

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 90-летию Смоленской государственной академии
физической культуры, спорта и туризма
(г. Смоленск)

(19 выпуск)

Смоленск 2020

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, посвящается 90-летию
Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, ОКР
СОА.2020. – Вып. 19 – 237 –с.

ISBN 978-5-94578-182-5

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 2020 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. 2020

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ СМОЛЕНСКА И БЫТОВЫЕ СПОСОБЫ ЕЁ ОЧИСТКИ

Алоина О.С., Ананян К.А.

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

Аннотация. В статье анализируется современное состояние питьевой воды в Смоленской области, рассматриваются различные виды бытовых фильтров для воды, определяются их плюсы и минусы, а также приводятся способы их регенерации.

Введение. На сегодняшний день проблема загрязнения воды является очень серьезной. Все большие источники являются непригодными ни только для питья, но и для бытового и промышленного использования. В биосферу человек сбрасывает и отходы. Человечество всегда стремилось к увеличению водопотребления, оказывая на гидросферу многообразное давление.

Актуальность: так как обеззараживание водопроводной воды на водозаборах Смоленска и Смоленской области не осуществляется, возникает необходимость использования фильтров для дополнительной очистки воды в домашних условиях.

Цель: изучить способы и методы очистки воды с помощью бытовых фильтров и возможности их регенерации.

Задачи:

1. Ознакомиться с требованиями, предъявляемыми к питьевой воде;
2. Выявить тенденцию к изменению состава воды в Смоленской области;
3. Составить представление о современных бытовых фильтрах очистки воды и способах их регенерации.

Питьевая вода должна быть безопасна в эпидемическом отношении, безвредна по химическому составу и иметь благоприятные органолептические свойства.

Микробиологические загрязнения воды занимают первое место по степени риска для здоровья человека. По микробиологическим показателям питьевая вода должна соответствовать требованиям:

Число микроорганизмов в 1 см³ воды, не более 100;

- Число бактерий группы кишечных палочек в 1 дм³ воды (коли-индекс), не более 3.

Токсикологические показатели качества воды характеризуют безвредность ее химического состава и включают нормативы(мг/дм³):

Алюминий ост. - не более 0,5; Бериллий - не более 0,0002; Молибден - не более 0,25; Мышьяк - не более 0,05; Нитраты - не более 45,0; Стронций - не более 7,0; Фтор - не более 1,5.

Показатели, обеспечивающие благоприятные органолептические свойства воды, должны соответствовать следующим нормативам:

Железо (Fe) - не более 0,3 мг/дм³; Жесткость общая - не более 7,0 моль/м³; Марганец (Mn) - не более 0,1 мг/дм³; Медь (Cu²⁺) - не более 1,0 мг/дм³, Сульфаты (SO₄⁻) - не более 500 мг/дм³; Сухой остаток - не более 1000 мг/дм³; Цинк (Zn²⁺) - мг/дм³, не более 5,0.

Информация о качестве питьевой воды за 2017 год в разрезе по районам г. Смоленска					
Показатель	ед.н.	Норма	Промышленный	Ленинский	Заднепровский
Цветность	градусы	20	2,2	3,5	4,1
Запах	баллы	2	0	0	0,7
Мутность	мг/дм ³	1,5	<0,58	0,88	1,91
pH	ед. pH	6,0-9,0	7,4	7,5	7,4
Жесткость общая	ммоль/дм ³	7,0	8,1	8,1	7,1
Нефтепродукты	мг/дм ³	0,1	<0,005	<0,005	<0,005
Медь	мг/дм ³	1	0,0012	0,0015	0,0027
Свинец	мг/дм ³	0,01	<0,002	<0,002	<0,002
Железо	мг/дм ³	0,3	<0,1	0,15	0,24
Общее микробное число	КОЕ/лсм ³	не более 50	<1	<1	<1

Показатели чистоты воды в Смоленской области

Централизованное хозяйственно-питьевое водоснабжение населения Смоленской области полностью осуществляется из подземных водоносных горизонтов. Практически все целевые горизонты надежно защищены от поверхностного загрязнения мощными пластами глинистых пород.

Население Смоленской области полностью обеспечено системами централизованного, смешанного и децентрализованного водоснабжения. Привозной водой население области не обеспечивается.

Водоснабжение города Смоленска осуществляется исключительно из подземных источников. Качество воды характеризуется природным повышенным содержанием общей жёсткости, что обуславливает необходимость использования фильтров дополнительной очистки. По многолетним данным лабораторных исследований питьевой воды показатель общей жёсткости в питьевой воде колеблется от 6 до 10 мг-экв./дм³ при гигиеническом нормативе до 7,0 мг-экв./дм³.

Гигиеническая оценка состава воды источников централизованного водоснабжения населения Смоленской области показала, что по сравнению с 2017 годом изменения незначительны: по санитарно-химическим

показателям уменьшилось на 2,7 % и составило 48,1%; по микробиологическим - увеличилось на 0,2 % и составило 3,8%.



В 2018 году на контроле Управления Роспотребнадзора по Смоленской области находились 1863 действующих источников водоснабжения (в 2016г. – 1930, 2017г. - 1955), из них не соответствовали санитарным требованиям: 20,1% (в 2016г. – 17,6% в 2017- 17,9%) источников.



В 2018 г. численность населения Смоленской области всего составляла - 949348 человек, в том числе: 685242 человек в городских поселениях (72,2%), 266033 – в сельской местности (27,8%).

Химические методы очистки воды

Методы очистки данной группы основаны на химическом взаимодействии определенных веществ (реагентов) с загрязнителями, в результате чего вторые либо разлагаются на неопасные компоненты, либо переходят в иное состояние

Нейтрализация заключается в, как следует из названия, осуществлении процесса нейтрализации, при котором происходит выравнивание кислотно-щелочного баланса за счет взаимодействия кислот и щелочей с последующим образованием соответствующих солей и воды. Аммиачная вода (NH_4OH), гидроксиды натрия и калия (NaOH и KOH), кальцинированная сода (Na_2CO_3).

Окисление и восстановление отличается использованием значительно более сильных окислителей и восстановителей, так как целевые загрязнители просто не будут вступать в реакцию с веществами, используемыми в методе очистки нейтрализацией. В основном применяют хлорсодержащие окислители: газообразный хлор (Cl_2) а также различные хлор соединения, такие как диоксид хлора (ClO_2), гипохлориды калия, натрия и кальция (KClO ; NaClO ; $\text{Ca}(\text{ClO})_2$).

Хлорирование. Обработка хлором обладает также пролонгированным антибактерицидным действием, что особенно важно при водоснабжении в условиях изношенных трубопроводов, где может происходить вторичное загрязнение воды. Кроме того, реагенты для хлорирования относительно дешевы и доступны. В то же время у этого метода есть ряд недостатков: в некоторых случаях побочные соединения могут быть не менее токсичными, кроме того сам хлор является ядовитым веществом, поэтому требуется тщательно соблюдать условия дозирования при хлорировании.

Недорогие виды фильтров для очистки воды

Фильтр-кувшин. Самый простой, но не очень производительный способ сделать воду из-под крана питьевой. Очищение происходит в сменном картридже, через которые проходит вода.

Плюсы: просто, дешево;

Минусы: низкая производительность.

Фильтрующая насадка на кран. Это компактный фильтр для проточной водопроводной воды, который надевается на кран. Как временная мера — отличный выход, но «на постоянно» лучше выбрать другое устройство.

Плюсы: большая скорость производительности, удобное использование;

Минусы: часто выходят из строя.

Фильтры под/на мойку — способ получить большое количество питьевой воды

Есть два типа таких систем — картриджные и системы обратного осмоса.

Картриджные. В них качество воды зависит от количества ступеней очистки — отдельных фильтрующих элементов, которые «отлавливают» определенный вид загрязнений.

Плюсы: более дешевые;

Минусы: необходимо производить своевременную замену фильтрующего элемента, иначе накопленная грязь переходит в воду.

Обратного осмоса. В фильтрах обратного осмоса используются многослойные мембраны, которые пропускают только молекулы воды и кислорода, не пропуская даже самые мелкие загрязнения.

Плюсы: самая эффективная технология на сегодняшний день;

Минусы: необходимо комплектовать минерализатором.

Фильтры для удаления железа

Чаще всего в воде из скважин или колодцев присутствует большое количество железа. Очищать имеет смысл, если количество железа превышает 2 мг/л.

Каталитические фильтры. Их засыпка многократно ускоряет процесс окисления двухвалентного железа и выпадение его в осадок. Это сложное и недешевое оборудование, но они — самые долговечные из существующих.

Аэрационные фильтры. В баллон с нагнетаемым насосом воздухом подается в виде мелкой взвеси вода (через форсунки). Находящееся в ней железо реагирует с кислородом воздуха и его окислы отфильтровываются на выходе.

Очищение воды от солей жесткости

Для умягчения воды используют фильтры с ионообменными смолами. В процессе взаимодействия с водой происходит замена вредных примесей на нейтральные или полезные. В Смоленской области применение таких фильтров является наиболее рациональным, так как именно показатель жесткости на данной территории не соответствует предъявляемым стандартам

Плюсы: высокая производительность, низкий уровень шумов при работе, редкая замена засыпки;

Минусы: необходимость использования бака регенерации с концентрированным солевым раствором.

Регенерация фильтров с ионообменными смолами на примере фильтров компании «Гейзер».

1. Перекрыть поступающую в устройство воду.
2. Спустить давление, открыв кран.
3. Выполнить механическую очистку фильтра.
4. Подготовить 10% раствор поваренной соли. Емкость лучше взять больше, так как начнется процесс вспенивания.

5. Держать устройство над раковиной и заливать 2 литрами солевого раствора так, чтобы смола не пролилась наружу.
6. Установить картридж обратно в корпус и залить 0,5 л раствора до верха, оставить на 8-10 часов.
7. Вынуть устройство и дать стечь раствору, затем еще раз залить 2 литрами солевого раствора.
8. После того, как раствор стечет, установить картридж обратно в корпус.
9. Собрать фильтр.
10. Включить воду на несколько минут, чтобы из воды пропал привкус соли.

ЛИТЕРАТУРА:

1. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Смоленской области в 2018 году: Материалы к государственному докладу. – Смоленск: Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Смоленской области, ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области, 2019. – 189 с.
2. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Смоленской области в 2015 году: Государственный доклад. – Смоленск: Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Смоленской области, ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области, 2016. – 186 с.
3. Постановление Федеральных служб по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 18 от 10.09.2014 об установлении временных отклонений гигиенических нормативов в питьевой воде г. Смоленска на период с 10.09.2014г. г. по 31.12.2020г.
4. СанПин 2 1 4 1074-01 Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ: СОЦИАЛЬНО – КУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ

**Астриева С.В., Таммемяги Н.А.
Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия**

О роли движений и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни детей и подростков посвящено большое количество научных

публикаций. Интерес учёных к данной проблеме в условиях современной жизни, по-прежнему, является актуальной. Обусловлено это многими причинами, во-первых в семье при недостаточном внимании родителей биологическая потребность ребенка в и подростка в движениях остаётся неудовлетворённой, во-вторых интенсификацией образовательного процесса в школе и, в - третьих вовлечением школьников в общение через социальные сети, что на долгое время приковывает их к экранам мониторов или гаджетов. Так специалисты отмечают, что снижение двигательной активности человека приводит к снижению общего мышечного тонуса (гиподинамии), в результате которого нарушаются структурные изменения в функционировании органов и систем организма. [3]

Потребность человека в двигательной активности эволюционно заложена природой. Движение сопутствует всей жизни человека. Без них нельзя представить ни его труд человека, ни его творческую деятельность, ни познание окружающей действительности.

Выдающийся академик И.П. Павлов писал: «Главное проявление жизни – движение – это и источник, откуда человек черпает свои силы, здоровье и активное долголетие». [5]

Среди субъектов, реализующих задачи обеспечения соответствующего возрасту режима двигательной активности и укреплению здоровья занимает детский оздоровительный лагерь.

Как отмечается в исследованиях последних лет (О. С. Газмана, В. П. Ижицкого, А. Г. Кирпичник, Н. Б. Крыловой, Б. В. Куприянова, А. Н. Лутошкина, Ю. Н. Таран и др.) современный детский оздоровительный лагерь рассматривается как важнейший социальный институт, ориентированный на решение комплекса задач, нравственного, духовного и физического воспитания подрастающего поколения. [4]

Социокультурный аспект реализации задач укрепления здоровья основывается на том, что в центре внимания – ребёнок как высшая ценность, его право на здоровье, счастье, свободу выбора занятий развитие, общение, проявление творческого внутреннего потенциала.

Непременное условие для этого – грамотно выстроенная организация активного отдыха детей и подростков, создание оптимальных условий для обеспечения полезной, содержательной занятости, на основе использования многообразия форм досуговой деятельности и общения, возможности для сотворчества детей и взрослых в условиях нового, хоть и временного коллектива. На необходимости организации такой деятельной жизни ребёнка, которая «отвечала его силам и интересам, его активности, т.е. жажде деятельности, была дана возможность проявляться в здоровой и увлекательной для него форме» обращал внимание Е.А. Аркин. [5]

В самом деле, когда ребёнок после напряжённого учебного года оказывается в специфической природной и социальной среде, без назидания родителей и учителей, ему жизненно необходимо самостоятельно проявить себя в новой деятельности: спортивной, культурно – массовой, игровой,

художественно-театральной, проявить творчество и накопленный жизненный опыт.

Понятие «досуг» - многогранное, семантически сложное, тесно граничащее с понятиями «отдых», «свободное время», «релаксация», в то же время не тождественно к ним. [1]

Российские теоретики и практики социально – культурной деятельности Ю.А. Стрельцов, Э.В. Соколов, Г.П. Орлов акцентируют внимание на то, что досуг, прежде всего – это деятельность, носящая развивающий характер, совершаемая на основе свободного выбора занятий, в результате которой происходит развитие личностных качеств человека, удовлетворяются его духовные, физические и другие социально значимые потребности. [1]

Ряд авторов Крестьянов В.П., Исаева И.Ю., Шмаков С. А. выделяют значимость свободного времени, которое усиливается для ребенка по мере его взросления и становится едва ли не основной ценностью, особенно, в подростковом возрасте. [2]

Однако, это означает, что досуг не пустое времяпровождение и его организация на летней смене должна быть построена таким образом, чтобы ребёнок и подросток развивался в результате не стихийных социальных процессов, а в результате целенаправленного воспитательного воздействия квалифицированных специалистов: педагогов, вожатых, организаторов детско – юношеского досуга. Важно отметить, позиции взрослого при этом определяются как «консультант», «координатор».

В досуговедении учёные выделяют приблизительно более сорока главных составляющих элементов досуга. Каждый элемент имеет свои формы, вариации, модели, отличающиеся друг от друга своей психологической и культурной значимостью, эмоциональной весомостью, степенью духовной активности. [3]

Особо следует отметить важное направление работы организаторов досуга летних смен – интенсификация различных форм досуговой культуры в лагере. В данной статье мы опирались на классификацию, предложенной Шмаковым С.А.

Автор по содержанию досуг детей и подростков подразделяет на ряд групп.

В первую группу необходимо отнести формы, связанные с восстановлением различных сил ребенка. « Делу – время, потехе – час» – гласит народная мудрость. Прогулки на свежем воздухе, спорт, весёлые развлечения, коллективно-творческие дела (КТД), увлекательные игры, конкурсы, праздники – вот, что пронизывает досуг детей и подростков, создавая эмоциональное состояние. [5]

Сегодня всё большую популярность в летнем отдыхе детей приобретает туризм, спортивное ориентирование, краеведение, физкультура, спорт, физические и психические упражнения. Всё это активизирует физическую активность детей и способствует решению оздоровительных задач (закалка, получение запаса бодрости, укрепление иммунитета). Здесь же проявляется

и особенности характера ребёнка: выносливость, ловкость, сила воли, умение взаимодействовать в команде.

Ко второй группе досуга можно отнести чтение, просмотр фильмов и телепередач, посещение выставок, музеев, путешествия, поездки и т.п. Содержательный аспект данной группы стимулирует познавательную активность детей, повышает эрудицию, приобщает к культурным ценностям, формированию мировоззрения детей.

Специфика третьей группы досуга связана с научно-исследовательской, художественно-театральной, технической, спортивно-игровой, трудовой, прикладной деятельностью. Включение детей и подростков в эту группу досуга способствует самореализации, саморазвитию, происходит узнавание нового, постигается процесс творчества, происходит знакомство с новыми видами выплеска накопившейся психической энергии.

Четвертая группа реализует потребность в общении. К данной группе необходимо отнести вечера встреч, танцы, дискотеки, вечеринки, творческие объединения, клубы, кружки. Общение с другими - это благоприятная сфера для осознания себя, своих качеств, достоинств. Именно в таких формах дети и подростки осваивают механизмы коммуникации и интеракции, развивают уверенность в себе. [2]

В целом, из вышесказанного нами, мы можем сделать вывод, что организованный отдых и эмоциональная насыщенность досуговых мероприятий детского оздоровительного лагеря, совместными усилиями специалистов социально-культурной деятельности позволяют создать условия для удовлетворения потребности в движении как необходимом факторе укрепления здоровья и всестороннего развития личности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Акимова, Л. А. Социология досуга: учебное пособие / Л. А. Акимова. – Москва: МГУКИ, 2012. – 124 с.
2. Исаева И.Ю. Досуговая педагогика: учебное пособие / И.Ю. Исаева. — М.: Флинта, 2010. –200 с.
3. Крамской С.И., Амельченко И.А. Физическая культура, спорт и здоровье студентов / /Культура физическая и здоровье. 2009№1 С.78

ВИРТУАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА КАК СРЕДСТВО ВИЗУАЛИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПУБЛИЧНОЙ БИБЛИОТЕКИ

Бабарыкин Ю.А., Кривенкова Е.В.
Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия

Выставочная деятельность была и остается важным направлением работы библиотек. Книжная выставка - одна из самых распространенных и востребованных современными пользователями документных услуг. Выставочной работой занимаются все без исключения библиотеки от национальных до школьных и сельских. Виртуальные выставки обеспечивают комфортное представление информации пользователям, посредством не только текста и статичных иллюстраций, но и широких навигационных возможностей эффектов анимации, звукового сопровождения и т.п.

Использование новых технологий позволяет внедрять инновации и в эту традиционную форму библиотечного обслуживания. Примером этому являются электронные (виртуальные) выставки, получившие широкое распространение в работе библиотек.

Сущность, методы и значение виртуальной выставочной деятельности рассматривается в работах: Н.В. Збаровской, С.Г. Матлиной. Методика создания виртуальных выставок рассматривается в работах практиков библиотечного дела России: Т.В. Пантюховой, Н. Рябыкина, С.В. Савкиной.

Виртуальная выставка - публичная демонстрация в сети Интернет с помощью интернет-средств и инструментов виртуальных образов специально подобранных и систематизированных произведений печати и других носителей информации, а также общедоступных электронных ресурсов, рекомендуемых удаленным пользователям библиотеки для обозрения, ознакомления и использования [2].

К виртуальной выставке, как и традиционная, предъявляется ряд требований: виртуальная выставка должна состоять из разделов, которые сопровождаются цитатами, вступительными статьями, иллюстративным материалом. Выставка должна быть удобна для восприятия пользователем в веб-пространстве и может содержать следующую информацию: визуальную (библиографические данные, аналитическую информацию, оцифрованные части книги, ссылки на полные тексты книги), звуковую (цитаты, аннотации, короткие отзывы и другую информацию).

Заведующая отделом Государственной универсальной научной библиотеки г. Белгорода С. Капустина отмечает, что при создании буктрейлеров и виртуальных выставок наиболее типичны следующие ошибки: отсутствие знака возрастного ограничения; отсутствие информации о библиотеке, в которой можно взять рекламируемые книги; отсутствие ссылок на используемые в ролике фильмы, музыку и т.д.; слишком быстрая смена текста на экране или его нечитабельность; несоответствие музыкального сопровождения теме рекламируемого произведения [5].

Прообразом выставочной деятельности стали первые базары и ярмарки, которые постепенно превращались в своеобразные информационные центры.

Библиотечные выставки – явление исторически достаточно молодое.

В книге Г. К. Олзоевой «Массовая работа библиотек»: «Свое начало выставки берут в XVII в., когда в академических библиотеках стали экспонироваться отдельные издания или группы произведений» [8].

В своей книге «Выставочная деятельность публичных библиотек» Н. В. Збаровская, говорит о том, что впервые выставки вошли в практику европейских стран в середине XIX в. Этому способствовало и устройство международных выставок, среди экспонатов которых были и книги.

В России первые выставки появились в 50-х гг. XIX в. В это время начали устраивать выставки литературы в Императорской публичной библиотеке в Петербурге (благодаря энергии и заботам В. И. Соболевского и В. В. Стасова). Эти выставки носили характер музейных экспозиций [4, с. 18].

Так в 90 гг. произошло «второе рождение» библиотечных книжных выставок. Даже можно сказать, «выставочный бум». Это было связано с развитием в нашей стране таких зрелищных форм, как реклама, видео.

Выставка стала рекламой библиотеки, ее лицом. Появились озвученные, «говорящие» выставки. Составной частью выставок стали их презентации.

Всё больше библиотек, освоив традиционную структуру виртуальной выставки, пытаются найти новые способы публичной демонстрации в Интернете произведений печати с целью раскрытия своих фондов.

Виртуальные выставки получили широкое распространение в библиотеках всех типов – региональных, муниципальных, специальных. Приведем несколько примеров, проанализировав виртуальные выставки некоторых из них.

Простейший пример традиционной виртуальной выставки (список новых поступлений литературы, дополненный фотографиями обложек книг) можно увидеть на сайтах многих библиотек: Псковской областной универсальной научной библиотеки, Тульской областной универсальной научной библиотеки, Брянской областной научной универсальной библиотеки им. Ф. И. Тютчева, Свердловской областной межнациональной библиотеки Смоленской Централизованной библиотечной системы и др. [1].

На сайте Ставропольской государственной краевой универсальной научной библиотеки им. М. Ю. Лермонтова в разделе «Виртуальные выставки» каждая выставка начинается с предисловия, где обозначена ее актуальность и цели. Далее расположены гиперссылки соответствующие разделам виртуальной выставки. На страницах разделов книги представлены в виде аннотированного списка литературы сопровождающегося изображением обложки и ссылкой на более подробное описание книги. Традиционная структура разделов выставки: фото обложки книги, библиографическое описание и аннотация [3].

