постановки двигательных действий и базовой техники у юных теннисистов в группах начальной подготовки..... 162

<b>Самойлов А.Б., Кондрашенкова А.В.</b> Средства и методы специальной физической подготовки в игровых видах спорта.....	166
<b>Свид О.Л.</b> Дыхание как фактор распределения физической нагрузки в хореографии	169
<b>Свид О.Д.</b> Клубный танец в современном в современном социокультурном пространстве.....	172
<b>Семченкова М.В., Бабарыкин Ю.А.</b> Направления культурно-досуговой деятельности в современной библиотеке.....	176
<b>Сержантова А.А.</b> Элиты в контексте социальных трансформаций: опыт социологического исследования.....	179
<b>Становов В.В., Становов М.В.</b> Пропаганда здорового образа жизни как форма обучения здоровью учащейся молодежи.....	181
<b>Смолякова Н.И.</b> Решение демографических проблем – основа социальной стабильности, перспектив экономического роста и расширения базы спортивного отбора	183
<b>Сыравнёв И.А., Фесак А.В., Комаров А.В., Калякин С.В.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля	187
<b>Фёдорова Н.И., Стрелков А.С., Стрелкова Н.М.</b> Современные проблемы инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья.....	190
<b>Федоскина Е.М., Федоскина А.В.</b> Реабилитация женщин с третьей степенью ожирения.....	193
<b>Цаплина С.П.</b> Патриотическое воспитание молодёжи средствами культуры и искусства	197
<b>Филюк О.А., Федорова Н.И.</b> Адаптивное физическое воспитание детей 7 – 8 лет, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.....	201

<b>Франк К.С.</b>	<b>203</b>
политика и история в современном массовом театрализованном представлении.....	
<b>Шукаева Е.М.</b>	
Нестандартные формы обучения на уроках русского языка и литературы	<b>207</b>

Формат 60x84/16. Тираж 1000 экз. Печ. листов 16,0  
Дата сдачи в печать 16.06.2018 г. Заказ № 518/1.

Отпечатано в ООО «Принт-Экспрес»,  
г. Смоленск, пр-т Гагарина, 21. Тел.: (418) 32-80-70