Интересен опыт Научной библиотеки им. Н.И. Лобачевского Казанского университета – ее сотрудниками созданы виртуальные выставки-диалоги. Все выставки собраны в разделе «Время читать!» на странице «Выставки и видеобзоры». Каждую выставку предваряет обложка-заставка и краткая аннотация. Кроме того выставки представляют собой интерактивные продукты, где пользователь имеет возможность самостоятельно перемещаться между разделами выставки, сопровождаемыми музыкальными композициями. В разделах представлены полные тексты произведений, репродукции художественных картин, видеофрагменты, просмотр которых предполагает своеобразную диалоговую форму библиотекаря с читателем посредством интерфейса сайта. Однако к существенному минусу данных работ можно отнести описанные ранее наиболее частые ошибки при оформлении виртуальных выставок а так же отсутствие ссылок на конкретные ресурсы, откуда представлены данные материалы [7].

Смоленской Централизованной библиотечной системой накоплен небольшой опыт создания и использования виртуальных книжных выставок, что предоставляется перспективным направлением в библиотечно-информационном обслуживании пользователей.

В настоящее время с помощью виртуальных выставок библиотека информирует своих пользователей о новых поступлениях. Основой таких выставок является совокупность библиографических сведений о книге, иллюстративный материал (обложка книг) и аннотации. Такая выставка, например, встречает пользователя на главной странице сайта библиотеки, выполнена в виде анимированного слайд-шоу «Советуем почитать» из иллюстраций обложек и краткой аннотации к книге, пользователь имеет возможность узнать больше нажав на в любой момент на слайд-шоу. Основная задача такой демонстрации литературы – осведомить пользователей о новинках, поступающих в фонд библиотеки.

На странице «Буктрейлеры» также представлены электронные ресурсы, подготовленные библиотекой в видеоформате: «7 Чудес Света», «О чём умолчали учебники», «В. Мединский : Война 1939-1945», «Ф. С. Фитцджеральд: Великий Гетсби», «Книжная серия «Узнай мир»». Перечисленные электронные буктрейлеры и книжные выставки отличаются оригинальностью идей и подачи материала, что, несомненно, говорит о большом потенциале библиотек в данном направлении, однако представленные ресурсы имеют ряд различных недостатков, таких как: отсутствие библиографического описания документов, быстро сменяющиеся слайды, отсутствие ссылок на использованные материалы и др., присущие в той или иной степени материалам [6].

Наиболее традиционный вид имеет виртуальная выставка, посвященная книжной серии «Узнай мир». Выставка состоит из адаптированных для детской аудитории разделов по отраслям знаний: география, биология, техника, история, военное дело, спорт, религия.

Каждый раздел открывает краткий библиографический список представленных в разделе книг в алфавитном порядке, снабжённый гиперссылками для перехода на интересующую книгу. В основной части разделов представлены 3-д макеты книг, сопровождаемые аннотацией к книге и библиографическим описанием. Каждый слайд снабжён клавишей возврата на слайд с классификацией книг по отраслям знаний. Показ виртуальной выставки сопровождается композицией Extan – «Destiny».

Данная виртуальная выставка была создана на базе программного обеспечения Microsoft PowerPoint и предполагала возможность перехода пользователя по представленным внутри презентации гиперссылкам между разделами выставки. Однако при размещении выставки была утеряна предполагаемая при создании интерактивность. При переформатировании выставки в видеоформат был утерян ряд функций, что стало одним из главных недостатков представленной выставки.

Анализ библиотечных сайтов и представленной на них рекомендательной библиографии в электронном виде позволяет сделать вывод о том, что виртуальные выставки прочно заняли свое место в деятельности библиотек по популяризации книги и чтения. Они мобильны, компактны, содержательны и являются актуальным проводником в обширном потоке информации. Мультимедийность выставок позволяет более эффективно решать содержательные задачи, а их интерактивность – вовлекать читателя в мир книг, создавать обратную связь. Создание и размещение виртуальных выставок требует от специалистов специализированного багажа знаний и программных возможностей, используемого библиотеками оборудования и платформ для размещения онлайн-продуктов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Виртуальная выставка – проводник в потоке информации [Электронные данные] / сост. О.Н. Горева. – Текст: электронный // Национальная библиотека Удмуртской республики. – 2014. – 11 ноября. - URL : <https://unatlib.ru/librarians/methodical-materials/informational-and-analytical-materials/briefs/1172-virtualnaya-vystavka-provodnik-v-potoke-informatsii> (Дата обращения: 03.02.2020).
2. Виртуальные выставки. Типология. Структура. Методика создания [Электронные данные]. – Текст: электронный // Библиотека имени Михаила Ульянова : сайт. – 2016. - 25 февраля. – URL : http://ulyanovbib.blogspot.com/2016/02/blog-post_25.html (Дата обращения: 03.02.2020).
3. Збаровская Н. В. Выставочная деятельность публичных библиотек / Н. В. Збаровская. – Санкт-Петербург : Профессия, 2004 – 224 с. – Текст: непосредственный.
4. Капустина С. Учитесь сочинять буктрейлеры! / С. Капустина. – Текст : непосредственный // Библиотека. – 2014. - № 11. – С. 48-49.

5. Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Централизованная библиотечная система» города Смоленска : официальный сайт. – Смоленск. – URL: <http://smolensk.library67.ru/> (Дата обращения: 14.03.2020). – Текст. Изображение : электронные.
6. Олзоева Г. К. Библиотечная выставка / Г.К. Олзоева – Текст : непосредственный // Олзоева Г. К. Массовая работа библиотек : учеб.-метод.пособ. – Москва: Либерея-бибинформ, 2006 – С. 38-52.

ВОЗМОЖНОСТИ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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

Активные формы реабилитации нацеливают подростков с ограниченными возможностями здоровья на обогащение и расширение их социальной включённости, тогда, как ориентация на пассивно-созерцательные виды досуга обуславливает понижение общего жизненного тонуса, допускает углубление социальной изоляции. В связи, с чем важной представляется ориентация подростков с ограниченными возможностями здоровья и их родителей на выход из статичного состояния.

В свою очередь включение подростков с ограниченными возможностями здоровья в активные формы культурно-досуговой деятельности оказывает на них социализирующее влияние, расширяет возможности личностного самоопределения, самоутверждения и самореализации, социальной адаптации, расширяет коммуникативные связи подростков, возможности их интеллектуального и физического развития.

Одним из основных условий активного участия подростков с ограниченными возможностями здоровья в культурно-досуговой деятельности как возможности свободного личностного самоопределения является реализация вариативных и дифференцированных социально-культурных программ, удовлетворяющих различные по мотивам и содержанию образовательные потребности подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Значимым фактором организации и проведения культурно-досуговых программ для подростков с ограниченными возможностями здоровья представляется взаимодействие нормально развивающихся подростков и их сверстников, имеющих ОВЗ, способствует их взаимообогащению, формированию эмпатии и гуманности. Подростки становятся более

терпимыми по отношению друг к другу. Обучающиеся, не имеющие ограничений по здоровью, учатся опыту взаимодействия, сопровождения и позитивному отношению. Включенность воспитанников с особыми нуждами в среду нормально развивающихся сверстников (в ходе проведения интегрированных мероприятий, инклюзивного образования) повышает их опыт общения, формирует навыки коммуникации, межличностного взаимодействия в разных ролевых и социальных позициях, что в целом повышает их адаптационные возможности.

При подготовке культурно-досуговой программы для подростков с ограниченными возможностями здоровья необходимо соблюдать следующие условия:

- мероприятие должно планироваться на основании плана работы учреждения;
- мероприятие должно соответствовать общим целям воспитания, а также той конкретной цели и задачам, направленным на развитие подростков с ограниченными возможностями здоровья;
- необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности подростков с ограниченными возможностями здоровья, а также особенности заболевания;
- не копировать слепо методические разработки воспитательных мероприятий, помещенные в разных источниках.

Целесообразным представляется придерживаться следующего плана организации и проведения культурно-досуговых программ для подростков с ограниченными возможностями здоровья на учебный год.

Рабочий план программы

п/п	Наименование мероприятий	Периодичность	Ответственный
1	Проведение совещания по вопросу участия подростков с ограниченными возможностями здоровья в деятельности учреждения социально-культурного типа	август	Специалист учреждения социально-культурного типа
2	Тестирование для определения личностных подростков с ограниченными возможностями здоровья	сентябрь	Психолог Специалист учреждения социально-культурного типа
3	Организация индивидуального обучения родителей подростков с ограниченными возможностями	в течение года	Специалист учреждения социально-

	здоровья		культурного типа
4	Разработка коррекционно-развивающих программ для подростков с ограниченными возможностями здоровья	август	Специалист учреждения социально-культурного типа
5	Участие в творческих кружках и секциях, посещение мероприятий и праздников	в соответствии с планом работы дома культуры	Специалист учреждения социально-культурного типа
6	Консультации с психологам по оценке состояния подростков с ограниченными возможностями здоровья с целью формирования адекватного представления о болезни	Сентябрь	Специалист учреждения социально-культурного типа
7	Проведение психолого-педагогических тренингов на развитие рефлексивных способностей, повышение самооценки, стремления к развитию	2 раза в месяц	Психолог Специалист учреждения социально-культурного типа
8	Практикум по интеллектуальным играм	1 раз в месяц	Специалист учреждения социально-культурного типа
9	Проведение занятий по развитию коммуникабельности, методом индивидуального и группового участия в игровых программах	в соответствии с планом дома культуры	Специалист учреждения социально-культурного типа
10	Посещение музея ВОВ г. Смоленска	в соответствии с планом работы дома культуры	Специалист учреждения социально-культурного типа
11	Проведение уроков Доброты	в соответствии с планом	Специалист учреждения социально-

		работы дома культуры	культурного типа
12	Проведение викторин, диспутов.	в соответствии с планом работы дома культуры	Специалист учреждения социально-культурного типа
13	Проведение круглого стола с представителями общественных организаций, педагогами по проблемам комплексной реабилитации подростков с ограниченными возможностями здоровья	май	Специалист учреждения социально-культурного типа
14	Составление отчёта по результатам деятельности	июнь	Специалист учреждения социально-культурного типа

Проведение описанных мероприятий показывает необходимость соединять развлечения с развитием, делать свой досуг содержательным, «работающим» на совершенствование личности. Поэтому так важно не только давать знания и развивать подростков с ограниченными возможностями здоровья, но и обращать пристальное внимание на их внутренний. Развивать его социально-культурную сферу, Развивать такие качества, как доброта, любовь к окружающему миру.

Подростки с ограниченными возможностями, занимающиеся в различных кружках, участвующие в культурно-досуговых мероприятиях и включенные, таким образом, в социокультурную деятельность, не только сами становятся социально активными, но и оказывают воздействие на формирование положительных качеств у своего ближайшего окружения, являются своеобразным магнитом, создающим поле высокого нравственного притяжения, независимо от своего физического или интеллектуального ограничения.

Чем активнее подросток с ограниченными возможностями включается в социокультурную деятельность, тем меньше он «уходит в болезнь», меньше надеется на чью-то постороннюю помощь, а все больше привыкает рассчитывать на себя, и для достижения благополучия делает ставку на определение цели, на активное участие в общественной жизни, на собственные способности, на инициативность, находчивость, отзывчивость, на чуткость, честность и принципиальность.

Таким образом, предполагается, что формирование успешного становления личности подростка в учреждении социально-культурного типа будет более эффективнее благодаря специально созданной программе с учетом особенностей подростков с ограниченными возможностями здоровья, основанной на обозначенных выше принципах, иметь комплексный характер.

БИБЛИОТЕКА – ЦЕНТР ПРИТЯЖЕНИЯ МОЛОДЕЖИ: ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ БИБЛИОТЕЧНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ МОЛОДЕЖИ

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

От досуга других возрастных групп досуг молодежи существенно отличается в силу специфических духовных и физических потребностей и присущих ей социально-психологических особенностей. Молодых людей интересует все новое, необычное. Для них характерно преобладание поисковой активности, их привлекают развлечения, зрелища, легкая музыка, танцы, игры. В соответствии со своими потребностями подрастающее поколение посвящает досуг главным образом общению в своих компаниях. В связи с тем, что негативные проявления в сфере досуга во многом обусловлены его неорганизованностью, возникает необходимость определить способы влияния на досуговую сферу жизнедеятельности молодежи. И здесь заметную роль способна сыграть библиотека. Молодёжь все реже приходит просто в библиотеку. Развитие современных технологий и доступность Интернета позволяют получать копии нужных книг и статей, а также ответы на информационные запросы, не выходя из дома. Лишь деятельность библиотеки как комплексного, интегрального культурного центра может побудить физически присутствовать в ее здании. Сама атмосфера в библиотеке способна привлекать молодых, если максимально учитываются их интересы, возможности, дефицит свободного времени и одновременно желание не отстать от самых успешных и «всезнающих».

Успех работы библиотеки в сфере досуга зависит, прежде всего, от выбора тем, действительно привлекательных для молодёжи, а также от формы их подачи. Наибольшая эффективность в работе с молодёжью достигается при сочетании различных методов и приемов, дифференцированном подходе к участникам мероприятий, последовательности и широте освещения тем. А это, как правило, закладывается в комплексные программы. Во многих библиотеках такими комплексными акциями становятся Недели детской и юношеской книги,

Недели молодежной книги. Это не просто ряд мероприятий, посвященных книге, а возможность встретиться с любимыми героями, открыть для себя новые увлекательные книги, познакомиться с их создателями, стать участником различных конкурсов, викторин. Так, в апреле 2019 года в библиотеках Республики Коми проходит ставшая традиционной Неделя молодежной книги «Третье измерение: книга – театр – волшебство». Участниками Недели, помимо Юношеской библиотеки Республики Коми, стали 16 муниципальных библиотечных систем[4].

Открыла программу Недели в библиотеке фееричная «Библионочь» «Весь мир – театр!». Ребята стали участниками различных творческих площадок, на которых получили шанс раскрыть свои креативные способности. Ошеломительный успех имело косплей- дефиле, активно работала фото-зона «Я – звезда!». В «Театральном буфете» проходила интерактивная игра «Литературная кухня». На одной из самых популярных площадок «Библионочи» состоялось вручение первой театральной премии Юношеской библиотеки «Шекспирчик». Обладателями «Шекспирчиков» стали авторы и исполнители лучших этюдов и миниатюр. Яркими событиями Недели «Третье измерение: книга – театр – волшебство» были творческие встречи с молодыми представителями актёрской профессии. Ежедневно на площадках библиотеки проходили спектакли молодёжных студенческих коллективов г. Сыктывкара. Актеры молодежного учебного театра колледжа культуры «ТОМ ЛОВ» представили на суд зрителей сцены из спектакля «13» по произведению Р. Куни. Студенческий театр кукол «Театр папы Карло» показал кукольный спектакль по мотивам сказок С. Козлова «Давайте помернем».

Ещё один творческий коллектив, с которым смогли пообщаться юные театралы – студенческий театр-студия «Семь плюс». Ребята показали студенческие миниатюры, предложили желающим упражнения на развитие памяти и воображения[4].

Неделя молодежной книги «Третье измерение: книга – театр – волшебство» стала настоящим праздником для молодежи, объединила неравнодушных к прекрасному, стремящихся к творческому самовыражению молодых людей. Мероприятия Недели неразрывно связали литературное и театральное мастерство. Библиотека превратилась в территорию развития молодёжных инициатив, ставших заделом перспективных творческих проектов[4].

Ярких примеров по разработке и осуществлению комплексных программ по организации досуга молодёжи можно привести много, но даже на их фоне выделяется Самарская областная юношеская библиотека. В 2019 году она уже в третий раз проводила молодежную акцию «Литературная эстафета»[1].

Библиотечное кафе – общение людей тет-а-тет за столиками, расставленными по периметру обычного кафе, где посетителям раздают меню по разделам «горячее», «закуски», «десерт» и т.п., в которых указаны

книги, подходящие по жанру. Посетители, выбрав книгу начинают ее обсуждение: о том, что их волнует – о любимых книгах и писателях, о проблемах современного общества, о погоде. Книга – замечательный повод поговорить с незнакомым человеком, она помогает раскрепоститься и избавиться от стеснения. Так, Кутузовской поселенческой библиотеке МБУК «МЦБ» на время преобразилась в литературное кафе. Для посетителей были приготовлены тематические столики с Меню (Романтическое меню, Меню для путешественников, Волшебное меню). «Официант» разносил «напитки», «десерты» - например, на «горячее» подавались отрывки из книг: Д. Ролинг «Гарри Поттер и философский камень», Х. Андерсен «Снежная королева», А. Сент-Экзюпери «Маленький принц». Обсуждения были интересными. Игровые паузы, тесты помогали подросткам быть в команде. Перед закрытием «кафе» посетители «оплачивали счёт» - оставляли свои отзывы о проведенном мероприятии. Такая необычная форма очень понравилась читателям. Книжное свидание состоялось. Были записаны в библиотеку новые читатели[1].

Квартирник – это тоже популярная форма встреч, где в неформальной обстановке участники представляют свое творчество. Пишешь, читаешь, поёшь, играешь на музыкальных инструментах, любишь слушать – тогда это все для молодых пользователей библиотек. Поэтический квартирник «Владимир или прерванный полет...» прошел в Суринской сельской библиотеке МУК Шигонская «Межпоселенческая Библиотека». Мероприятие по творчеству В.С. Высоцкого, прошло в формате квартирника. Сама форма проведения мероприятия вызвала интерес, и конечно, творчество Высоцкого, внимание к многогранной личности и к его произведениям, который и у молодого поколения пользуется популярностью. Читали стихи поэта, слушали записи его голоса, библиотекарь подготовила подборку книг со стихами В.С. Высоцкого, несколько томиков были выданы для домашнего чтения.

Молодежный досуг все отчетливее характеризуется возрастанием в нем доли форм и способов, соединяющих развлекательность, насыщенность информацией, возможность творчества и познания нового. Такими «синтетическими» формами организации досуга являются клубы по интересам, любительские объединения, семейные клубы, молодежные кафе-клубы.

Согласно данным социологических исследований, читатели посещают публичные мероприятия с целью интересно провести время, пообщаться с людьми, прежде всего с ровесниками. Молодым важно высказать и отстаивать своё мнение, получить поддержку, найти единомышленников. Тяга к общению со сверстниками объясняется огромной потребностью молодежи в эмоциональных контактах. Эти потребности также в полной мере удовлетворяются в клубных формах работы с молодёжью. Именно поэтому клубы по интересам, по-прежнему, – наиболее признанная и востребованная форма проведения свободного времени. Продуманная сеть клубов в

Республиканской юношеской библиотеке Татарстана способна привлечь читателей с самыми разными интересами: это и видеунiversитет искусств «Встречи с прекрасным и вечным»; и молодёжный интеллектуальный клуб «МИК»; и клуб любителей Франции «Soiree»; и психологическая студия «Вершина»; и клуб молодой семьи «Очаг»; и художественный салон «Вдохновение»; литературная гостиная «Сезг? ?йтерс?зем бар» [3].

Учитывая стремление детей и подростков к состязательности, поощряя творчество, выискивая таланты, библиотеки выступают инициаторами всевозможных конкурсов, принимают участие в областных, краевых, республиканских конкурсах. Широко используется форма конкурсов в Мурманской областной детско-юношеской библиотеке имени В.П. Махаевой. Она организовала в апреле 2019 года областной конкурс дудлов «Дудл-бук»[2].

Уже не первый год в Пензенской областной библиотеке для детей и юношества проводится песенный конкурс «Музыкальная семья». Участниками конкурса становятся не только пользователи библиотеки, но и любой желающий, в чьей семье поют вместе несколько поколений. Именно этот фактор основной при допуске к прослушиванию.

Раскрыть творческий потенциал молодёжи, охватить возможно полнее эту социальную группу, привлечь внимание к актуальной теме, поднять престиж самой библиотеки, порадовать земляков яркой праздничной программой – такие многогранные задачи решаются при проведении фестивалей творчества. Ставропольской краевой библиотекой для молодежи имени В.И. Слядневой ежегодно проводится Краевой фестиваль фантастики. В 2019 году состоялся уже XXV Фестиваль фантастики «Пока Вселенная спит» «Фантазии меняют мир», в котором приняло участие более 250 юных писателей-фантастов в возрасте от 12 до 21 года из 7 городов и 9 районов Ставропольского края [5].

Работы оценивались в номинациях: литературные произведения (прозы и стихи); живописные произведения (живопись и графика), декоративно-прикладное творчество. Крупномасштабным событием явился XXVМежрегиональный фестиваль – конкурс детского и молодежного литературного творчества «Устами детей говорит мир». Организатором фестиваля-конкурса традиционно выступила Томская областная детско-юношеская библиотека. В конкурсе приняли участие молодые таланты в возрасте от 7 до 18 лет, их родители, руководители из всех уголков Томской области и соседних регионов: Алтайского края, Республики Хакасия, Ханты-Мансийского автономного округа, Московской, Новосибирской, Кемеровской областей. Зарубежные государства представили юные литераторы из Китая, Индонезии, Монголии, Казахстана, Италии, Йемена, Конго и Кот-д'Ивуара. [5].

Выявлять и поощрять талантливых молодых авторов и исполнителей старается Пензенская областная библиотека для детей и юношества. Ее фестиваль авторской песни «Аккорд» имеет богатую историю, в 2009 году

он проводился в десятый раз. Одна из самых распространённых форм в работе библиотек, в том числе и в организации досуга молодёжи – тематические вечера. Библиотекари в совершенстве владеют методикой их проведения, поэтому нет смысла акцентировать внимание на этой хорошо известной форме. Ценно, что в некоторых библиотеках эту традиционную форму наполняют свежим, привлекательным для молодёжи содержанием.

В наше время библиотеки интенсивно осваивают различные коммуникативные, игровые, креативные, развивающие технологии. Все чаще в работе с молодёжью применяются такие активные формы, как дискуссии, диалоги, диспуты. Они способствуют не только продвижению чтения, но и развитию коммуникационных навыков детей, подростков и молодежи. Эти формы особенно эффективны еще и потому, что при проведении исключаются нотации и нравоучения, которые вызывают отторжение у молодёжи.

Эффективность деятельности библиотек возрастает благодаря кооперации и сотрудничеству с различными заинтересованными организациями. Активно в этом направлении работают Детско-юношеская библиотека республики Карелия, Томская областная детско-юношеская библиотека, Кемеровская областная библиотека для детей и юношества, Иркутская областная юношеская библиотека им. И.П. Уткина. В деятельности этих библиотек отчетливо проявляется региональная специфика.

Прочное место в молодёжном досуге заняли всевозможные клубы по интересам, созданные на базе библиотек. Однако порой в объединениях, заявленных как клубы, встречи организуются не чаще одного раза в год, что несовместимо с этой формой работы. Среди библиотек, в которых клубы живут, собирая активную постоянную аудиторию, Республиканская юношеская библиотека Татарстана, Самарская областная юношеская библиотека, Рязанская областная юношеская библиотека им. К.Г. Паустовского, Псковская областная библиотека для детей и юношества им. В.А. Каверина. В то же время деятельности библиотек по организации досуга молодёжи существует ряд нерешённых проблем: не в полной мере разработаны критерии эффективности работы библиотеки как центра досуга; недостаточно интенсивно ведётся мониторинговое исследование по использованию форм культурного досуга в условиях библиотеки; преобладают литературные темы, хотя круг интересов молодежи значительно шире. На наш взгляд, стоило бы усилить научно-методическую работу в этом направлении.

Таким образом, многие библиотеки, осознавая важность своей миссии по воспитанию молодёжи, относятся к досуговым формам работы как к приоритетному направлению. Современным библиотекам присущ постоянный поиск новых форм работы с молодёжью, стремление создать комфортные условия для развивающего общения. Библиотеки стали чаще использовать методы развлекательной культуры, осваивают уличные формы

работы. Произошел переход от разрозненных досуговых мероприятий к интегрированным, комплексным акциям, иногда долговременного значения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Литературная эстафета 2019. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.soub.ru/node/12038>;
2. Мурманская областная детско-юношеская библиотека имени В.П.Махаевой https://www.libkids51.ru/realy/actions/itogi_dudlbook.shtml
3. Республиканская юношеская библиотека Татарстана. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ryltat.ru/index.htm>;
4. Третье измерение: книга – театр – волшебство. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://unkomi.ru/proekty/nedelya-molodezhnoj-knigi/trete-izmerenie-kniga-teatr-volshebstvo/>;
5. Устами детей говорит мир 2019. Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://odub.tomsk.ru/news/484-jubilejnyj-festival-literaturnogo-tvorchestva-ustami-detej-govorit-mir-zavershen.html>

ТЕАТРАЛИЗОВАННЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ВЕЧЕР: ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ И ВЛИЯНИЕ НА СОВРЕМЕННУЮ АУДИТОРИЮ

Гаврилова К.А., Мастеров В.Б.
Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия

Театрализованные представления – самая емкая и многогранная форма массового искусства, которая включает в себя поэзию, музыку, театр, декоративное искусство, хореографию, кино и пиротехнику, а так же некоторые формы спорта – художественную гимнастику, массовые гимнастические выступления, танцы на льду и пр. Сама практика развития театрализованных представлений в нашей стране формирует те или иные их конкретные виды.

Одни из этих видов находятся в процессе становления, оформления, утверждения в жизни: другие, четко определившись по видовым параметрам, дифференцируются на жанровые и иные разновидности. Так в практике театрализованных представлений последних десятилетий можно четко выделить следующие виды: агитационно-художественное представление, литературно-музыкальная композиция, массовое празднество, тематический вечер.

Существует много зрелищных программ, которые сформированы в массовой культуре, а так же вечеров, в которых тема не просто присутствует,

а раскрывается в определенной, логической и композиционной последовательности. Такие вечера принято называть тематическими.

Тематический вечер представляет собой массовое мероприятие, посвященное той или иной теме, которое строится по определенной программе в рамках одного вечера. Это коллективное действие людей, способствующее удовлетворению и развитию потребности личности в социальном общении, в информации об окружающей действительности, в овладении способами социальной деятельности и разностороннем участии в ней, в социальном признании, в творчестве.

Тематический вечер – всегда атмосфера, которая наполнена не только внешними атрибутами, но и эмоциями гостей, участников вечера.

Тематический вечер – это вид театрализованного представления (зрелища), отличающийся общественной значимостью затрагиваемых тем, органическим слиянием художественно-образного с документальным материалом и их драматургической разработкой.

Любой тематический вечер, какова бы ни была степень его театрализации, требует, чтобы в его основе лежала социально важная и близкая аудитории тема. Театрализованный тематический вечер посвящается важному событию или знаменательной дате, требующий наиболее яркого сценического воплощения, праздничности, соответствия психологическому настрою зрителей.

Практика режиссуры театрализованных представлений и праздников показывает, что тематические вечера играли и играют важную роль в решении следующих основных задач массовой культуры:

- формирование основ научного мировоззрения и идейной убежденности человека;
- воспитание нравственных качеств личности;
- формирование эстетического отношения к действительности;
- воспитание общественной активности;
- стимулирование всестороннего развития личности.

Решению этих задач соответствуют и основные направления тематики таких вечеров, как:

- общественные (например, вечера, посвященные красным дням календаря, юбилеям большого общественного значения, крупным партийным и правительственным решениям (в то время) и т.п.);

- морально-этические (например, вечера-портреты ветеранов войны и труда, вечера-посвящения в рабочие, проводы в армию, вечера об образе жизни и т.п.);

- производственные (например, вечера, посвященные профессиональным праздникам, успешному завершению годового плана района, государственной правительственной программе, внедрению бригадного порядка, трудовым достижениям коллективов предприятий и т.п.)

- научно-просветительные (например, вечера, посвященные важным научным открытиям в разных областях науки, работам космонавтов, юбилеям крупных ученых и т.д.);

- литературно-музыкальные (например, вечера, посвященные дням литературы и искусства, юбилеям художников, писателей, поэтов, композиторов, артистов и других деятелей искусства, крупнейшим событиям в области литературы и искусства и т.п.);

- физкультурно-спортивные (например, вечера, посвященные Дню здоровья, крупным событиям спортивной жизни страны, новым спортивным рекордам и т.п.)

Тематический вечер – по форме многожанровое явление, которое дает простор творчеству, инициативе, выдумке, к наиболее распространенным жанрам тематического вечера относятся: вечер-рассказ, вечер-рапорт, вечер-портрет, вечер-митинг, вечер-ритуал. Нам хотелось бы более подробно остановиться на таком жанре тематического вечера, как вечер-портрет.

Такие вечера позволяют не только рассказать о человеке, но и показать, раскрыть его образ всеми имеющимися в арсенале режиссера выразительными средствами. Сценарии вечеров-портретов представляют собой яркий образец документальной драматургии. Проведение тематического вечера требует тщательной подготовки. Чаще всего к каждому такому вечеру собирается большой биографический материал, на основе которого составляется сценарий и который обычно подсказывает и способ его подачи.

Цель, которую ставят перед собой режиссеры вечера-портрета, можно сформулировать так: раскрыть характер данного конкретного человека в его неповторимости, вызвать у аудитории сопереживание с событиями, происходящими в процессе вечера, и на этом эмоциональном фоне привести аудиторию к нужным выводам и обобщениям.

Вечер не может быть беседой ведущего на моральные темы, вечер – это зрелище, где нужны весомые, зримые аргументы того, что представляемый аудитории человек интересен, что его жизнь может быть поучительна для многих. Именно такими аргументами являются для сценариста события из жизни героя.

Материал, которым пользуется сценарист и постановщик вечера-портрета – биография заслуженного человека, которого принято называть «героем вечера», «реальным героем вечера».

Тематический вечер – это сценическая композиция с предельно конкретизированным, документальным сюжетом, с реальным, а не вымышленными героями. Сюжет такой композиции может и должен раскрываться на широком историческом фоне, подкрепляться и усиливаться художественным материалом, однако в основе своей он предельно документален.

Поиски интересного, яркого сюжета – важное требование к разработке тематического вечера. Разработка тематического вечера начинается с

творческого замысла, в котором в образной художественной форме находят отблеск глубоко осмысленные (группой разработчиков) отдельные факты либо целые явления обсуждаемой темы. Именно замысел становится движущей силой в отборе фактов, событий, выразительных средств, он несет в себе логику будущего мероприятия. Важность поднятой темы, ее актуальность - методическое требование к организации тематического театрализованного вечера.

Приведем пример разработки театрализованного тематического вечера, который был построен в жанре вечера-портрета. Сценарий «Прекрасен мир любовью материнской», автором которого является выпускница кафедры социально-культурной деятельности, режиссуры театрализованных представлений и актерского искусства Смоленского государственного института искусств, Ксения Гаврилова, посвящен Дню матери. Сюжет сценария основан на семейных историях преподавателей института, которые носят гордое звание - мама!

В структуре сценария – фрагменты жизни каждой семьи, которые органично связаны сценарно-режиссерским замыслом (ходом) – фотоальбомом.

Фотография - зрительный образ, который несет в себе информацию. Фотография - это документ реальный и подлинный, говорящий совершенно понятным всем языком, несущий в себе определенные культурные и эстетические смыслы. Невозможно отрицать тот факт, что фотографический язык универсален, эмоционален и выразителен. Он может передать чувства, настроение, переживания, может вызывать ассоциации у зрителя.

В процессе подготовки вечера была проделана огромная работа с реальными героями, изучалась история каждой семьи, прорабатывались жизненные события, факты, которые дали возможность понять характер человека, позволили почувствовать его индивидуальность, нравственные нормы, круг его интересов. Наличие ярких, интересных фактов и служит одним из оснований для выбора данного человека в качестве героя.

Существуют различные виды выразительных средств тематического вечера. Например, устное слово в различных его жанрах - неизменный компонент любого вечера. Речь ведущего - специфический и важный способ использования живого слова в тематических вечерах. В данной работе ведущим являлся актер в образе рассказчика-фотографа, который рассказывал истории этих семей.

В работе документальный и художественный материал соединялся преимущественно творческим методом иллюстрирования. Слово (устная речь) в этой программе стало самым главным выразительным средством. В различных эпизодах оно, живое, действенное слово, монтировалось с музыкой, фрагментами из документальных материалов (на экране). А так же было и живое интервью на сцене с реальным героем.

Важна и роль наглядности на тематическом вечере. Афиша, пригласительные билеты неизменно содержали определенные элементы,

которые, наряду с текстовыми материалами, призваны ввести посетителей в круг идей и настроение вечера, помогли им включиться в общее действие.

Определенную роль в создании должного эмоционального настроения играло оформление сценической площадки. В нашем случае сцена была оформлена как фотомастерская главного героя, а в фойе института организована фотозона с тематикой праздника и фотогалерея, где были вывешены фотографии студентов со своими мамами.

Важна роль искусства в тематическом вечере, которая помогает создать атмосферу праздника. В работе вся музыка была подобрана тематике вечера, которая являлась средством создания и углубления у участников вечера необходимого эмоционального состояния.

Для режиссера тематических вечеров немаловажную роль играет простота применения киноматериалов, легкость введения киноотрывков в тематический вечер любого жанра и любой темы. Наиболее распространенный путь – включение хроникальных фрагментов в качестве сюжетного или внесюжетного фрагмента вечера, что было использовано в нашем тематическом вечере.

Духовный контакт позволяет организаторам тематических вечеров рассчитывать на то, что в нужный момент аудитория включится в развивающееся действие самым непосредственным способом. Важна правильная активизация аудитории в тематическом вечере. В данной работе мы отказались от традиционного деления на сцену и зал. В соответствии с этим было трансформировано помещение (сняты ряды в партере). В такой атмосфере быстрее возник контакт между всеми присутствующими.

Это праздник, к которому ни кто не может остаться равнодушным. Ведь сколько бы нам ни было лет – пять или пятьдесят – нам всегда нужна мама, ее любовь, ласка, внимание, совет. Общее настроение празднику задали страницы семейных альбомов, которые перелистывали гости вечера, рассказывая об истории своих семей, свои детские воспоминания о мамах.

Рассказ о самых близких людях стал самым трогательным эпизодом вечера. А кульминацией программы стали видеозвонки студентов своим мамам, которые напомнили всем зрителям – помните о матерях, как можно чаще говорите им спасибо, успеете сказать, как вы их любите.

В своей работе мы сумели сочетать все режиссерские возможности театрализованного тематического вечера и такую важную и близкую всем тему.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Генкин Д.М. Массовые праздники. М.: Просвещение, 1975. – 138 с.
2. Корякова В. В. Теоретические аспекты и специфические особенности режиссуры театрализованных представлений и праздников: методический комплекс. –Т.: РИЦ ТГАКИСТ, 2011. - 122 с.

3. Рябков В. М. Антология информационно-просветительных форм культурно-досуговой деятельности в России (вторая половина – XX века). – Ч.: Полиграф-Мастер, 2007. 594с.
4. Туманов И.М. Режиссура массового праздника и театрализованного концерта.– М.: Просвещение, 1996 – 189 с.

ДОКУМЕНТ КАК ОСНОВА ТЕАТРАЛИЗОВАННОГО МОНО-ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

**Гребенчиков П.П., Сульдикова И.В.
Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия**

В современном театральном искусстве одним из важных направлений является документальный театр и прежде всего документ, как основа для представления.

Что такое документальный театр сегодня? По определению теоретика театра Павла Руднева, документальным можно назвать любой театр, где документ оказывается основной литературной, документальный театр-это информационный театр. Его пьесы основаны на протоколах, судебных делах, письмах, статистических отчетах, правительственных отчетах, интервью, заявления знаменитостей, радиорепортажи и газеты, фотографии, документы кинохроники и другие исторические свидетельства. Документальный театр передает аутентичные события на сцену, придавая им новую, живописную форму, но без изменения смысла. [4].

Театрализованное представление на документальной основе зависит от тех целей, которые оно ставит. Оно может критиковать скрытые истины, фальсифицировать реальность, ложь.

Документ в представлении раскрывает причины и взаимосвязи. Часто важные события, которые определяют сегодняшнее и будущее лицо планеты остаются неоткрытыми для нас: мы не знаем их причин и взаимосвязей. Мы являемся недоступными материалами, которые могли бы прояснить многое из того, что нам известно только в их конечных результатах.

В структуре представления фрагмент жизни. Документ придает сущность скрытой структуры времени. Представление дает не мгновенное запечатление всей действительности, а картину лишь одного ее «куска», вырванного из живой последовательности событий.

Документальный театр, не может быть, прежде всего, политическим форумом и рассматривать художественные заслуги как второстепенные, здесь сама идея документа является основой. Просто превращая материал реальности в художественно-выразительный материал, представление получает полную силу для спора со временем.

Из фрагментов реальной жизни документальный материал создает определенную общую модель современных исторических процессов, почти что связанных со многими различными ситуациями. Из хаотичного разнообразия реальности, которая его окружает, документальный материал выделяется умелым монтажом самых главных деталей.

Обязательное условие постановки представления на документальной основе художественная выразительность.

Примеры художественной обработки документального материала:

1. Материал упорядочивается ритмически. Композиция строится на противоречивых элементах, на контрастных формах и изменяющихся соотношениях разных величин.

2. Документальный материал подвергается языковой обработке. В цитатах подчеркивается типичное. Персонажи шаржируются, отчеты, комментарии и резюме превращаются в песенки-зонги. Вводится хор и пантомима, пародии, использование масок и декоративных атрибутов, инструментальное сопровождение, шумовые эффекты.

3. Совмещение действия с размышлениями, монологом, сном, возвращением к прошлому, иной оценкой происходящего. [2; с. 212-214]

Исходя из этих принципов, Вайс определяет документальный театр как «театр, единственным объектом которого является документация на определенную тему» [2; с. 212] и который в конечном итоге представляет собой одновременно и художественный продукт, и элемент общественной жизни. Одним из хороших примеров работ Петера Вайса является его пьеса под названием «Дознание». В соответствии с первоначальным замыслом автора, который хотел создать современную «Божественную комедию», композиция пьесы, в которой использованы материалы франкфуртского процесса над нацистскими преступниками 1963–1965 гг., повторяет строение первой и второй частей эпопеи Данте: в каждой «песне» — три эпизода, а всего их — тридцать три, как у Данте. Восемнадцать подсудимых представляют в пьесе подлинных лиц, представших перед судом в 1963 г., и фигурируют под своими настоящими именами, а девять безымянных свидетелей (двое из них — на стороне лагерной администрации, а остальные — бывшие узники) резюмируют испытанное и пережитое сотнями людей.

Документ сегодня очень прочно вошел в искусство и стал непременно важной ее частью. И конечно же, это повлияло на праздничную культуру, которая, обретая формы театрализованного представления, нуждается в нем достаточно сильно.

Постановка праздника или же театрализованного представления в первую очередь — требует написания литературного сценария на основе документа, во вторую — требует соблюдения художественного баланса, в котором на паритетных эстетических началах бытовали бы гармонично документальное и художественно-условное составляющие.

Документальность является отличительной особенностью драматургии и режиссуры театрализованных представлений. Такой позиции

придерживаются различные деятели режиссуры театрализованных представлений и праздников: Даниил Натанович Аль, Эльмир Викторович Вершковский, Дмитрий Михайлович Генкин, Николай Петрович Шилов, Анатолий Иванович Чететин. Использование в произведении документальных материалов обеспечивает достаточно большую заинтересованность зрителей. При помощи художественного мышления, ассоциаций и метода монтажа, а также изобразительных, иносказательных и выразительных средств театра сценарист театрализует документальный материал.

Искусство создания сценариев театрализованных представлений на документальной основе – это «особый род творчества, требующий особого метода работы» [3; с.143]. Особенно это касается метода работы с документальным материалом.

Приведу пример работы над сценарием театрализованного моно-представления «СУТЬ», в котором были использованы основные принципы работы с документальным материалом в театрализованном представлении.

Сценарий посвящен жизни и творчеству фокусника-иллюзиониста Олега Булавина, а так же его борьбе с онкологическим заболеванием.

За основу сюжета было взято интервью, в котором кропотливо разбирались определенные этапы жизни главного героя, как он пришел к искусству фокуса, что подвигло его пойти этим путем. Особое внимание было уделено настоящему, в котором присутствует онкологическое заболевание. Это был самый сложный момент подготовки сценария, потому как в такой жизненной ситуации человек не совсем откровенен и старается уйти от ответа на вопросы о болезни, надевает маску и закрывается в себе. Стараясь изучить в полной мере данный материал, мне, как сценаристу потребовалось максимально углубиться в вопрос настоящего и взять интервью у матери главного героя и близких друзей. Образовалась некая мозаика мнений и предположений, из кусочков которых пришлось достаточно продолжительное время собирать общую картину. Благодаря проделанной работе, я смог максимально приблизиться к тому душевному состоянию, в котором на данный момент пребывает главный герой.

Сюда же так же вошли все основные моменты жизни: увлечения; занятия; взгляды, интересы. Непосредственно разделенные на этап «до» и «после».

Примечательно то, что главную роль в представлении сыграл сам реальный герой. Главный носитель документального материала. Что способствовало созданию наиболее яркой драматургии и режиссёрского замысла. Основная структура сюжета – фрагмент жизни.

Благодаря такому важному факту из жизни героя, как его фокусно-иллюзионная деятельность, фокус стал не только артистическим номером, но так же как средство художественной выразительности, ярким режиссерским решением и приемом. Фокус в основном сюжете, проходящий сквозь фокус – номера путем монтажа обрамил собой представление и

создал определенную интригу от начала и до конца. От прошлого к настоящему и в будущее. Фокус выступил сутью самого представления.

Художественной обработкой материала послужила авторская музыка, а так же во время представления музыка исполнялась в живую, для того что бы максимально взаимодействовать с героем и поддерживать его в представлении, путем звукошумовых средств выразительности. Так же в обработку вошли некоторые технические решения для исполнения номеров и театрализации.

Документ в данном представлении определил содержание и форму постановки. В представлении сознательно не использовались фото и видеоматериалы для того, что бы не отвлекать зрителя от героя и максимально сосредоточить на проблеме. Однако при этом сценарий не становится сухим изложением действительности. В какой то мере причиной этого становится эмоциональный заряд самого документа, в другой – правильное соединение его с материалом художественным.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аль Д.Н. Основы драматургии: учебное пособие / Д.Н. Аль. - СПб.: СПбГУКИ, 2011. – 280 с.
2. Вайс П. Заметки о документальном театре / Петер Вайс // Иностранная литература. – 1968. - №7. - С. 212-214.
3. Чечетин А.И. Основы драматургии театрализованных представлений: История и теория. / А.И.Чечетин. - М.: Просвещение, 1981.— 192 с.
4. Этика документального театра [Электронный ресурс] / П.Руднев //Постнаука.–2013.– Режим доступа: <https://postnauka.ru/video/13744> (14.10.2015).

ЛИНГВО-ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Данченкова Н.А, Дроздова Н.П., Дашдамирова И.В.
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Актуальность исследования: На современном этапе развития культурных, профессиональных и социальных связей общества практическое владение иностранным языком становится настоящей потребностью, средством достижения профессиональной реализации личности. В реальной профессиональной деятельности любого специалиста необходимы не

абстрактные знания, а умения эффективно решать возникающие профессиональные задачи. Получение новых знаний происходит посредством различных форм коммуникации. Для осуществления адекватной иноязычной коммуникации необходимо, прежде всего, усвоение основных элементов иностранного языка. Следовательно, важная роль в решении этой задачи отводится языковому образованию, как фактору, способствующему формированию и развитию готовности личности к иноязычной коммуникации, расширяя ее социальную и экономическую свободу. Отечественная система иноязычного образования переживет кризисную фазу своего существования и нуждается в реформировании, поиске эффективных подходов обучения. Именно лингвистическому образованию в профессиональной подготовке студентов вузов физической культуры принадлежит особая роль в развитии аксиологического потенциала личности. Конечной целью лингвистического образования в физкультурных вузах становится формирование у будущих специалистов в области спорта коммуникативной компетенции, свободное ориентирование в иноязычной среде и адекватная реакция в различных профессионально ориентированных ситуациях. Но, для формирования коммуникативной компетенции необходимо создать реальные ситуации (ситуации аутентичного общения), которые будут стимулировать изучение языкового материала, и вырабатывать адекватное поведение. Владение иностранным языком, в свою очередь, становится не самоцелью, а средством реализации академической и профессиональной мобильности. Это находит свое подтверждение в требованиях ФГОС ВО, которые, обязательным условием профессионального развития личности будущего специалиста в области физической культуры и спорта, определяют наличие умений иноязычного общения, развитие коммуникативной компетенции, способности и готовности работать с научной литературой, анализировать информацию, вести поиск и превращать прочитанное в средство для решения профессиональных задач.

Объект исследования: подготовка специалистов в области физической культуры и спорта в лингво-профессиональном аспекте.

Предмет исследования: лингво-профессиональная подготовка студентов ВУЗов физической культуры в контексте Олимпийского образования.

Цель исследования: научно обосновать и апробировать методику лингво-профессиональной подготовки студентов ВУЗов физической культуры в контексте Олимпийского образования.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработка методики лингво-профессиональной подготовки студентов ВУЗов физической культуры в контексте Олимпийского образования позволит им лучше адаптироваться в своей профессиональной деятельности (участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира, Олимпийских играх и др.).

Проблемное обучение на занятиях по иностранному языку способствует активизации познавательной деятельности, содействующей формированию и развитию познавательных возможностей, стремлению студентов непрерывно совершенствовать свои профессиональные знания.

Лингво-профессиональное развитие будущих специалистов в области спорта подразумевает, прежде всего, работу со спортивной и Олимпийской терминологией на иностранном языке при актуализации личностного компонента иноязычной деятельности. Следствием чего становится системно-ценностное развитие личности студентов спортивных вузов, которое обеспечивает достижение практических результатов владения иностранным языком, имеющих значение для будущей профессии. С точки зрения аксиологического потенциала иноязычной компетенции, результатом ценностного познания иноязычной действительности, являются Олимпийские ценности.

Методологическую основу реализации лингво-профессионального развития студентов вузов физической культуры в контексте Олимпийского образования составил аксиологический подход, в основу которого легли Олимпийские ценности. Этот подход дает возможность рассматривать процесс лингво-профессионального развития студентов спортивных вузов как целенаправленный и творческий с точки зрения самооценности и самостоятельности личности. Личностный смысл деятельности студентов вузов физической культуры заключается не в усвоении готовой системы знаний и ценностей Олимпизма, а в формировании на их основе целостной структуры будущей профессиональной деятельности.

В рамках аксиологического подхода разрабатываемая система мер лингво-профессионального развития приобретает завершённый характер: от цели деятельности, ее мотивов, действий, операций, способов регуляции и корректировки до контроля и анализа ее конечного результата. Весь процесс лингво-профессиональной подготовки проходит через личность студента-спортсмена, его мотивы, цели, ценностные ориентации, интересы, перспективы, жизненные планы и проекты.

Будучи связующим звеном между теорией и практикой, аксиологический подход реализует ценностное отношение субъекта к объекту и другим субъектам, позволяя личности ориентироваться в мире ценностей, отбирая наиболее значимые и проектируя свое профессиональное будущее.

Наше исследование показывает, что проблемные ситуации могут создаваться в контексте будущей профессиональной деятельности. При этом, активная познавательная деятельность по усвоению студентами профессиональных знаний, умений и навыков в значительной мере влияет на процесс профессионального самоопределения и трансформации познавательной мотивации в профессиональную, что, в свою очередь, сказывается на качестве подготовки будущих специалистов. Проблемная ситуация подразумевает выполнение студентом задания, для которого нет

готового средства решения и которое, в свою очередь, требует усвоения новых знаний о предмете, условиях и способах выполнения данного задания. Условием возникновения проблемной ситуации является необходимость в создании нового способа действия, в раскрытии нового отношения или свойства.

Элементами проблемной ситуации являются реальные объект и субъект действий, а частями выступают знаковые формы, в которых отражаются и моделируются элементы проблемной ситуации. Следовательно, постановку задачи можно рассматривать как моделирование проблемной ситуации, а саму задачу – в качестве знаковой модели. Работа над коммуникативно-активной проблемной ситуацией на занятиях по иностранному языку способствует не только развитию практических навыков владения иностранным языком, творческих и коммуникативных способностей студента, но и критического мышления будущего специалиста, повышая уровень сознательного отношения к приобретению профессиональных знаний, умений и личностных качеств будущего специалиста в области физической культуры и спорта в условиях профессионально-ориентированного иноязычного речевого взаимодействия.

Результатом возникновения проблемной ситуации является порождение и формулирование в сознании студентов проблемы. Как правило, данная проблема реализуется в форме вопроса и, чем глубже сформулирована проблема, тем живее к ней интерес, успешнее и креативнее ее разрешение.

Студенты, самостоятельно работая над профессионально ориентированным текстом, выписывают аргументы и те факты, которые они могут использовать при разрешении проблемной ситуации. Проверка понимания информации, приведенной в тексте, может быть проведена как в устной, так и в письменной форме. На следующем занятии студенты делятся на малые группы из 3-4 человек. Внутри группы студенты обсуждают мнения, сложившиеся по проблемным вопросам. Следующим этапом работы является групповая дискуссия, во время которой каждая группа докладывает о результатах обсуждения, обобщая мнение участников малой группы, приводя аргументы в поддержку той или иной точки зрения. Участники других малых групп по результатам презентаций, сделанных своими коллегами, приводят свои контраргументы. Во время подготовки к общегрупповому обсуждению меняется и роль преподавателя. Он осуществляет мониторинг работы студентов в малых группах, при необходимости активизируя и корректируя работу студентов. Особое внимание уделяется коммуникативной эффективности обсуждения, т.е. логичности и аргументированности с использованием текста. Продолжая работу над текстом дома, студенты выполняют задания, направленные на реализацию коммуникативного намерения автора. Так же использование ресурсов Internet и дистанционного образования существенно расширяет возможности самостоятельной работы студентов, помогая осознанию ими

собственной роли в образовательной деятельности по лингво-профессиональному развитию.

Контроль знания лексики и грамматики осуществляется как в устной, так и письменной форме в виде заданий, содержащих элементы проблемности (упражнения на заполнение пропусков, содержательный или смысловой выбор и др.). После завершения работы над профессионально ориентированной лексикой, грамматикой и стилистическими особенностями текста, информационный материал текста может быть использован для отработки профессионально-значимых коммуникативных навыков. Студенты принимают участие в учебном лингво-профессиональном исследовании с последующей презентацией результатов в учебной группе, написании отчетов, эссе или статей.

Таким образом, работа по совершенствованию умений аудирования, чтения, говорения и письма проходит в комплексе, подразумевая не только активное взаимодействие студентов между собой в информационной среде по разрешению профессионально ориентированной проблемной ситуации, но и формирование проектных умений студентов, раскрытие творческого потенциала студентов.

Лингво-профессиональная методика подготовки в спортивном вузе носит многоцелевой характер и направлена на решение целого ряда задач:

- формирование и развитие у студентов готовности к межкультурной коммуникации;
- развитие профессионального мышления;
- использование иностранного языка в качестве средства межкультурного профессионально ориентированного общения;
- развитие личностного потенциала студента вуза.

Лингво-профессиональная подготовка, основанная на решении проблемных ситуаций, дает студентам возможность не только аккумулировать профессионально ориентированные знания, стимулируя речемыслительную деятельность в ходе развития коммуникативных умений, но и способствует присвоению ценностей иноязычной культуры. Профессионально ориентированные проблемные задания помогают студентам выработать собственную позицию, концентрируясь на содержании высказывания и приближаясь, таким образом, к беспереводному иноязычному высказыванию.

В процессе реализации методики лингво-профессиональной подготовки студентов спортивных вузов мы выделяем следующие уровни:

1. Общеобразовательная и методологическая подготовка, подразумевающая освоение и усвоение студентами общеобразовательного базового компонента знаний, умений и навыков; формирование и развитие учебных и познавательных умений и навыков общего характера с использованием олимпийских знаний.

2. Теоретическая подготовка, подразумевающая овладение студентами теоретическими знаниями из спортивного и олимпийского движения.

3. Методическая подготовка, включающая изучение студентами методов, способов и технологий в области спортивной подготовки и их использование при изучении иностранного языка.

4. Практическая подготовка, характеризующая этап применения полученных знаний из области спортивного и олимпийского движения в реальной языковой практике.

5. Рефлексия, способствующая развитию у студента ценностного представления о будущей профессии.

Лингво-профессиональная методика в спортивном ВУЗе была внедрена в образовательную практику СГАФКСТ в 2018-2019 учебном году в рамках формирующего педагогического эксперимента. В качестве экспериментальной группы были выбраны студенты первого и второго курса, численностью 20 человек. Результаты их лингво-профессиональной подготовки сравнивались с результатами студентов контрольной группы (численностью 22 человека), полученными на основе традиционной методики. В обеих группах применялись одинаковые способы контроля исходного и конечного уровня показателей подготовленности.

В результате анализа и обобщения данных о динамике уровня профессиональной направленности личности были выявлены положительные результаты в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе существенных изменений не произошло.

Вывод: таким образом, лингво-профессиональное развитие студентов спортивного вуза в контексте олимпийского образования способствует не только формированию профессионального самосознания, но и выработке собственного стиля профессиональной деятельности в процессе присвоения профессиональных ценностей при решении проблемных ситуаций на иностранном языке.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Заболотная, С.Г. Особенности лингво-профессиональной подготовки студентов медицинского вуза // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. - № 5-1. С. 8-12;
2. Соловьева, Э.Б. Формирование профессиональной коммуникативной компетентности будущего учителя иностранного языка Текст. : дис. канд. пед. наук / Э.Б. Соловьева, Магнитогорск, 2001. – 156 с.
3. Стратегия образования: основы формирования, методы оценки и прогнозирования Текст. : Научн. - практ. Пособие для руководителей и специалистов системы образования / В.В. Рябов, Н.П. Пищулин, Ю.В. Фролов и др. М. : МГПУ, 2003.-206 с.

4. Суворова, С.Л. Концепция формирования коммуникативно-дискурсивной культуры будущих учителей Текст. : Монография / С.Л. Суворова. Челябинск : Южно-Уральское книжное издательство, 2004.- 203 с.
5. Суворова, С.Л. Межкультурное обучение в ВУЗе: методология партисипативного управления Текст. / С.Л. Суворова // Журнал Русско-Британского института «Современная высшая школа: Инновационный аспект». - №4. -2011.-С.22-26.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ЯЗЫКОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Дашдамирова И.В.

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

В современных условиях значительно изменился социокультурный контекст изучения иностранного языка в России. Значительно возрос его образовательный и самообразовательный уровень и профессиональная значимость. И как следствие - повысилась мотивация изучения иностранного языка как средства международного общения.

В качестве основных целей обучения английскому языку в неязыковом вузе как одному из языков международного общения выделяют:

- коммуникативное и социокультурное развитие личности обучаемого, подготовка его к межкультурному общению, что предполагает формирование и развитие билингвистической коммуникативной компетенции (языковой, речевой, лингвострановедческой, социолингвистической), необходимой для общения в учебной, повседневно-бытовой, деловой сферах, сферах досуга и развлечений; развитие культуры восприятия аутентичных текстов; получение знаний страноведческого характера.

- обучение студентов технологии изучения иностранных языков и развитие их самообразовательного потенциала для удовлетворения их личностных интересов в изучении иностранного языка прежде всего в профессиональной сфере. Для решения данной задачи необходимо научить студентов технике работы с отечественной и зарубежной справочной литературой; построению языковых, речевых и коммуникативных алгоритмов, таблиц и схем; развить навыки работы с книгой, аудио- и видеоматериалами, компьютерными программами; обучить формам самоконтроля эффективности учебной, коммуникативно-познавательной и коммуникативной деятельности на иностранном языке.

- формирование у студентов мировоззрения, идейной убежденности, патриотизма, нравственности, ответственности за себя и происходящее вокруг, а также эстетическое и духовное развитие личности.

Для овладения иностранным языком предлагается большое разнообразие способов. Появилось множество курсов, которые предлагают групповое и индивидуальное обучение языку, занятия с носителями языка, а также методики с погружением в языковую среду. Также можно прибегнуть к компьютерным самоучителям. Благодаря развитию мультимедийных технологий появилось множество электронных репетиторов нового типа. Имитация живого общения, техники распознавания речи, интерактивные упражнения – это основные особенности компьютерных учебных курсов.

Преподавание иностранного языка приобрело прикладной характер. Что особенно важно для вуза физической культуры в современных условиях многочисленных международных соревнований.

Появляется потребность в самоактуализации и самореализации студента. Психологический фактор изучения иностранных языков выдвигается на лидирующие позиции.

Языковое образование приобретает личностно-ориентированную ценность, обусловленную степенью осознания студентами важности иностранного языка как средства общения в современном мире.

РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ИЗУЧЕНИИ ЯЗЫКОВ

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

Каждый преподаватель имеет собственный стиль обучения, однако, в зависимости от типа работы, которая проводится в данный момент на занятии, он должен вести себя достаточно гибко: вести и поддерживать обучающихся, но не всегда доминировать. Преподаватель выступает в разных ролях на различных уроках. Он может быть носителем информации, когда обучающемуся необходимы исходные данные, наблюдателем, когда студенты самостоятельно работают в парах или группах, в это время преподаватель ходит по аудитории, помогая отдельным обучающимся, консультантом, когда при самостоятельном выполнении задания требуется или совет, или определенные источники информации.

Для реализации данных принципов коммуникативного обучения необходимо наличие определенных условий. Первым условием осуществления общения на занятии, максимально приближенного к реальной жизни, являются доверительные отношения, взаимная симпатия

преподавателя и студентов, благоприятный психологический климат и атмосфера сотрудничества. Вторым условием является умение преподавателя реализовывать субъектно-субъектные отношения с обучающимися на уроке и вне его, через организацию групповой, парной и индивидуальной работы обучаемых, через планирование как можно большего количества ситуаций общения и поощрения попыток принять в них участие. Третьим условием является наличие учебно-методического комплекса, помогающего реализовывать коммуникативно-ориентированное обучение.

Творческий характер педагогической деятельности обуславливает особый стиль мыслительной деятельности педагога, связанный с новизной и значимостью ее результатов, вызывая сложный синтез всех психических сфер (познавательной, эмоциональной, волевой и мотивационной) личности преподавателя. Особое место в нем занимает развитая потребность творить, которая воплощается в специфических способностях и их проявлении. Развитый интеллект позволяет преподавателю познавать не отдельные единичные педагогические факты и явления, а педагогические идеи, теории обучения и воспитания учащихся. Рефлексивность, гуманизм, направленность в будущее и ясное понимание средств, необходимых для профессионального совершенствования и развития личности учащегося, являются характерными свойствами интеллектуальной компетентности учителя.

Основное содержание педагогической профессии составляют взаимоотношения с людьми. Деятельность других представителей профессий типа "человек-человек" также требует взаимодействия с людьми, но здесь это связано с тем, чтобы наилучшим образом понять и удовлетворить запросы человека. В профессии же педагога ведущая задача - понять общественные цели и направить усилия других людей на их достижение.

Эффективность любой методики во многом зависит не столько от нее самой, сколько от опыта и умения преподавателя, от его собственной личности. Насколько заинтересован и увлечен своим предметом преподаватель, насколько он в нем силен и продвинут, несомненно, не может не сказаться на уровне развития его учеников. Ведь именно преподавателю приходится обеспечивать условия для активного использования устойчивых речевых клише в целях возникновения стойкого желания говорить на изучаемом языке, не боясь ошибок и не ощущая языковой преграды. Именно поэтому основополагающим критерием оценки качества преподавания иностранного языка в целом служит, прежде всего, личность самого преподавателя, его живейшая заинтересованность в своем предмете, только доброжелательные установки на занятиях и немедленная готовность помочь свои ученикам. Преподавателю приходится объединять в себе артистизм и ораторское искусство, развивать навыки синтеза и анализа, обладать великолепным чувством юмора и даром убеждать и увлекать за собой, владеть основами психолингвистики и лингводидактики. Эмоционально окрашенные, четко построенные, насыщенные разнообразнейшим языковым

материалом практические занятия не могут не изменить в корне индифферентного отношения студентов к изучаемому предмету.

На современном этапе знания от преподавателя к студенту не передаются, а усваиваются в процессе лично-значимой деятельности, так как сами знания в своей сущности не решают проблему образования человека и подготовки к его реальной деятельности, вне прочной связи с навыками и умениями их использования.

Целью преподавателя является также формирование студента как субъекта учебной деятельности, что означает, что преподаватель должен научить его умению и навыкам планировать и организовывать свою деятельность, работать с литературой, систематизировать информацию, анализировать материал и т.д. Выполнение этой задачи связано с использованием в учебном процессе активных форм обучения. Они дают студентам возможность научиться, получая опыт в практической деятельности.

В настоящий момент основными целями, стоящими перед учителем иностранного языка, является развитие определенных качеств личности, формирование ключевых компетенций, которые должны положить основу для эффективной и комфортной жизнедеятельности нового поколения в обществе.

В рамках одного урока преподаватель может примерить на себя множество ролей.

1. Преподаватель-менеджер. Организует, придает оформление уроку, информирует, координирует учебную деятельность.

2. Преподаватель-тренер. Организует практическую деятельность, объективно оценивает достижения, хвалит и поощряет.

3. Преподаватель-гид. Инструктирует, дает примеры, открывает дорогу к прогрессу.

4. Преподаватель-консультант. Дает советы, касающиеся языковых вопросов, а также жизненных ситуаций.

5. Преподаватель-источник знаний. Способный тренировать в учениках исследовать и находить ответы самим.

6. Преподаватель-эксперт. Способствующий и гарантирующий открытому общению между учениками.

7. Преподаватель-лидер. Мотивирующий вдохновитель, формирующий цели и мечты учеников.

Исходя из вышесказанного, рассматривая роль преподавателя иностранных языков в целом, можно определить ее как жизнедеятельность современного учителя, сочетающего в себе личностные качества, профессиональные компетенции и примеряющего на себя разные роли.

С точки зрения новых запросов рынка труда, система образования, ориентированная исключительно на академические и энциклопедические знания на современном этапе является устаревшей. Новый образовательный стандарт ориентирует переход от школы объяснения и передачи знаний к

школе развития. Компетентностный подход является одним из перспективных подходов к повышению качества образования как конкретная форма реализации модернизации образовательного процесса. Применение компетентностного подхода способствует привитию и развитию у студентов набора ключевых компетенций, обеспечивающих успешную адаптацию молодой личности в обществе.

Практика иностранного общения показывает, что владение иностранным языком не исключает непонимания в некоторых сферах, так как необходимыми также являются знания особенностей культуры и практические навыки межкультурного общения. Решением этой проблемы на современном этапе образования является социокультурный подход к обучению

Исходя из всего сказанного выше, можно определить роль преподавателя иностранного языка, а также выделить современные подходы к обучению и их основные характеристики:

- роль преподавателя иностранных языков в целом, можно определить, как жизнедеятельность современного учителя, сочетающего в себе личностные качества, профессиональные компетенции и примеряющего на себя разные роли;

- современные программы обучения иностранному языку направлены на осуществление личностно-ориентированного, дифференцированного, коммуникативного, компетентностного и социокультурного подходов к обучению иностранным языкам;

- личностный подход стимулирует уверенность в обучении и языковой практики учеников с низкой и средней степенью обучаемости, а также приобщению остальных, более сильных детей к самостоятельной и творческой работе, повышая, тем самым, у каждого ученика в частности интерес к изучению иностранного языка;

- применение компетентностного подхода способствует привитию и развитию у обучающихся набора ключевых компетенций, обеспечивающих успешную адаптацию молодой личности в обществе;

- коммуникативный подход первостепенно призван снимать страх перед живым общением, а также нацелен на формирование заинтересованности обучаемых в изучении иностранного языка по средствам получения и расширения знаний и языкового опыта;

- целью и результатом социокультурного образования к обучению является социокультурная компетенция, успешное формирование которой возможно с помощью социокультурного подхода.

Последние годы роль личности преподавателя в образовательном процессе явно недооценивается. В связи с широким использованием технических средств многие учебные заведения активно внедряют формы дистанционного обучения, когда обучающийся всю необходимую информацию получает при помощи компьютера, а преподавателю отводится лишь роль координатора такого процесса. Несмотря на новомодные

тенденции, необходимо сознавать, что компьютерные или телевизионные обучающие программы ни сегодня, ни в будущем не способны заменить учителя. Эти программы призваны всего лишь упростить и разнообразить учебный процесс, а также предоставить возможность получить образование людям с ограниченными возможностями. Не понимать этого – огромная ошибка, которая может привести к горьким и пагубным последствиям в будущем.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ УСЛОВИЙ И ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РОССИИ В РАМКАХ ЕВРОПЕЙСКОЙ ИНТЕГРАЦИИ

Ефременков К.Н., Ефременкова И.А.
Смоленская академия физической культуры, спорта и туризма,
Смоленск, Россия

100-летие олимпийского движения и Олимпийских игр, широко отмечавшееся во всем мире и нашей стране, продемонстрировало большой интерес, как в обществе, так и в научной среде к различным сторонам этого многогранного феномена XX столетия, его социокультурным, историко-педагогическим, образовательным и воспитательным аспектам.

Согласно Концепции Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации», федеральному закону «Об образовании», Национальной доктрине образования Российской Федерации до 2025 года целевыми ориентирами определены: удовлетворение интересов государства, общества и личности в получении качественного высшего физкультурного образования; предоставление каждому индивиду широких возможностей в выборе содержания, форм и сроков обучения.

Социально-экономические и политические реформы, происходящие в современной России, влияют и на образовательный процесс вузов физической культуры. Проблема модернизации профессиональной подготовки бакалавров, магистров в высших учебных заведениях физической культуры приобрела особую значимость и актуальность. В рамках Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, к 2018 году количество высококвалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта должно увеличиться до 330 тысяч, а к 2020 году составить не менее 360 тысяч человек. Основную роль в этом должны взять на себя высшие учебные

заведения физкультурного профиля, а также непрофильные вузы (педагогические, гуманитарные и др.), которые готовят специалистов для сферы физической культуры и спорта на своих факультетах.

Практика показывает необходимость интеграции высшего физкультурного образования в мировую образовательную систему, которая возможна при условии устранения различий, существующих в высшем образовании России и зарубежных стран. Применительно к вузам физической культуры основой и базовой конструкцией системы профессиональной подготовки может стать идеология олимпизма (А. Г. Егоров; В. С. Родиченко; В. И. Столяров; Ю. М. Чернецкий), как философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинство человека – его тела, воли и разума, в основу которой положена гуманизация спортивной деятельности, обеспечивающая разностороннее развитие человека (Олимпийская хартия МОК, раздел «Основополагающие принципы олимпизма»). Выделенные противоречия определили проблему исследования, которая заключается в необходимости разработки научно обоснованной концепции олимпийского образования в условиях модернизации системы профессиональной подготовки студентов вузов физической культуры, где были бы отражены механизмы важнейших дидактических принципов системности, компетентности, междисциплинарности и модульности.

Цель исследования: теоретико-методологическое и экспериментальное обоснование условий и факторов развития олимпийского образования в условиях модернизации образовательного процесса высших учебных заведений физической культуры России в рамках европейской интеграции.

Опытно-экспериментальную базу составили олимпийские академии России, учреждения высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта в РФ, осуществляющие подготовку специалистов (бакалавров, магистров) физической культуры и спорта. Основными экспериментальными площадками выступили факультеты «Физической культуры и оздоровительных технологий» (ФКиОТ) и «Физической культуры и спорта» (ФКиС) Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования Смоленская государственная академия физической культуры спорта и туризма. Дополнительной базой исследования стали ГОУ ВПО «Смоленский государственный институт искусств», а также регионального научно-образовательный центр «СпАрт-Атлант» г. Орёл.

Общий объем выборки составил 800 человек, в том числе: 600 студентов, 2 группы экспертов в области олимпийского и физкультурного образования общей численностью 100 человек; 100 преподавателей, осуществляющих подготовку специалистов (бакалавров, магистров) физической культуры и спорта из 14 вузов и олимпийских академий России.

Методы исследования: *общенаучные* (синтез, анализ, аналогия, обобщение, сопоставление, систематизация); *социологические* (тестирование, анкетирование, контент-анализ, интервьюирование, наблюдение); *верификационно-прогностические* (экспертные оценки, результаты обсуждений, достигнутые в рамках форумов, конференций, коллоквиумов, научно-методических семинаров); *методы математической статистики* (количественный и качественный анализ, сравнение результатов, их графическое представление); *педагогические* (теоретический анализ методических, педагогических, психологических материалов, коллективная и индивидуальная беседы, анализ педагогической деятельности, педагогический эксперимент, обобщение результатов опыта).

Анализ результатов исследования. Теоретико-методологические основы олимпийского образования в условиях модернизации высших учебных заведений физической культуры образуют целостное единство *социокультурных* (олимпийское образование представляет собой многомерный феномен, проявляющийся как универсальное средство системного познания и преобразования личности и действительности, как способ выполнения образовательных стандартов третьего поколения, выполняющий прогнозирующую, контролирующую, регулирующую и развивающую функции, обладающий свойствами системности, адаптивности, динамичности, гуманизма, структурированности, вариативности, креативности, способствующий активизации мобильности студентов и преподавателей, обеспечению необходимого уровня качества высшего физкультурного образования) и *психолого-педагогических* (олимпийское образование выступает одним из системообразующих факторов модернизации высшего физкультурного образования; позволяет ускорить переход вуза на двухступенчатую систему высшего образования (бакалавриат-магистратура); обеспечить ориентацию на системный, компетентностный, междисциплинарный и модульный подходы) положений.

Концепция олимпийского образования в условиях новой системы профессиональной подготовки студентов в высших учебных заведениях физической культуры представляет собой научно-обоснованную систему современных идей, взглядов, целевых установок и приоритетных направлений, дающих основание определить механизм ее развития, основанный на целостном единстве системного и компетентностного подходов, основных положениях теории междисциплинарного и модульного образования, в своей совокупности способствующих эффективному формированию общекультурной и профессиональной компетенций будущих специалистов физической культуры и спорта, и дающих возможность достичь каждому студенту максимально возможного для него уровня компетентности.

Структурно-логическая модель олимпийского образования в условиях модернизации системы профессиональной подготовки студентов в высших учебных заведениях физической культуры учитывает особенности

функционального взаимодействия структурных компонентов системного обеспечения (нормативно-правового, целевого, содержательно-функционального, технологического, дидактического и интегративно-результативного).

Инновационная сущность модели состоит в признании олимпийского образования одним из инструментов в формировании общекультурных (ОК) и профессиональных компетенций (ПК) при подготовке студентов, механизмом их становления в качестве субъекта профессиональной деятельности. Модель отражает целостность ее структуры, обеспечивая преемственность подготовки по вертикали (бакалавриат-магистратура) и по горизонтали (социально-гуманитарной, естественнонаучной, профессиональной и специальной подготовки), расширяет возможности междисциплинарной интеграции с использованием олимпийских знаний. Модель включает относительно самостоятельные блоки: а) целевой – задает необходимость реализации основной цели исследования (обеспечение успешности подготовки студента вуза физической культуры, способного реализовывать олимпийское образование в системе физкультурного образования; б) содержательно-функциональный – включает компоненты профессиональной компетентности (мотивационно-целевой, когнитивный, операциональный, критериально-оценочный), а также критерии и результаты (достигнутые уровни) сформированности компетентности (креативный, рефлексивный, продуктивный, репродуктивный) уровни.

Компетентностная модель бакалавра (магистра) физической культуры, **способного реализовать олимпийское образование**, носит интегрированный характер и включает в себя следующие компоненты сформированности профессиональной компетентности:

- владение философскими, антропологическими, социологическими, культурологическими знаниями в области олимпийского образования и знание интегративного влияния их на физкультурную и спортивную деятельность;

- знание методологических основ самообразовательной деятельности, понимание роли и значения внедрения олимпийского образования в образовательный процесс вуза;

- высокая активность в постоянных занятиях спортом, желание показывать как можно более высокие результаты; интерес к Олимпийским играм и олимпийскому движению.

Экспериментально проверенный механизм функционирования структурно-логической модели олимпийского образования в условиях модернизации системы профессиональной подготовки студентов в высших учебных заведениях физической культуры позволяет сформировать высокий (креативный) уровень общекультурной и профессиональной компетентности выпускников, в основе которых положена идеология олимпизма, отраженная в воспитании «совершенного человека» на ценностях олимпизма (стремление

к телесной красоте, здоровью, поведению в духе Фэйр Плэй (честной игры) и др.).

Выводы. Государственная политика четко обозначила в качестве современной тенденции в области высшего профессионального образования - курс на модернизацию. Данный выбор определил смену образовательной парадигмы в сфере высшего физкультурного образования от сугубо предметной, знаниевой профессиональной ориентаций процесса подготовки бакалавров - магистров физической культуры к личностно-ориентированной, компетентностной, гуманистической.

Системный анализ теоретико-методологических основ и механизмов развития олимпийского образования базирующегося на целостном единстве социокультурных и психолого-педагогических установок и положений позволяет утверждать, что олимпийское образование может стать системообразующим фактором модернизация высшего физкультурного образования и эффективным механизмом профессиональной подготовки бакалавров и магистров физической культуры. Системный, аксиологический и компетентностный подходы в олимпийском образовании формируют методологическую базу, а свойства олимпийского образования (адаптивность, динамичность, гуманизм, структурированность, вариативность, креативность) выполняют прогнозирующую, контролирующую, регулирующую и развивающую функции.

Результаты данного исследования реализованы на базе нескольких факультетов ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» в виде научно-методического обеспечения, используются в качестве научно-обоснованных средств совершенствования профессионального образования на основе компетентностного подхода, и включают:

- курсы по выбору: «Межпредметные связи в школьном олимпийском образовании», «Социально-исторические аспекты олимпийского движения и олимпийского образования», «Болонский процесс и высшее физкультурное образование»; «Олимпийское образование: теория и методика» с включением элементов олимпийского образования в соответствии с федеральными образовательными стандартами третьего поколения и 3++, тестового контроля по указанным дисциплинам и системы спецсеминаров для студентов и преподавателей;

- учебное пособие «Хрестоматия по античной агонистике и олимпизму»;

- методические рекомендации «Организационно-педагогическая система Олимпийского образования в школах – интернатах Смоленской области»;

- методические рекомендации по проведению Спартианских игр в общеобразовательных школах и школах-интернатах Смоленской области;

- учебная программа для студентов СГАФКСиТ «Социология физической культуры»;

- учебно-методическое пособие «История физической культуры и спорта».

Данные материалы также используются в системе дополнительного профессионального образования, а также повышения квалификации преподавателей вуза.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Колер, Ю. Обеспечение качества, аккредитация и признание квалификаций как контрольные механизмы Европейского пространства высшего образования // Высшее образование в Европе, 2003, № 3.
2. Маресова, Н. В. Подготовка кадров высшей квалификации в России: болонский вызов /Н.В. Маресова// Высшее образование в России, 2007, №5. - С. 80-83.
3. Печерский Н.В., Сучилин А.А. Олимпийское образование: учебное пособие для студентов ИФК, изд. 2-е. – Волгоград, 1997. – 152 с.
4. Поликарпова Г.М. Подготовка кадров для системы олимпийского образования // IX Всерос. науч.- практ. конф. "Олимпийское движение и социальные процессы". М., 1999. – С. 203-208.
5. Родиченко В.С. Олимпийское образование в России: выбор организационно-педагогической модели // Российская педагогика между прошлым и будущим: поиск новой парадигмы. Матер. Межвуз. науч. конф. Смоленск, 2001. – С. 386-391.
6. Сергеев В.Н. Гуманистическая направленность реализации олимпийского образования: Дис... канд. пед. наук. – Волгоград, 2000. – 200 с.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ: АНАЛИЗ ЗА ПЕРИОД С 2014 ПО 2020 ГОДЫ

Ефременкова И.А.
**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма**

К числу приоритетных направлений развития физической культуры и спорта в Смоленской области относятся:

- вовлечение граждан в регулярные занятия физической культурой и спортом, прежде всего детей и молодежи;
- повышение доступности объектов спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- совершенствование системы подготовки спортивного резерва.

Для реализации этих других целей разработана и реализуется Областная государственная программа "Развитие физической культуры и спорта в Смоленской области" (Постановление Администрации Смоленской области от 22.02.2018 № 103). Администратор и ответственный исполнитель программы - Главное управление спорта Смоленской области. Программа рассчитана на 2014 - 2024 годы. Общий объем финансирования Государственной программы **3 861 537, 6 тыс. рублей**, в том числе средства федерального, областного и муниципальных бюджетов (Таб. 1).

Таблица 1

Источники финансирования и объемы ассигнований областной государственной программы "Развитие физической культуры и спорта в Смоленской области" (2014-2024)

Источники финансирования	Объем ассигнований
Средства федерального бюджета	899 211, 5 тыс. рублей
Средства областного бюджета	2 961 242, 9 тыс. рублей
Средства местных бюджетов	1 083, 2 тыс. рублей

В состав Государственной программы входят:

– Подпрограмма "Развитие системы подготовки спортивного резерва" (объем финансирования подпрограммы составит 806 498,4 тыс. рублей за период с 2017 по 2022, в 2020 году - 107 271,9 тыс. рублей);

– Обеспечивающая подпрограмма (обеспечение организационных условий для реализации Государственной программы (предусмотрено 110 867,5 тыс. рублей за счет средств областного бюджета, в том числе в 2020 году предусмотрено - 11 024,1 тыс. рублей);

– Реализация мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Смоленская область, по состоянию на четвертый квартал 2019-го, находится на 29-м месте среди 85 субъектов РФ;

– "Региональный проект "Спорт - норма жизни" (общий объем финансирования подпрограммы составляет 806 498,4 тыс. рублей, в том числе средства федерального бюджета - 92 661,4 тыс. рублей, средства областного бюджета - 713 837,0 тыс. рублей). Проект входит в национальный проект «Демография» и направлен на создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе на повышение уровня обеспеченности населения Смоленской области объектами спорта, а также формирование спортивного резерва.

– Мероприятие "Создание условий, направленных на достижение смоленскими спортсменами высоких спортивных результатов";

– Мероприятие "Обеспечение свободного доступа к закрытым спортивным объектам для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий" (обеспечение проведения учебно-тренировочного процесса сборных команд Смоленской области, официальных физкультурных и спортивных мероприятий Смоленской области;

– Подпрограмма "Развитие системы подготовки спортивного резерва" включает в себя основные мероприятия: обеспечение оказания государственных услуг по спортивной подготовке в областных учреждениях в сфере физической культуры и спорта и областных учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; подготовка спортивного резерва.

В результате от реализации Государственной программы в Смоленской области ожидается к 2025 году:

- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 51,4;
- увеличение доли детей и молодежи, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности детей и молодежи Смоленской области до 90,7%;
- увеличение доли граждан среднего возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности граждан среднего возраста, проживающих в Смоленской области, до 48%;
- увеличение доли граждан старшего возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности граждан старшего возраста, проживающих в Смоленской области, до 17%;
- достижение уровня обеспеченности населения Смоленской области спортивными сооружениями, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, 61%;
- достижение эффективности использования существующих объектов спорта 72%;
- увеличение доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся и студентов Смоленской области до 83%;
- увеличение доли граждан, занятых в экономике, занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения Смоленской области, занятого в экономике, до 32%;
- увеличение доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 23%;

- увеличение количества спортсменов Смоленской области, включенных в состав сборных команд России по видам спорта, до 48 человек.

В реальности планируемые результаты не всегда совпадают с действительными (Таб. 2).

Таблица 2

Количество людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом (%)

Годы	Смоленская область (%)	Российская Федерация (%)
2014	26,7	29
2015	28,5	31,9
2016	30,1	34,2
2017	31,8	35,5
2018	29,4	36*
2019	23,6	38

* Данные опроса ВЦИОМ / РИА Новости от 28.08.18. - Режим доступа <https://ria.ru/20180828/1527330741.html>

Финансирование в сфере физической культуры и спорта на 1 жителя Смоленской области составило: в 2014 году - 1 265 рублей, в 2015 году - 1 332 рубля, в 2016 году - 1 346 рублей, в 2017 году - 1 116 рублей.

Есть в нашем регионе и определенные достижения. В 2014 - 2019 годах за счет средств федерального и областного бюджетов для общеобразовательных организаций, расположенных в сельской местности, приобретено 11 409 единиц спортивного инвентаря и оборудования, обустроено 18 открытых плоскостных сооружений, проведен ремонт 70 спортивных залов, перепрофилирована в спортивный зал имеющаяся приспособленная аудитория. На эти цели направили более 571 млн. рублей, из них около 553 млн. рублей поступили из федерального бюджета.

За счет средств ранее действовавшей долгосрочной областной целевой программы при софинансировании из федерального бюджета построены физкультурно-оздоровительные комплексы в г. Смоленске, г. Рославле, пос. Хиславичи, пос. Кардымово, с. Новодугино, с. Печерск, с. Темкино, центр с универсальным игровым залом и плавательным бассейном в г. Дорогобуж, крытые тренировочные площадки с искусственным льдом в городах Смоленске, Рославле и Сафоново, футбольные поля в городах Ярцево и Сафоново.

В Смоленской области работают учреждения высшего и дополнительного образования: государственная академия физической культуры, спорта и туризма, государственное училище (техникум) олимпийского резерва, центр спортивной подготовки спортивных сборных команд Смоленской области, центр адаптивной физической культуры и спорта, 10 спортивных школ олимпийского резерва, 30 детско-юношеских спортивных школ, 108 физкультурно-спортивных клубов.

В 2019-2020 годах планируется возвести:

- в поселке городского типа Красный - физкультурно-оздоровительный комплекс (по соглашению с «Газпромом»); монтаж футбольного поля и легкоатлетических дорожек;
- в Рудне и руднянском районе - физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном и залом для игровых видов спорта (сейчас ведутся работы по проектированию и привязке объекта к территории); модернизация местного стадиона;
- в г. Вязьма - стадион на ул. Вокзальной с современным искусственным покрытием и легкоатлетическими дорожками (в рамках программы «Спорт - норма жизни»). Возможно, в финансировании проекта участвует и Смоленское отделение Московской железной дороги;
- в Сычевке - строительство ФОКа;
- в Кардымово - реконструкции бассейна;
- в поселке Одинцово - модернизация базы конноспортивной школы;
- монтаж десяти городков для выполнения норм ГТО. Они появятся в Смоленском районе, Ершичах, Темкине, Ельне, Глинке, Рудне, Сафонове, Шумячах, Хиславичах, Монастырщине, Гагарине, Озерном (Духовщинский район), Смоленске, Велиже и Дорогобужском районе. В каждом муниципалитете будет как минимум по одной такой площадке; игровые площадки по месту жительства;
- в Смоленске - строительство большого спортивного центра по спортивной гимнастике на улице Урицкого, крытого спортивного комплекса в мкр-не Королевка.

Всего на Смоленщине, по данным на 2018 год, работают 2417 спортивных сооружений, среди них: 25 стадионов, 4 крытых спортивных арены с искусственным льдом, 598 стандартных спортивных зала, два 25-метровых плавательных бассейна и один 50-метровый, 19 лыжных баз, 1209 плоскостных спортивных сооружений. Работают 42 детские спортивные школы, из них 11 СДЮШОР, с общей численностью занимающихся более 20 тысяч человек, учащиеся спортивных школ оздоравливаются и продолжают учебно-тренировочный процесс на базе туркомплекса «Соколя гора» и спортивно-оздоровительных лагерей региона (каждый год около 2 тысяч человек).

Клубный спорт в регионе представляют 76 спортивных клубов. Среди них: ФК «Днепр», Центр детско-юношеского туризма, Баскетбольный клуб «Энергия СФМЭИ», Бильярдный клуб "Шторм", Дайвинг клуб «ОКТОПУС»,

Клуб боевых единоборств "Банзай", Клуб спортивно-прикладных единоборств "Спарта" и др.

К сожалению, за последние годы многие прославленные профессиональные смоленские спортивные клубы прекратили свое существование, команды и игроки распущены. Например, закрыты: волейбольный клуб «СГАФКСТ-Феникс» в 2016 году; Мини футбольный клуб «Автодор»; хоккейный клуб «Славутич», основанный в 2010 г. Смоленской Ассоциацией производителей бриллиантов, ЗАО «Ваш дом», Смоленской государственной академией физической культуры, спорта и туризма, Федерацией хоккея Смоленской области, прекратил соревновательную деятельность в 2017 и ряд других.

Виной тому множество причин, главная из которых - перманентный экономический кризис в стране, из-за которого крупные предприятия и торговые сети закрываются или реорганизуются, вследствие чего спортивные клубы теряют своих имеющих и потенциальных спонсоров.

ВЗАИМОСВЯЗЬ БЕЗОПАСНОСТИ И НЕОБХОДИМЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ефременков К.Н., Абдрахманов А.Я.
**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

В статье рассматриваются цели безопасной жизнедеятельности человека и влияние различных факторов на безопасное существование.

Ключевые слова: безопасность, факторы окружающей среды, общество. Представления о будущей всегда играли важную роль в истории русской и мировой общественной мысли. Особое значение предвидение будущего имело в переломные эпохи истории человечества.

В начале XXI века проблема будущего России и её места в мировом сообществе приобретает особую актуальность.

В процессе становления российского общества должна осуществляться переориентация общества с потребления материальных благ на производство духовных ценностей.

В новом обществе должно гармонично сочетаться духовное и материальное богатство личности и общества при приоритете, духовного совершенствования человека. [2], [3].

Осторожность - мать безопасности.

Осторожность - не трусость.

Русская народная мудрость

Безопасность является одним из природных факторов существования всех живых систем, потому что без защиты от внешних и внутренних опасностей не выживает ни один живой организм. Рассматривая проблему безопасности организмов, можно отнести ее к проблемам экологии. Человек также является живым организмом, но его безопасность имеет специфические особенности. Как разумное существо, он создает собственную среду обитания, не похожую на природную, а значит, имеющую специфические опасности.

На заре человечества людям угрожали опасности природных явлений, животные организмы, но в последствии, творцом собственных опасностей стал сам человек, который осуществляет техногенный прогресс.

Человек, создавая собственную среду обитания, постоянно не успевает приспосабливаться к новым условиям, обеспечивать собственную защиту.

Установлено, что происхождение опасностей самым различным - природным, техногенным, антропогенным, биологическим, экологическим, социальным. Появление предмета безопасности жизнедеятельности в 1991 памятном году обусловлено тем, что жизнедеятельность человека, направленная на преобразование природы и создание комфортной искусственной среды обитания, в конце XX века привела к ряду неожиданных негативных последствий. Новая образовательная область тесно связывается с другими образовательными областями. Она объединяет, дополняет и систематизирует появляющиеся в содержании образовательных областей вопросы новой направленности, раскрывая в комплексе основы безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства в природных техногенных и социальных условиях. Связанные в единую систему, отдельные знания, умения и навыки смогут формировать новую компетентность учащихся, важнейшую для сохранения жизни в XXI веке. Эта компетентность позволит обеспечить здоровье и безопасность, оценивать и строить свою деятельность с позиций собственной безопасности и безопасности общества. Целью курса является формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим.

Цели безопасности жизнедеятельности - формируются как приобретение теоретических знаний и навыков для выявления, оценки и контроля опасностей окружающей среды, в том числе производственной, а также разрабатываемой техники и технологии, разработки и осуществления мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий, создания безопасных условий жизнедеятельности, проектирования оптимальных производственных и трудовых систем, прогнозирования и принятия правильных решений в условиях чрезвычайных ситуаций. Объектом изучения является комплекс явлений и процессов в системе «человека - среда обитания», негативно воздействующих на человека и экологическую

среду обитания. Одна из важнейших задач безопасности жизнедеятельности - разработка оптимальной структуры системы безопасности, обоснование ее целей и задач, места и роли основных компонентов, их взаимодействия.

Главным объектом безопасности жизнедеятельности является человечество, включающее государства, общества и личности, а предметом - их деятельности по обеспечению безопасности природных условий жизни.

Интерес к обеспечению безопасности жизнедеятельности возник у человечества давно. Научные труды Аристотеля (384-322гг до н. э.), Гиппократ (460-377гг. до н.э.) и других учёных древности посвящены изучению условий труда. Проблема безопасности жизнедеятельности в её современном виде возникла в связи с ростом мощностей технологий преобразования человеком окружающей среды и достижением масштабов этих преобразований. [1], [2], [4].

Создание и применение технологий, изначально предназначенных для повышения уровня безопасности, комфорта и потребления материальных благ парадоксально привели как к возникновению «невидимых» (до поры до времени) угроз природных и социальных катаклизмов, так и к очередному росту числа угрожающих аварий технических систем и опасных ситуаций в повседневной жизни современного человека. Новые опасности и угрозы жизни, здоровью, состоянию генетического фонда людей усугубляются ростом численности населения Земли и деформацией сознания общества: утверждается господство потребительской идеологии в ущерб духовно - нравственным ценностям и моральным принципам, обеспечивавшим существование и развитие человечества. В общем итоге сформировался новый комплекс взаимоувязанных задач обеспечения безопасности

Во все времена проблема безопасности стояла довольно остро. Данное обстоятельство связано с тем, что безопасность есть не только физическое, но и психологическое явление, ради которого человек может пожертвовать многим, и многим поступиться. Безопасность выступает одновременно целью и ценностью человеческой жизни.

В начале XXI века резко усилилось деструктивное антропогенное, главным образом технологическое, давление на окружающую экологическую среду, что привело человечество к глобальному экологическому кризису. Противоречие между ростом народонаселения и возможностью удовлетворения его материально - энергетических потребностей, с одной стороны, сравнительно ограниченными возможностями естественных экосистем - с другой, приобретают антагонистический характер. Обострение чревато необратимыми деградационными изменениями биосферы, радикальной трансформацией традиционных природных условий функционирования цивилизации, что также создаёт реальную угрозу безопасности.

Существует необходимость осмысления и преодоления сложившейся ситуации, которая выдвинула экологическую и техническую проблематику на одно из первых мест в иерархии глобальных проблем современности.

Всё чаще на различных форумах учёных, общественных и политических деятелей звучат тревожные заявления о том, что совокупная человеческая деятельность способна коренным образом подорвать природное равновесие биосферы.

Опыт последних десятилетий неопровержимо свидетельствует, что в подавляющем большинстве экологических бедствий основным виновником становится всё чаще непродуманная деятельность человека, наносящая своим техногенным воздействием непоправимый вред природе. Становится всё более очевидно, что от экологического императива объединённое в планетарном масштабе человечество должно переходить к экологически ориентированному сознанию, мышлению и действию, к экологически ориентированному социальному развитию. [2], [3], [4].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абдрахманов. А. Я. Влияние экологических и климатических факторов на здоровье военнослужащих.// Учебное пособие- ВА В ПВО ВС РФ, каф. ФПиС, Смоленск, 2011-184с.
2. Михайлов Л.А., Соломин В.П., Михайлов А.Л., Старостенко А.В. «Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов. 2-е изд., доп. СПб., 2015.-403с.
3. Михайлов, Л. А. Теория и методика обучение безопасности жизнедеятельности в педагогических вузах: монография. СПб, 2015.-301с.

ДИНАМИКА КУРОРТНОЙ СЕТИ В ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЕ В ФАЗЕ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА (1914–1945 гг.) И ФАЗЕ МАССОВОГО ТУРИЗМА (ПОСЛЕ 1945 г.)

Ерыкалова Е.С.

**Смоленский филиал частного учреждения профессионального образования Юридический Полицейский Колледж,
Смоленск, Россия**

Аннотация. Курортная сеть представляет собой совокупность расположенных в стране (республике, области, районе) курортных поселений. Одной из ведущих и наиболее динамичных отраслей экономики является туризм.

На развитие курортов оказывают влияние ряд факторов: повышение качества жизни населения, научно-технический прогресс, значительный рост продолжительности свободного времени, отпусков, экономическая и политическая стабильность и множество других факторов.

Курорты по территории Западной Европы распределены не равномерно. На это непосредственно оказывают действие климат (температурный режим, количество осадков и др.), наличие лечебных природных ресурсов, выгодность положения.

В настоящее время прослеживается интенсивное развитие курортной сети. Однако, темпы развития курортной сети в разные исторические этапы очень отличаются друг от друга.

Ключевые слова: туризм, курорт, курортная сеть, факторы влияния, качество жизни населения.

Этот период характеризуется началом становления массового туризма.

В начале XX века в Европе открылось множество научных институтов и лабораторий бальнеологии и климатологии. Это дало возможность более тщательно изучать природные ресурсы и выработать рекомендации по развитию курортов. Усилилась работа по усовершенствованию санаториев, гостиниц, больниц с целью сделать курорты более привлекательными [4].

Но, к сожалению, этот период оказал огромное негативное влияние на некоторые курорты, а также на развитие туризма. Основными причинами являлись: Первая мировая война, экономическая депрессия 30-х гг. и Вторая мировая война. К концу 30-х годов под влиянием фашистских режимов оказались Италия, Германия, Португалия, Испания.

В период между двумя мировыми войнами зарождается массовый туризм, расцвет которого приходится на послевоенные десятилетия. Одиночный туризм постепенно уступал место групповому туризму [1].

Во время Второй мировой войны туризм испытывал кризис, и дальнейшее развитие он получил уже в послевоенные годы. Именно в это время туризм стал приобретать действительно массовый характер: теперь это не предмет роскоши, а потребность для большинства населения высокоразвитых индустриальных стран. Происходит это за счет развития промышленности, появления оплачиваемых отпусков, а так же революционного развития транспорта. К 1914 г. доступным общественным транспортом становится автобус, а после окончания Первой мировой войны открываются предприятия по выпуску комфортабельных туристических автобусов. В 1935 г. стали набирать популярность воздушные путешествия и к 1950 г. стали массовыми. Развитие железных дорог привело к строительству вокзальных систем питания, привокзальных гостиниц [3].

К этому периоду плавание стало Олимпийским видом спорта, поэтому женщины начинали плавать наравне с мужчинами. Еще одним достижением в этой сфере было избавление от громоздких и неудобных купальных костюмов дам. Правда долгое время эта мода вызвала общественные протесты. Так, например, в 1907 году австралийскую спортсменку Аннетт Келлермен арестовали на пляже в Бостоне только потому, что она решила поплавать в удобном слитном купальнике, который показался блюстителям нравственности верхом бесстыдства. К 1930 годам женские купальники

нового поколения постепенно утвердили свои позиции. Это привело к популяризации морского туризма [4].

Вторая половина XX в. имеет такие названия как «туристическая революция», «туристический бум». После Второй мировой войны туризм начинает активно развиваться. В странах Западной Европы 1950–1960 гг. – это время массового строительства гостиниц, мотелей, разного рода увеселительных заведений. Европейский туризм 50-х гг. был направлен главным образом на прием американских туристов и являлся источником долларовых поступлений для принимающей страны. Если в довоенное время большинство туристов направлялись на курорты Италии и Швейцарии, то после её завершения в сферу туризма были вовлечены все страны Западной Европы [2].

В Германии наиболее интенсивно развивался туризм в 50-е годы. В результате поражения в войне, появилась необходимость поиска мест для отдыха в собственной стране. К середине 60-х годов начинает развиваться выездной туризм, и большинство немецких туристов выбирали для отдыха морские курорты Италии и Испании.

Баден-Баден активно участвует в развитии туризма. Помимо посещения курорта немецкими и иностранными туристами, сюда стали совершаться деловые поездки [5].

Для Италии этот период можно считать родоначальником туризма. Именно в XX в. появилась мода на морские купания и мировым курортом стал Лазурный берег. В поисках благоприятного климата на Ривьеру приезжали члены королевских семей, аристократы. Популярность набирали такие курорты как Лазурный берег, Сан-Ремо, Рапалло. Знаменитые композиторы, артисты, художники находили вдохновение в Сорренто, Капри, Таормина. Благодаря этим людям известными стали когда-то маленькие деревушки и городки, такие как Таормина, Сорренто, Портофино, Бордигера, Монтекатини-Терме [1].

Франция – наиболее посещаемая страна в Западной Европе. С 1950 по 2000 г. объем въездного потока туристов в страну вырос более чем в 20 раз. Наиболее привлекательны для отдыха Французская Ривьера, горнолыжный отдых в Альпах, пляжный туризм на Лазурном берегу. После Второй мировой войны для привлечения туристов французы первыми провели политику «открытых дверей». Были введены льготы на железнодорожный проезд, упразднены визы для туристов из ряда стран. Активно восстанавливалось гостиничное хозяйство [3].

Продолжал развиваться и туризм в Великобритании. К 50-м годам его объемы резко возросли за счет активного развития транспорта: увеличилось количество автомобильных дорог, а так же стал набирать популярность и становился доступным по цене воздушный транспорт. Основной поток туристов отправляются к морскому побережью, в районы курортов Брайтона, Уэртинга, Сифорда, Маргита и др. Возрастает выездной туризм, хотя преобладающим в стране остается внутренний. В 1968 г. из Великобритании

в туристские поездки выехали в другие страны около 4,6 млн человек, а в конце 80-х – начале 90-х годов количество выездов из страны превышало 17 млн. Направление туристических поездок – средиземноморское побережье Испании, Франции, Италии, куда многие отправляются во время летнего отпуска (см. рис. 1, 2) [2].

Становятся популярными горнолыжные курорты. В альпийские районы Германии и Швейцарии туристы выезжают в зимнее время. Набирают популярность курорт Лугано в Швейцарии. К 1980 году курорты Западной Европы, помимо элиты, среднего класса, начинают привлекать и народ с низким уровнем дохода [4].

Активно развивалась и наука. Большой известностью пользовались лаборатория бальнеофизиологии в Берлине, а так же курортные клиники в Бад-Наухайме и Дрездене.

В Италии в отделении гидробальнеологии Института медгидрологии (Рим) а также в Институте медгидрологии и климатологии Миланского университета проводились исследования по курортологии.

В 1914 был принят первый «закон о курортах, минеральных и термальных водах». В Париже был основан Национальный институт гидрологии и бальнеологии, который изучал не только вопросы общей гидрологии, а так же курортные богатства страны. Помимо этого он исследовал проблемы бальнео- и климатологии. На курортах страны создавались десятки биоклиматических станций и наблюдательных пунктов, изучающих состояние атмосферы и климато-погодные условия. В это же время создавались первые сербские бальнеотерапевтические институты. Здесь, в Сербии, получили широкое распространение оздоровительные комплексы процедур с использованием морской, термальной, минеральной или пресной воды, морских водорослей, целебных растений и лечебных грязей, программы водолечения – спа (сербская Баня) [3, 4].

В 1974 г. Устка получила официальный статус санаторно-оздоровительного курорта. К этому времени здесь были оборудованы женский и детский пляж восточнее Слупи, и мужской пляж – западнее устья реки. 3 октября 1975 г. в Швейцарии был основан Европейского института по изучению и исследованиям в области туризма (ИЕПЕТ) в качестве преемника Европейского рабочего комитета национальных ассоциаций работников курортов и туристских организаций (European Working Committee of National Associations of Officers in Resort and Tourist Organization), образованного в 1967 г. в Великобритании.

Славе Величка в 1987 г. послужило включение соляных шахт этого польского курорта в Список всемирного культурного и природного наследия ЮНЕСКО. Все потому, что лечение в этих шахтах уникально. Чистый воздух, лишённый загрязняющих веществ и аллергенов, богат микроэлементами, имеет постоянную температуру и высокую влажность и применяется для лечения заболеваний органов дыхания [2].

За последние годы наблюдается значительный рост мирового международного туризма. Так, например, в 1968 г. на курортах Италии, имеющих минеральные источники, было зарегистрировано около 12 млн. человек, а к 2013 году посещаемость повысилась до 3,5 млн. чел. [1]. К 2011 году 8,5 млн. чел.

Для отдыха выбрали австрийские термальные spas (всего их 40).

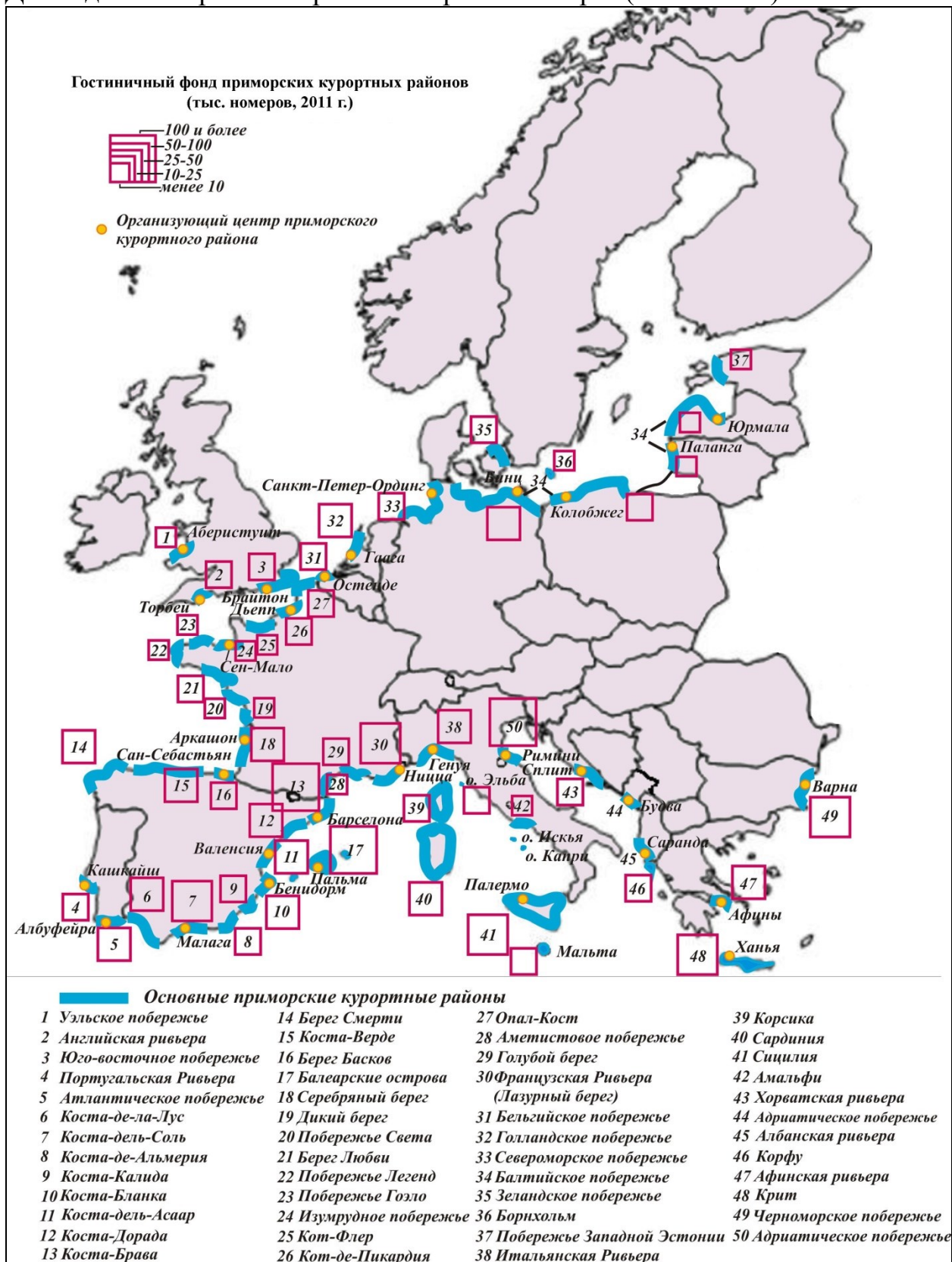


Рисунок 1.

**Гостиничный фонд основных приморских курортных районов
Западной Европы**

Источники: составлено и рассчитано автором по [5].

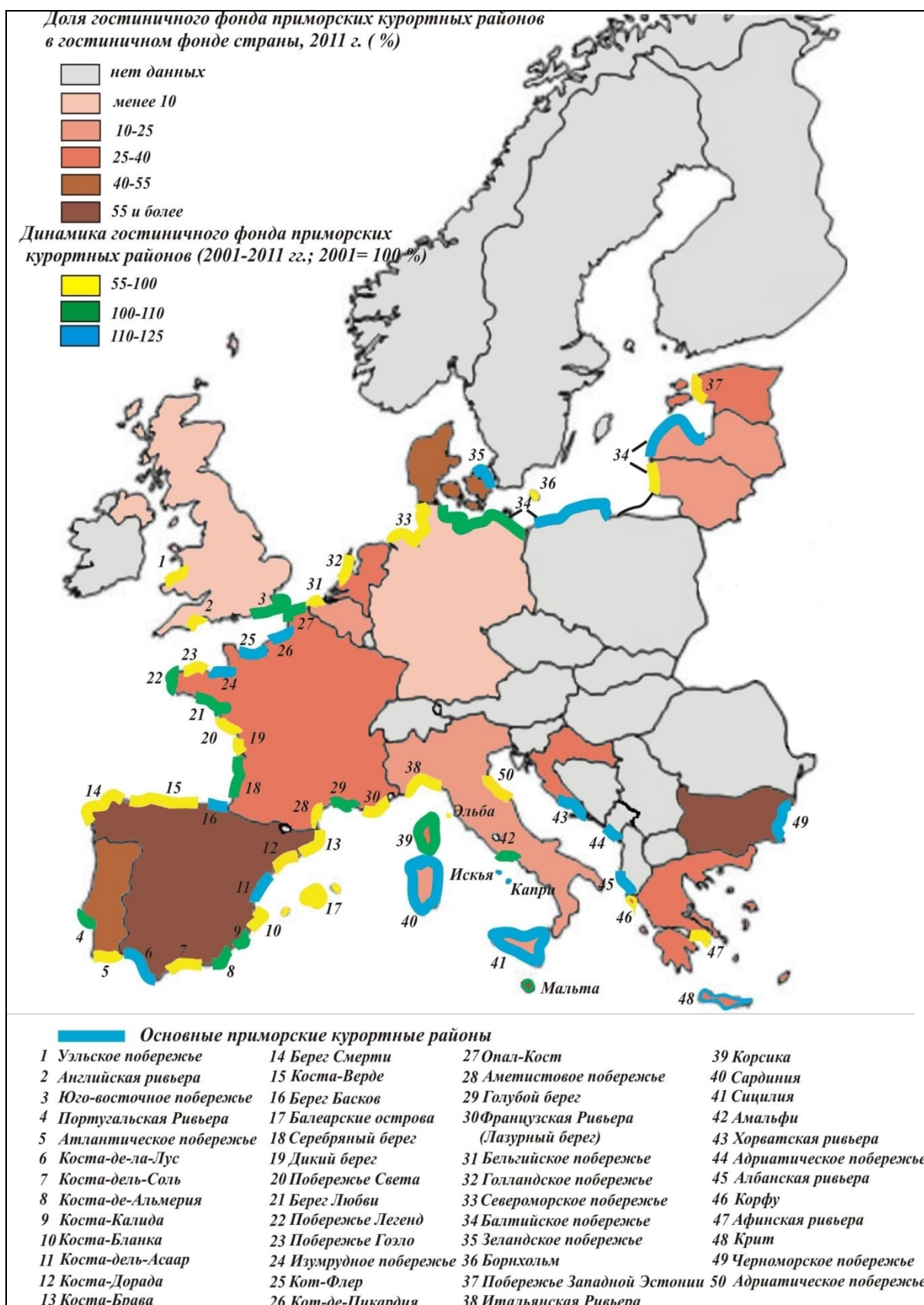


Рисунок 2.

Доля и динамика гостиничного фонда приморских курортных районов

Источники: составлено и рассчитано автором по [5].

В Испании в настоящее время 106 bath resort, которые генерируют прямую занятость в 3000 чел. Из них 24% располагаются в особо ценных экологических районах. Бенидорм – одно из самых важных и известных курортных городов в Испании и во всем Средиземноморье благодаря своим пляжам и ночной жизни. Летом количество жителей доходит до 400 000. Не зря, Бенидорм – третий город по количеству ночевок в Испании после Мадрида и Барселоны. С 1900 года население увеличилось в 21 раз (с 3417 до 7202 человек) [2].

Таким образом, можно сделать вывод, данный период характеризуется активным ростом туризма. Даже такие негативные события как Первая мировая война, Вторая мировая война послужили толчком для развития многих курортов Западной Европы.

Военные действия привели к усовершенствованию железнодорожных и автомобильных путей, так же для перевозки людей стала использоваться авиация. Формируется мощная индустрия отдыха со своими институтами, продуктом, производственным циклом, методами организации и управления производством. Достижением в туризме становится доступность курортов не только для элиты и среднего класса, но и для населения с низким уровнем дохода.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Воронкова Л.П. История туризма и гостеприимства : учеб. пособие. М., 2004. 304 с.
2. Министерство индустрии, туризма и торговли Испании (Ministeriodeindustria, turismoymercio). URL: www.mityc.es/Pista (дата обращения 25.03.2018)
3. Путрик. Ю.С. История туризма: учебник / коллектив авторов; И90 М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. 256 с.
4. Развитие туризма в Италии // БИКИ. 1999. №139.
5. Свободная энциклопедия Википедия. URL: <http://ru.wikipedia.org> (дата обращения 03.05.2018)

ЕЩЁ РАЗ О ЛЕКСИЧЕСКОМ СОСТАВЕ ГРЕЧЕСКОГО ЯЗЫКА

Жихарева О.Л.

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

Нет на земле ни одного языка, в котором бы лексический состав ограничивался только своими исконными словами. В каждом языке имеются и слова заимствованные, иноязычные. Причём в разных языках и в разные периоды их развития процент этих заимствований бывает

различным.

В полной мере это можно отнести к греческому языку, с его почти трёхтысячелетней историей. Иноязычные слова в его составе отражают многообразные явления, которые испытал греческий народ со стороны других наций и народностей.

В словарном составе любого языка можно найти разные пласты лексики; как правило, различие этих пластов может опираться на самые разнообразные признаки.

Лексический состав современного греческого языка состоит из трёх пластов. Это: а) древние слова греческого происхождения или вошедшие в греческий язык ещё в древности; б) слова, вошедшие в греческий язык после введения христианства (период с IV и до начала XX в.); в) слова, вошедшие в греческий язык в течение последних ста лет.

В первый, наиболее древний пласт входят:

1) Первоначальные, или индоевропейские слова. Они относятся к языку, на котором говорили предки древних греков, когда обосновались на территории, получившей впоследствии название *Греция*. Такими словами являются: *πατέρας* (отец), *μητέρα* (мать), *θυγατέρα* (дочь), *γυναίκα* (женщина), *βόδι* (бык, вол), *δέντρο* (дерево), *φως* (свет), *γλυκός* (сладкий), *ένα* (один), *εσύ* (ты), *είμαι* (быть), *τρέχω* (бежать), *σήμερα* (сегодня), *θεός* (бог), *γη* (земля), *βαθύς* (глубокий), *κάτω* (вниз), *χωρίς* (без), *πέντε* (пять), *δέκα* (десять), *και* (и), *που* (где) и мн. др.

2) Прагреческие слова, заимствованные у народов, поселившихся на территории Греции до появления самих греков. К ним относятся: *θάλασσα* (море), *νησί* (остров), *σφουγγάρι* (губка), *ελιές* (оливки), *κυπαρίσσι* (кипарис), *κεράσι* (черешня), *σιτάρι* (пшеница), *μολύβι* (карандаш), *χρυσάφι* (золото), *γλάρος* (чайка), *κυβερνώ* (править), *Κόρινθος* (Коринф), *Λυκαβηττός* (Лицабет, священный холм в Афинах), *Όλυμπος* (Олимп) и т. д.

3) Слова, пришедшие в греческий из других языков в разные периоды нашей эры. Сюда входят слова арабского происхождения (*αγγαρεία* (тяжёлая работа), *παράδεισος* (рай), *περιστέρι* (голубь), *σάκος* (мешок, сумка), *πυραμίδα* (пирамида), *άλφα*, *βήτα* (названия букв греческого алфавита) и т.п.); древнееврейские (*αμίν* (аминь), *χερουβεім* (херувим), *Μεσσίας* (мессия), *Πάσχα* (Пасха), *Μαρία* и т.д.); латинские (*ροδάκινο* (персик), *κελί* (келья), *κάρβουνο* (уголь), *σούβλα* (вертел), *πανί* (парус), *φάβα* (бобовое растение), *μανουάλι* (канделябр), *ράσο* (ряса), *Μάρτιος* (март), *παλάτι* (дворец), *τρούλος* (купол), *άσπρος* (белый), *ακουμπώ* (опираться) и др.).

Второй пласт образует лексика, пришедшая в греческий из балканских языков (*σανός* (сено), *μανούρι* (овечий сыр), *γκιώης* (сова)); из итальянского (*καπετάνιος* (капитан), *καπέλο* (шляпа), *μπαρμπούνι* (барабулька, рыба), *φράουλα* (клубника), *μακαρόνια* (макароны), *κουμπάρος* (кум), *φρέσκο* (свежий)); из турецкого (*γιαούρτι* (йогурт), *μεζές*

(закуска), σουγιάς (перочинный нож), χασές (белая хлопчатобумажная ткань), μιναρές (минарет), καρπούζι (арбуз), καφετζής (владелец кофейни), τενεκές (жесть)) и т.п.

Слова иноязычного происхождения двух первых пластов уже стали общенародными в греческом языке и образовали формы так же, как и остальная лексика.

К третьему пласту относятся слова, которые стали появляться в греческом языке с начала XX в. Их можно разделить на два вида: иностранные и книжные. К первым относятся в основном французские (ρεκλάμα (реклама), μπλούζα (блуза)) и английские (βαγόνι (вагон), μπιφτέκι (бифштекс), ρεκόρ (рекорд), τραμ (трамвай), τουρισμός (туризм)) слова.

Довольно интересным аспектом лексического взаимодействия являются случаи обратного заимствования, когда иноязычные слова, которые попали в тот или иной язык раньше, возвращались в язык-источник в том виде, который они обрели в языке-реципиенте. Такие явления наблюдаются, конечно, и в греческом языке. Некоторые иностранные слова были когда-то греческими, затем вошли в другие языки, а потом снова вернулись в греческий уже в изменённой форме. Так, древнегреческое слово *καμάρα*, ставшее в латинском *camera*, *camera*, возвратилось в греческий язык как *κάμαρα* (комната); древнегреческое *βαλανείον*, превратившееся в латинское *balneum*, итальянское *bagno*, стало греческим *μπάνιο* (ванна, купанье); древнегреческое *κάρυον ποντικόν* вернулось в греческий через турецкий как *φουντούκι* (лесной орех).

Однако бóльшая часть греческой лексики – это всё же изначально народные, или унаследованные, слова (λαϊκές λέξεις). К ним относятся такие, как *άντρας* (мужчина), *έλατο* (сосна), *μισός* (половинный), *ουρανός* (небо), *παλιός* (старый), *πόλη* (город), *τρέχω* (бежать), *χέρι* (рука) и мн. др.

Кроме них, народными считается и большинство иноязычных слов, которые вошли в греческий язык с древних времён: *σπίτι* (дом), *παλάτι* (дворец), *φράουλα* (клубника), *κάστρο* (крепость), *τζάκι* (очаг), *τσέλιγκας* (старший пастух) и т. д.

В течение последних ста лет в греческом языке появились слова, выражающие понятия из области науки, искусства, образования. Сфера их употребления была сначала ограниченной, и поэтому слова эти стали называть книжными: *αεροπλάνο* (самолёт), *φωτογραφία* (фотография), *γυμνάσιο* (гимназия), *τηλέφωνο* (телефон) и мн. др.

Книжную лексику можно разделить на два пласта:

1) древнегреческие слова, вновь вошедшие в греческий язык, после того как они не употреблялись веками (*κατάστημα* (магазин, лавка), *μητρικός* (материнский), *ξενοδοχείο* (гостиница), *ακαδημία* (академия), *καθηγητής* (преподаватель) и т. д.);

2) νεολογизмы – слова, созданные учёными из древнегреческих слов или корней (*αστεροσκοπείο* (обсерватория), *αεροδρόμιο* (аэродром), *βαθμολογώ* (аттестовать), *δημοσιογράφος* (журналист), *ουσιαστικό* (существительное), *οικογένεια* (семья), *προσγειώνομαι* (приземляться), *προσωρινός* (временный), *ταχυδρομείο* (почта), *τηλεόραση* (телевизор), *τηλέγραφος* (телеграф), *πυροσβέστης* (пожарный), *χωροφυλακή* (жандармерия) и т. п.).

Словообразование и лексическое заимствование – это не просто яркие примеры культурного и лингвистического взаимопроникновения и взаимодействия. Подобные явления развивают и обогащают язык, мобилизуют безграничные возможности сложной языковой системы.

ΛΙΤΕΡΑΤΟΥΡΑ:

1. Фасмер М. Этимологический словарь русского языка: В 4-х т.: Пер. с нем. – 2-е изд., стереотип. – М.: Прогресс, 1986-1987.
2. Ζίχαρεβα Ο.Λ. Φωνολογία ρωσικής γλώσσας: διακριτικά χαρακτηριστικά και φωνολογικοί κανόνες // Σύγχρονες Τάσεις στη Θεωρητική Ανάλυση της Γλώσσας. – Αθήνα, ΕΚΠΑ, 2014.
3. Νεοελληνική γραμματική. Αναπροσαρμογή της μικρής νεοελληνικής γραμματικής του Μ. Τριανταφυλλίδη. – ΟΕΔΒ, Αθήνα, 1999.
2. Χόρικωφ Ι., Μάλιος Μ. Έλληνορωσικό λεξικό. Επιμ.: Π.Περδίκης, Τ.Παπαδόπουλος. – Μόσχα: Εκδ. οίκος «Πολιτισμός και παραδόσεις», 1993.

ЗНАЧИМОСТЬ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Заблоцкая Ю.В., Мухина Э.В.

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

Актуальность исследования. Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации одним из приоритетных направлений отрасли является пропаганда нравственных идей олимпизма[1]. Следование олимпийским ценностям позволяет наметить путь прогрессивного развития современного общества. Стремление к гармоничному развитию; пропаганда повсеместного становления спорта; повышение личного спортивного мастерства; ориентация на взаимопонимание, дружбу, солидарность, честную игру – это все является духовной основой Олимпийской Хартии[2]. Ориентацию на олимпийские

ценности можно уверенно рассматривать как вектор дальнейшего развития молодежи.

Особенно значима пропаганда олимпийских ценностей в сфере вузов физической культуры. Очевидно, что сегодняшним студентам, которые завтра станут молодыми специалистами отрасли и предстоит доказывать на практике важность олимпийских идей.

Цель исследования – рассмотреть значение олимпийских ценностей в процессе профессионального самоопределения студентов вуза физической культуры.

Задачи исследования:

- привести пример практической деятельности, направленной на оценку значимости олимпийских идеалов в среде студенческой молодежи;
- показать возможные варианты популяризации ценностей олимпийского движения среди студенческой молодежи.

Результаты исследования и их обсуждение.

Период обучения в вузе является значимым этапом в развитии личности. На первый план выдвигается задача выбора жизненной позиции на основе социального и личностного самоопределения. Образовательное пространство вузов физической культуры предоставляет молодежи возможность в рамках государственной системы подготовки кадров сформировать профессионально-личностные компетенции и ценностные ориентации, способствующие успеху в дальнейшей работе.

Как было отмечено ранее, популяризация олимпийского образования в вузовской практике на государственном уровне определена одним из основополагающих направлений деятельности. В соответствии с актуальностью развития данного направления на базе СГАФКСиТ разработан и активно реализуется экспериментальный проект, направленный на популяризацию ценностей олимпизма среди студенческой молодежи вузов физической культуры.

В формате данной публикации представлен один из фрагментов работы – рассмотрение результатов опроса студентов вуза, направленный на оценку базового уровня знаний по истории олимпийского движения и характеристику социально-профессиональной значимости олимпийских ценностей.

В анкетировании приняли участие 50 респондентов – студенты 1-4 курсов (20% - девушек, 80%- юношей), в возрасте от 17 лет до 21 года. 40% опрошенных имеют 3 взрослый разряд по таким видам спорта как легкая атлетика и футбол, 10% имеют звание кандидата в мастера спорта по борьбе, 10% - кандидата в мастера спорта по футболу.

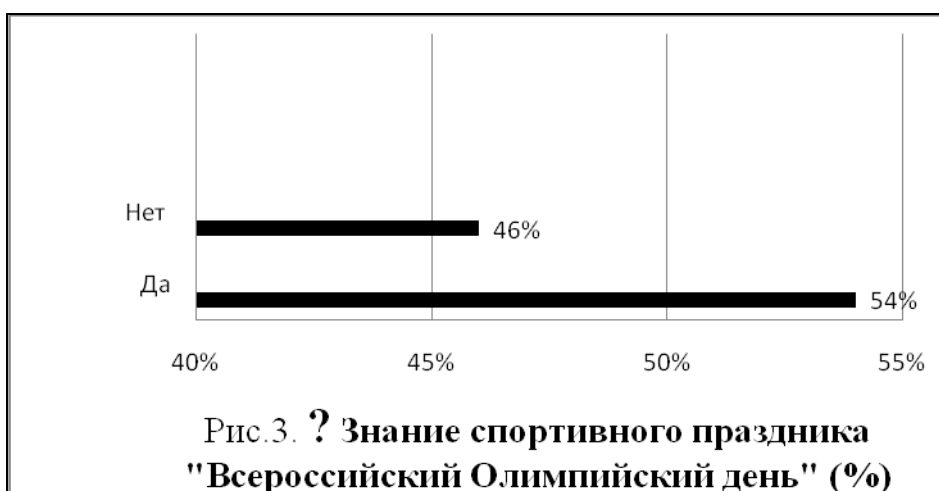
По вопросам, касающимся знания важных моментов олимпийской истории, установлено. 60% респондентов правильно ответили, когда впервые был зажжен олимпийский огонь (рис 1).



80% участников опроса правильно указали даты проведения Олимпийских игр в СССР и России (рис. 2).



54% опрошенных студентов знают о спортивном празднике «Всероссийский Олимпийский день» (рис.3).



Содержание анкеты также предполагало выявление отношения студентов к ценностной составляющей сферы физической культуры и Олимпийского движения.

60% респондентов указали, что спорт для них является профессиональным приоритетом (рис. 4).

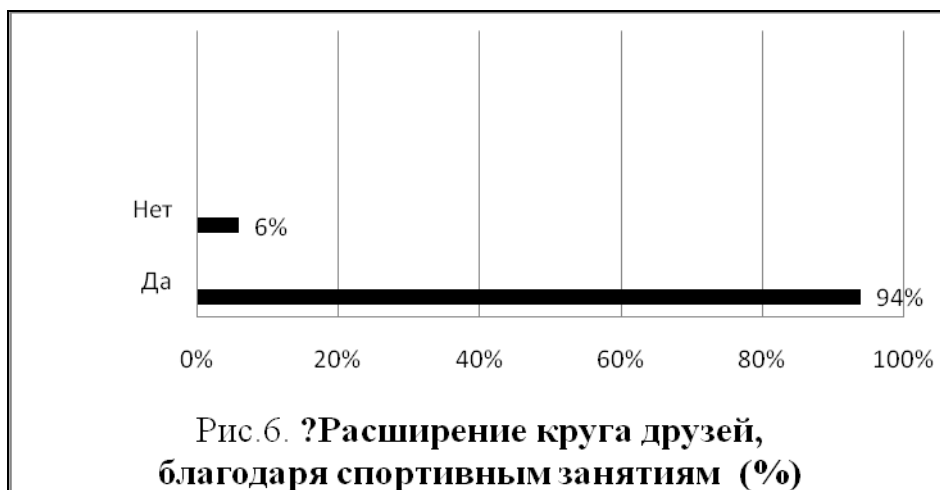


96% опрошенных убеждены в том, что сфера ФК и С объединяет людей (рис.5).



94% студентов расширили свой круг друзей, благодаря спортивным занятиям (рис.6).

Анализ полученных данных, позволил разработать экспериментальную концепцию проекта, которая предполагала активное включение участников образовательного пространства профильного вуза в интерактивное взаимодействие по передаче и распространению ценностного потенциала олимпизма подрастающему поколению.



В программу проекта включены следующие мероприятия: проведение творческих сессий олимпийской направленности, организованных в форме бесед, круглых столов, викторин; внедрение специальных кейсов по актуальным вопросам олимпийского движения в рамках тематических занятий; организация студенческого взаимодействия в рамках фестивалей вузов; популяризация ценностей олимпизма в волонтерской деятельности, проведение мастер-классов по спортивному волонтерству; практические занятия объединенные в цикл «Олимпийские ценности в молодежной студенческой среде»; творческие мероприятия – конкурсы, слоганов, коллажей, рисунков; тренинг личностного роста «Дружба, спорт, олимпизм».

Выводы: По итогам работы установлена значимость олимпийских идеалов в среде студенческой молодежи вузов физической культуры. Однако отмечены определенные сложности в понимании способов социальной трансляции олимпийских идеалов.

Полагаем, что экспериментальный проект, содержание которого затронуто в настоящей статье, позволит организовать более активное взаимодействие участников образовательного пространства с целью распространения социально значимых и востребованных олимпийских идей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Олимпийская хартия (в действии с 9 октября 2018 г.) [Текст] / Международный Олимпийский Комитет; пер. с англ. - Лозанна : Компания «DidWeDoS.a.r.l.», 2018. – С. 53 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://olympic.ru/upload/2019/02/charter_09_10_2018-russkaya-versiya.pdf. - Дата обращения: 05.12.2019.
2. Об утверждении Стратегии развития спортивной индустрии до 2035 года и комплекса мер по формированию современной отрасли спортивной индустрии на 2019 - 2020 годы: [Распоряжение Правительства Российской Федерации №1188-р от 3 июня 2019 года](#)[Электронный ресурс].Режимдоступа:<http://pravo.fso.gov.ru/laws/inde>

АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА У МАЛЬЧИКОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Зайцев В.Н.
**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Спортивная гимнастика – это спорт молодых атлетов. В спортивные секции берут с 6 лет, к 17-18 годам талантливые юные спортсмены уже получают разряд мастера спорта.

Спортивная гимнастика относится к видам спорта с высокой травматичностью в связи с многообразием видов гимнастического многоборья, большим количеством гимнастических элементов и связок, а также с повышением трудности соревновательных комбинаций (Л.Я. Аркаев, 2004; В.Н. Зайцев, 2011).

Цель исследования: выявить травматизм при занятиях спортивной гимнастикой у гимнастов 13-15 лет и разработать меры его профилактики.

Объект исследования: тренировочный процесс гимнастов 13-15 лет СДЮСШОР № 4 г. Смоленска.

Нами были поставлены следующие задачи:

1. Выявить виды травм, локализацию, тяжесть, механизмы и причины возникновения;
2. Определить коэффициент травматичности;
3. Разработать меры профилактики травм у гимнастов.

Результаты исследования могут быть использованы:

1. В тренировочном процессе гимнастов 13-15 лет;
2. Методические рекомендации для тренеров и гимнастов;
3. В лекционном материале.

Ю.К. Гавердовский (2002) отмечает, что среди тренеров распространено представление о неизбежности травм.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

1. Изучение и обобщение специальной литературы, что позволило выявить состояние данного вопроса. Было проанализировано 45 источников.
2. Анализ данных учета травм в санчасти СДЮСШОР №4 и врачебно-физкультурного диспансера г. Смоленска.

Исследование проводилось с сентября 2018 года по июнь 2019 года на базе СДЮСШОР №4. В нем принимали участие 60 гимнастов 13-15 лет.

Наибольшее число травм встречается при упражнениях на перекладине и брусьях соответственно 27,9 и 23,3%. Травмы чаще

локализуются на верхних и нижних конечностях (49,7 и 35,5%). Полученная информация позволила систематизировать спортивные травмы за период с сентября 2018 по июнь 2019 г. (таблица 1).

Таблица 1 – Распределение спортивных повреждений по видам травм у гимнастов 13-15 лет.

№	Виды травм	Количество травм	% травм
1	Потертости и ссадины	18	55
2	Ушибы	6	18
3	Растяжение связок	2	6,5
4	Вывихи в суставах	2	6,5
5	Повреждения мышц и сухожилий	4	14
6	Итого	32	100

Как видно из таблицы 1 - 55% травм связано с потертостями и ссадинами, на втором месте идут ушибы – 18%, растяжение и вывихи в суставах по 6,5%, повреждение мышц и сухожилий – 14%.

Таблица 2 – Тяжесть травм и коэффициент травматизма в СДЮСШОР № 4 г. Смоленска с сентября 2018 г. по июнь 2019 г.

Группы занимающихся, часы в год	Очень легкие травмы	Легкие травмы	Травмы средней тяжести	Всего травм	Коэффициент травматизма
Спорт. специал. 60 чел. 13-15 лет	18	10	4	32	1,05

Коэффициент травматичности составил 1,05.

Таблица 3 – Механизмы спортивных травм у гимнастов.

№	Механизмы возникновения травм	Кол-во травм	% травм
1	Трение частей тела гимнаста о снаряд, гимнастический ковер, одежду и обувь	22	69
2	Удар при падении	2	6,25
3	Движения, превышающие по амплитуде анатомические пределы сустава	6	18,5
4	Чрезмерно резкие некоординированные движения	2	6,25
5	Всего	32	100

Из таблицы 3 видно, что 69% травм случалось за счет трения частей тела гимнастов о снаряд, гимнастический ковер, одежду и обувь. На это указывали В.Н. Зайцев (2005), И.Н. Кафидов (2002), М.Ю. Егоров (2014).

Реже гимнасты сталкиваются с такими механизмами как движения, превышающие по амплитуде анатомические пределы суставов – 18,5%, чрезмерно резкие некоординированные движения и удар при падении – по 6, 25%.

Я. Вадимов (1988), В.Н. Зайцев (2011) и И.Н. Кафидов (2012) отмечают, что никогда не бывает одной причины спортивной травмы. Иногда их насчитывается до 7.

Исследования В.К. Добровольского (1967), В.Н. Зайцева (2008, 2012) свидетельствуют о том, что основными причинами травматизма при занятиях спортивной гимнастикой являются:

1. Недочеты и ошибки в методике проведения занятий – 46%;
2. Поведение занимающихся – 10%;
3. Особенности техники выполнения упражнений – 26%;
4. Неполющенное материально-техническое обеспечение мест занятий и неудовлетворительное состояние занимающихся – по 8%;
5. Прочие причины – 2%.

В.И. Дубровский (1999), Ф. Гасанов (2010), Калинин (2013) отмечают, что травм можно избежать, необходима:

1. Полноценная методика обучения и воспитания в процессе занятий и соревнований;
2. Общая и специальная физическая и психологическая подготовка;
3. Проведение «специальной разминки» в целях тщательной подготовки организма к выполнению сложных упражнений;
4. Формирование навыков самостраховки;
5. Обеспечение надежной, но не чрезмерной страховки;
6. Ознакомление занимающихся с «опасными» положениями в технике гимнастических упражнений путями, позволяющими избегать их;
7. Использование подводящих упражнений, способствующих получению правильных представлений, ощущений и навыков.
8. Защитная одежда и приспособления для профилактики травм;
9. Полноценная подготовка участников к соревнованиям;
10. Полноценное отражение в планировании и учете работы мероприятий, обеспечивающих профилактику травматизма.

Центральное место в профилактике травматизма занимает рациональная методика проведения тренировочной работы по спортивной гимнастике (И.Н. Кафидов, 2012; А.Э. Козлова, В.Н. Зайцев, 2015).

Выводы

1. Наибольшее число травм встречается при упражнениях на перекладине и брусьях, соответственно, 27,9 и 23,3%.

2. Травмы чаще локализуются на верхних и нижних конечностях (49,7 и 35,7%).
3. Среди видов спортивных травм доминируют потертости и ссадины (55%), ушибы (18%), повреждения мышц и сухожилий (14%), растяжение связок (6,5%).
4. Чаще фиксируются очень легкие травмы (18%) с потерей спортивной трудоспособности до 15 дней: легкие травмы (10%), травмы средней тяжести (4%).
5. Коэффициент травматичности составил 1,05.
6. Наибольшее число травм (69%) вызвано трением частей тела гимнаста о снаряд, ковер, одежду и обувь; движения, превышающие по амплитуде анатомические пределы суставов (18,5%), удар при падении и чрезмерно резкие некоординированные движения составили по 6,25%.
7. Основными причинами травм у гимнастов являются недочеты и ошибки в методике проведения занятий и соревнований (46%), несоответствующие нормам поведения занимающихся (10%), особенности техники выполнения гимнастических упражнений (26%), неполноценное обеспечение мест занятий и неудовлетворительное состояние занимающихся по 8%.

«ОТКРЫТЫЙ ПРИЕМ» КАК ОДНО ИЗ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ТЕАТРА КУКОЛ»

Зуйков П.П.
Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия

Искусство театра кукол на протяжении своей длительной истории развивалось, вбирая в себя достижения различных искусств, синтезируясь и обогащаясь. В нашей статье нам бы хотелось остановиться на так называемом «открытом приеме», применяемом сегодня в театральной практике и некоторых его особенностях.

Один из интереснейших приемов так называемый «открытый» прием – художественный прием, при котором актер управляет куклой не скрываясь от зрителя. В 20 веке получил широкое распространение и условно может разделяться на три категории сложности:

1. Демонстрация мастерства и отказ от условности самостоятельной жизни кукол;
2. Прием оправданный логикой;
3. Образ несущий смысловую нагрузку.

1.1. «Демонстрация мастерства и отказ от условности самостоятельной жизни кукол».

«Простая» демонстрация мастерства кукловождения. Используется чаще всего при управлении марионеток в концертных номерах на эстраде. Зритель в этом случае следит не только за куклой, но и за мастерством её управления. Здесь есть и практическая польза для актера-нет необходимости возить с собой ширму, что очень удобно, особенно для кукольников одиночек, и при работе в сборных эстрадных представлениях, когда мало времени на то, чтобы выставлять ширму. Артист театра кукол в этом случае похож на играющего музыканта, поэтому не только движения куклы должны быть выразительными, но и все движения его тела должны быть продуманны и актер должен осознавать, что зритель наблюдает не только за куклой, но и за ним. Все это стало возможным благодаря отказу от условности самостоятельной жизни кукол-связанно это с развитием цивилизации... Ритуальное и «магическое» значение кукол исчезло и превратилось в развлекательное. Способствовал исчезновению «магии оживления кукол» и бурно развивающийся в 20 веке кинематограф. Прятаться за ширмой в циничном и технологичном 20 веке уже не было смысла...

1.2. Прием оправданный логикой.

Выйдя из-за ширмы, актеры театра кукол начали не просто демонстрировать кукловождение, но и вступать во все более и более сложные отношения с куклой и факт своего видимого присутствия на сцене оправдывать определенным смыслом. Как правило, своим присутствием актеры подчеркивают, что они всего лишь играют с куклами, что придает дополнительную легкость в ощущении спектакля, как правило, комедийного жанра. Это напоминает принцип актерской игры в Вахтанговской «Принцессе Турандот». В этом случае актеры могут в какие-то моменты «отстраниться» от куклы, чтобы высказать свое отношение к происходящему на сцене или вступить в общение с другими актерами или со своей куклой, а также дает возможность дополнить в нужные моменты выразительность куклы своей мимикой или движением своего тела. При этом актеры театра кукол, все больше начинают играть как актеры драматического театра-происходит синтез двух искусств: драматического театра и театра кукол. Поэтому в современной системе подготовки актеров для театра кукол, все больше уделяется внимания умению актера играть не только с куклой, но и без куклы..

1.3. Образ несущий смысловую нагрузку.

«Высший пилотаж», когда открытый способ управления куклой несет смысл, без которого номер или спектакль не был бы раскрыт наиболее полно. В знаменитом спектакле Сергея Образцова «Божественная комедия», актеры, которые работают с куклами Евы и Адама являются их Душами. Так как Бога и Ангелов, играют актеры в живом плане (а не куклы), то и Души людей Адама и Евы воспринимаются как часть Божественного начала, а Бог и Ангелы в свою очередь наделяются всеми человеческими качествами..

В одном из лучших номеров Филлипа Жанти «Пьеро» управляемая им марионетка Пьеро вступает со своим кукловодом в конфликт и, освобождаясь от связывающих её нитей гибнет. В этом номере прослеживается драматизм отношений человека с Высшими силами его трагическая зависимость от их воли и в то же время право человека на свободу, даже ценой собственной жизни.

Таким образом, нам хотелось бы отметить, что сегодня под влиянием старых театральных традиций сформировались современные театры кукол, которые смогли перерасти в совершенно новый тип театра - театра синтеза, и, «открытый» прием не только, упрощает техническую составляющую постановки освобождая от ширмы, дополнительных декораций и сложного освещения, но и помогает раскрыть смысл произведения и дает возможность более логично вводить в спектакль «живых» актеров без кукол. Помимо этого, художникам театра кукол, разрабатывая анатомию кукол необходимо смелее использовать те огромные возможности, которое представляет им тело актера, а актерам театра кукол, в свою очередь, необходимо больше внимания уделять развитию своей пластики.

СПЕЦИФИКА ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Изместьева С.А.

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

Актуальность. Компетентностный подход является приоритетным направлением в практике современной высшей школы, что подчеркнуто многочисленными научными публикациями. Положения подхода предполагают, что высшие учебные заведения должны выпускать специалистов, обладающих обязательным набором универсальных и профессиональных компетенций, отвечающим запросам работодателей конкретных отраслей. По мнению ряда авторов, дипломированные специалисты должны быть готовы к выполнению своих профессиональных обязанностей сразу после окончания вуза [2,4].

В научных спорах часто поднимается вопрос о начальном этапе формирования компетенций, связанных с выбранной профессией. Мы полагаем, что основы профессиональных компетенций необходимо активно создавать на этапе обучения в средних специальных и высших учебных заведениях.

Фундаментом для всех видов компетенций выступают универсальные компетенции, которые начинают формироваться в средней общеобразовательной школе. Вузовское образование продолжает и активизирует этот процесс. Необходимые будущим специалистам универсальные компетенции, такие как работа в команде, самоопределение, самореализация, умение отстаивать свое мнение, умение выслушать других людей, продолжают совершенствоваться в разных отраслевых вузах, в том числе и физкультурной направленности. В процессе формирования универсальных компетенций особую значимость приобретает интегративный подход.

Цель исследования: определить значимость интегративного подхода в изучении гуманитарных дисциплин студентами вуза физической культуры.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть роль гуманитарных дисциплин в процессе формирования универсальных компетенций в вузе.

2. Выявить особенности применения интегративного подхода в преподавании гуманитарных дисциплин в вузе физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Универсальные компетенции, по мнению исследователей, формируют у учащихся системное и критическое мышление, навыки в области разработки и реализации проектов, командной работы и лидерства, коммуникации, межкультурного взаимодействия, саморазвития. Данные компетенции, как полагают авторы, будут способствовать эффективной профессиональной деятельности [1, 2, 4]. Составляющими универсальных компетенции являются не только традиционные знания, умения, навыки (знаниевая парадигма), но и деятельностный компонент, предполагающий умение реализовывать приобретенный опыт на практике. Данный компонент соотносится с творческим подходом, являющимся одним из элементов категории «компетенция».

Импульсом к творческой мысли, как считает исследователь Даулеткериев А.Р., способствуют знания гуманитарных наук. Необходимым условием творчества, по мнению автора, является всестороннее и гармоничное развитие обучаемых. Разделяем мнение исследователя, что гуманитарная культура способствует формированию таких качеств как ответственность, сознательность, толерантность.

Современные квалифицированные специалисты должны не только обладать определенным объемом знаний и умений, но и быть способными в изменяющихся условиях освоить новое, переучиться. Для этого необходимы прочные фундаментальные знания, приобретать которые помогают, в том числе гуманитарные дисциплины.

Универсальные компетенции в большей степени формируются в вузе в процессе изучения гуманитарных наук. Данные дисциплины преподаются студентам, начиная с первого курса, когда закладывается фундамент формирования универсальных компетенций, продолжающийся в процессе

обучения в вузе. Компонентом идеологической функции гуманитарных наук является социальная, творческая активность студентов, способствующая формированию универсальной компетенции УК-5. Данная компетенция формируется многими гуманитарными науками, такими как культурология, история, история физической культуры, что отражено в рабочих программах данных дисциплин. Универсальная компетенция УК-1 также формируется гуманитарными дисциплинами, изучаемыми студентами. Осуществление обучающимися критического анализа и синтеза информации, применение системного подхода позволяет успешно выполнить объем предусмотренных курсами заданий.

Очевидно, что отраслевая специфика вузов оказывает влияние на их образовательный процесс. Особенность учебной деятельности вузов физической культуры состоит в том, что студенты большой объем времени проводят на сборах, соревнованиях, совершенствуя свое спортивное мастерство.

Рассмотрим формирование универсальных компетенций при помощи контента гуманитарных наук в рамках интегративного подхода в вузе физической культуры (на примере Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма).



Рис. 1. Контент гуманитарных дисциплин, предполагающий общность концептуальных подходов, принципов обучения, общих методов.

Активная спортивная и тренировочная деятельность формирует дефицит времени, что предполагает создание особых условий подхода для более успешного формирования универсальных компетенций в ходе учебного процесса, предполагающего усвоение знаний, приобретения необходимых умений и формирования навыков.

В первом семестре сходные универсальные компетенции формируют гуманитарные дисциплины история и культурология, во втором семестре дисциплина история физической культуры, что зафиксировано в рабочих программах данных предметов.

Для более эффективного усвоения учебного материала нами была разработана интегративная программа, объединяющая гуманитарные дисциплины в единый контент - «история», «культурология», «история физической культуры» (рис.1).

Особенностью интеграции учебных дисциплин являлось то, что конечной целью внедрения интегративного подхода стало повышения уровня сформированности универсальных компетенций у студентов вуза физической культуры. Интегративный подход гуманитарных дисциплин позволил оптимизировать учебно-познавательную деятельность, повысить интерес к изучаемым темам, сформировать целостное мировоззрение у обучающихся.

Инновационная методика применения интегративного подхода как инструмента в преподавании гуманитарных дисциплин включала в себя создание единой программы, в которой были найдены ключевые темы дисциплин история физической культуры и спорта, история, культурология.

Проведение интегративных занятий дает возможность в большем объеме изучить учебный материал, восполнить имеющиеся в нем пробелы. Применение инновационных приемов в ходе учебного процесса способствует изучению учебного материала в сжатые сроки в отведенное на изучение ряда дисциплин уменьшенное количество аудиторных часов. Успешное усвоение междисциплинарных тем помогает соединить разрозненные знания, полученные при изучении базовых дисциплин в единую систему, дающую возможность использовать имеющийся у студентов гносеологический опыт и способствующие более полному раскрытию их личностного потенциала.

Для достижения результативности сформированности универсальных компетенций в учебный процесс в ходе изучения междисциплинарного курса в вузе физической культуры были внедрены инновационные формы и методы обучения, к которым относятся проведенные интегративные занятия: «круглые столы», межгрупповые тематические агоны, интеллектуальные дуэли, «мозговые штурмы».

Студенты вуза физической культуры на интегративных занятиях демонстрировали высокий уровень знаний, сформированности универсальных компетенций. Обучающими при выполнении заданий успешно применялся системный подход, осуществлялся критический анализ и синтез информации (УК-1).

На семинарских занятиях, проводимых в интегративной форме, студентами осуществлялось социальное взаимодействие, проявлялись лидерские качества. В обсуждениях раскрывался личностный потенциал студентов, умение вести дискуссию с уважением к мнению других

участников. Обучающиеся проявили умение работать в команде, отстаивали свою позицию (УК-3).

Студенты умело применяли в ходе дискуссии научные термины, критически оценивали и выражали свое отношение к социальной действительности, на основе которого осуществлялась социальная, политическая, творческая активность, являющаяся составляющей идеологической функции гуманитарных наук (УК-5).

Дальнейшему формированию универсальных компетенций в вузе физической культуры способствует участие студентов вторых, третьих и четвертых курсов в проектах, к которым относится региональный социально-образовательный проект «Встречаем Токио». На выездных площадках, предусмотренных проектом, студенты продемонстрировали полученные знания в ходе изучения интегративного курса гуманитарных дисциплин, а также приобретенные умения и навыки [3].

Изучение интегративных тем продолжается на занятиях по элективному курсу «Актуальные проблемы международного спортивного и олимпийского движения», который изучается студентами на втором курсе обучения. Во внеурочной работе со студентами старших курсов предусмотрено проведение экскурсий для закрепления пройденных интегративных тем, а также для дальнейшего формирования универсальных компетенций.

Таким образом, формирование универсальных компетенций при помощи интегративно-междисциплинарного взаимодействия закладывается при изучении гуманитарных дисциплин на первом курсе и продолжается осуществляться на последующих курсах вплоть до окончания вуза.

Заключение

1. Определено, что содержание интегративного курса, объединяющего блок гуманитарных дисциплин («История», «Культурология», «История физической культуры и спорта») позволяет студентами вуза физической культуры в условиях дефицита времени освоить необходимый контент и сформировать универсальные компетенции.

2. Установлено, что применение интегративного подхода в учебно-образовательном процессе вуза физической культуры способствует повышению уровня сформированности универсальных компетенций, успешно применимых в дальнейшей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Даулеткериев, А.Р. Роль гуманитарных наук в гуманизации научно-образовательного пространства /А.Р. Даулеткериев // Alma mater (Вестник высшей школы). - 2019.- № 6. – С. 108-111.
2. Капичникова, О.Б. Перспективы деятельного подхода к формированию универсальных компетенций студентов / О.Б. Капичникова, О.В.Романова, Е.Н.Дидусенко, А.И.Капичников // Высшее образование сегодня – 2019. -№ 5. – С.21-24.

3. Мухина, Э.В., Коновалова Г.Н., Измestьева С.А. Проектирование студенческого социально-образовательного пространства в вузе физической культуры (по материалам проектно-исследовательской платформы СГАФКСТ) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019.- № 7 (173). – С. 133-137.
4. Сенашенко, В.В. О применении компетентностного подхода высшей школой и корпоративными структурами /В.С.Сенашенко, Т.Б.Медникова //Alma mater (Вестник высшей школы). – 2015.- № 5. - С. 60-66.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИЗИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Князева В.В.

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

В современном обществе происходят изменения в духовной, идеологической, интеллектуальной сферах, которые затрагивают проблемы воспитания и обучения подрастающего поколения. Это сказывается на духовном мире человека, его нравственности. Мы видим значительные преобразования в системе физкультурного образования и физического воспитания. Обновление физкультурного образования касается подготовки учителя физической культуры, тренера, которая предполагает ее демократизацию, гуманизацию, организацию совместной деятельности, как на уроке, так и во внеклассное время, создание условий для гармонизации физического и духовного развития, возникновения потребности в физическом и духовном самосовершенствовании.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением россиян основных ценностей физической и спортивной культуры, обеспечивающих укрепление физического и нравственного здоровья, умственной и физической работоспособности детей, подростков и молодежи. В то же время, по мнению В.В. Путина, Д.А. Медведева, а также других государственных служащих (Бирюков, С.В., Говорова, И.В.) и отечественных ученых (Головина, Л.Л., Копылов, Ю.А., Лубышева, Л.И., Матвеев, А.П. и др.), существующая система физического воспитания (ФВ) не способна в полной мере решать задачи по формированию физически совершенных людей. Традиционная урочная форма ФВ не ориентирована на возможность выбора ребенком вида физической активности. Отсутствие

выбора вида программного материала не стимулирует формирования интереса к занятиям.

В результате осмысления причинно-следственных связей между спортивными занятиями и поддержанием потребности у школьника к систематической тренировочной деятельности, а также по данным Ю.А. Маркова, 1998; А.Н. Кондратьева, 2005; В.К. Бальсевича, 2006; К.В. Чедова, **2006**; О.В. Кустова, 2010 функционирование системы физического воспитания станет более эффективной при условии, что методика и организация базовой части ФВ школьников будет строиться на спортизированном подходе с использованием уже имеющихся материальных, финансовых и кадровых ресурсов.

За последнее время научным сообществом признаны работы таких ученых как В.К. Бальсевич, Ю.А. Марков, А.И. Корунец, Л.Н. Прогонюк, К.В. Чедов, А.Н. Кондратьев и др., доказавших применимость технологии «спортивной тренировки» в школьной системе ФВ. «Спортивно ориентированное физическое воспитание» (СОФВ) было введено в теорию и методику физического воспитания В.К. Бальсевичем, А.И. Корунцом, Ю.А. Марковым с целью демонстрации возможности конверсии технологий спорта в процесс ФВ. Главная цель СОФВ, по мнению авторов, удовлетворение физкультурных интересов и потребностей учащимися в процессе освоения ими ценностей физической культуры.

В настоящее время большинство подростков не только уклоняются от самостоятельных занятий физическими упражнениями, но и пропускают уроки по физической культуре, стремятся пораньше уйти с занятий, не участвуют в соревнованиях, не интересуются литературой по физической культуре. Данный факт подчеркивают кризис существующей СФВ. Одним из способов улучшения школьной СФВ является совершенствование организации урочных и внеурочных форм занятий ФКиС, учитывающее спортивные интересы учащихся и возможности школ и других муниципальных учреждений.

Российскими учеными отрабатываются модели оптимального сочетания базового и вариативного компонентов в программах по ФВ школьников: Ю.Н. Вавилов «Президентские состязания»; В.С. Родиченко и В.И. Столяров «Олимпийское воспитание»; В.К. Бальсевич «Спортизация», Л.И. Лубышева «Спортивная культура» и др.

Модель организации ФВ Ю.Н. Вавилова позволила расширить содержание внеурочных форм данного процесса и повысить мотивационную составляющую у школьников повышать свои физические кондиции. Для того чтобы кардинально обновить средства и методы, обеспечивающие свободное развитие всех резервов духовного и физического развития личности, а также создать такую социокультурную среду, в которой человеку можно полноценно реализовать свои способности и сформировать мотивы в познавательной и практической деятельности, еще в 80-ых годах двадцатого века В.С. Родиченко и В.И. Столяров приступили к формированию научного

направления, названного ими позднее как «олимпийское воспитание» [1]. Профессор В.И. Столяров рассматривает «олимпийское воспитание» с позиции интеграции спорта, искусства и духовного начала. Его видение проблемы физкультурного образования подрастающего поколения нашло яркое выражение в инновационном движении «SpArt» («СпАрт»).

В начале 90-х годов прошлого столетия профессор В.К. Бальсевич выдвинул гипотезу, согласно которой основной причиной неудач в реализации процесса ФВ является общая для педагогики нерешенность проблемы сочетания массовости образования и необходимости индивидуализации процесса обучения. Под спортизацией следует понимать «использование спортивной деятельности, соревнований, спортивных технологий, элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры учащихся. В то же время, по мнению В.К. Бальсевича, традиционная СФВ в общеобразовательной школе не обеспечивает необходимого и достаточного объема организованной двигательной активности занимающихся в режимах, гарантирующих освоение ими жизненно важных ценностей физической культуры, укрепление их здоровья, формирование навыков здорового стиля жизни [2].

Профессор Л.И. Лубышева, автор термина «Спортивная культура» считает, что человек, систематически занимающийся спортом и участвующий в спортивных соревнованиях, познает при этом наработанные в обществе и передающиеся из поколения в поколение ценности, интенционного характера, когнитивные и операциональные ценности спортивной деятельности [3]. Таким образом, системообразующим компонентом явления «спортизация» следует считать процесс формирования спортивной культуры занимающегося.

Теоретический фундамент СОФВ формируют следующие организационно методические принципы и положения.

Принцип конверсии Наиболее эффективным способом целенаправленного преобразования физического потенциала человека является физическая тренировка как организованный процесс адаптации организма школьника к физическим нагрузкам требуемого объема, нужной интенсивности и методически грамотного подбора содержания используемых для этого физических упражнений. Вместе с тем необходимым элементом любого тренировочного процесса является постоянное освоение занимающимся новых двигательных действий и их совершенствование, т.е. моторное обучение.

Принцип гармоничности развития личности обучающегося Данное положение реализации инновационной технологии в образовательном учреждении представляется в виде такой формы организации процесса ФВ учащихся, которая позволяла бы обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым из них ценностей ФКиС в соответствии с его задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности.

Принцип активного здоровьесформирования Известно, что успешность в развитии физических качеств у школьника и формирование у него двигательных умений и навыков во многом определяется тем, насколько тренирующие воздействия совпадают с характером динамики возрастного развития различных элементов и структур его физического потенциала. При реализации обучения с использованием технологии СОФВ необходимо постоянно учитывать особенности развития ребенка в каждом из сенситивных периодов. Адекватность педагогических воздействий ритму возрастного развития моторики ребенка и подростка является абсолютно необходимым условием методического обеспечения учебно-тренировочного процесса.

Принцип накопления потенциала социальной активности и толерантности Процесс освоения ценностей физической и спортивной культур происходит в коллективных занятиях малых групп в условиях строгого регламента выполнения упражнений в индивидуальной и коллективной форме, при условиях понимания ответственности каждого за успешность действий коллектива. Здесь создаются модели соперничества и сотрудничества для достижения целей отдельной личности и коллектива.

Модель СОФВ должна рассматриваться как пространство деятельностной социализации личности ребенка и подростка, обеспечивающее естественные условия формирования его сбалансированной социальной активности, умения достойно и честно побеждать и проигрывать, извлекая из неудач уроки, помогающие в достижении будущих побед.

Принцип свободы выбора школьником физкультурно-спортивной деятельности Ребенок и подросток вместе со своими родителями свободно выбирают вид спорта или другую форму занятий СОФВ (в том числе оздоровительно-коррекционную). Согласно данному принципу, предложенного В.К. Бальсевичем, учащийся может свободно перейти в другую группу из числа имеющихся в учреждении [2].

Реализация вышеизложенных принципов в организационно-управленческом плане должна осуществляться через материализацию обязательных механизмов. Доктор педагогических наук Л.И. Лубышева к ним относит следующие: информационно-образовательный механизм; управленческо-правовой; технологический [3].

Под *информационно-образовательным механизмом* автор понимает развертывание кампании по распространению информации о данном явлении (СМИ, Интернет-сайты, выступления, беседы на родительских собраниях, общешкольной конференции, с заинтересованными ведомствами, руководителями администраций). Основная идея информационно-образовательной кампании по развертыванию СОФВ в общеобразовательных школах состоит в том, чтобы довести до сведения специалистов в сфере физической культуры и образования возможности модернизации СФВ путем использования спортивных технологий и побудить их к активному внедрению инновационных проектов.

Управленческо-правовой механизм следует рассматривать как возможность отработки взаимодействия заинтересованных во внедрении инновационных технологий управленческих структур, таких как общеобразовательная школа как главное звено во внедрении новшеств; органов управления образованием, физической культурой, молодежной политикой, здравоохранения на муниципальном уровне.

Технологический механизм По мнению Л.И. Лубышевой, его функция заключается в следующем: в предпроектном исследовании (диагностическое проектирование способности города, района, общеобразовательной школы, спортивных сооружений к инновационным преобразованиям); среднесрочной программе преобразований по внедрению инновационной технологии; разработке пакета директивных документов, позволяющих разворачивать инновационную деятельность; в процессе повышения квалификации учителей и тренеров, привлеченных к внедрению инновационных проектов; в постоянно действующем медицинском контроле с целью проведения мониторинга физического состояния учащихся, вовлеченных в инновационные проекты; в организационно-методическом сопровождении инновационной деятельности; в контроле и комплексном анализе результатов внедренческой деятельности.

Главным фактором, инициирующим такую смену векторов взаимодействия СФВ и спорта для всех, с одной стороны и спорта высших достижений - с другой, являются коренные преобразования в современном представлении о сущности человека, личности и отношении к нему со стороны общества, которые пока еще не везде находят понимание со стороны центральных и местных властных структур.

Анализ литературы, касаемо применения средств и методов спортивной тренировки в ФВ школьников, позволил нам систематизировать все полученные данные в три основных направления спортизации: применение технологии спорта в системе урочных занятий (спортивно-ориентированное физическое воспитание, как системная форма спортивных и адаптивных занятий, а также стандартные уроки ФК, в которых элементы спорта и спортивной тренировки применяются в рамках учебной программы); внеклассные физкультурно-спортивные мероприятия в школе; комплексная форма физкультурно-спортивных занятий.

Проведенные многолетние исследования и эксперименты, а также продолжающаяся в настоящее время реализация спортивно ориентированных технологий массового ФВ в общеобразовательной школе убедительно доказывают, что они позволяют обеспечивать высокий уровень качества педагогического процесса, целесообразность обновления формы, содержания, и структуры физического воспитания в общеобразовательной школе на основе его спортизации. Технология организации СОФВ открывает огромные перспективы освоения ценностей физической и спортивной культуры в условиях массового ФВ и спортивной подготовки подрастающего поколения.

Таким образом, высокая эффективность СОФВ школьников не вызывает сомнения. Однако на пути реализации технологии в отдельно взятом учреждении, населенном пункте, регионе остается достаточное количество вопросов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Столяров, В.И. Инновационная спартианская технология духовного и физического оздоровления детей и молодежи. - М.: Центр развития спартианской культуры, изд-во «Советский спорт», 2005. - 386 с.
2. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе.- М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. - 112 с.
3. Бальсевич, В.К., Лубышева Л.И. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2005.- №5.- С. 50-53.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

**Ковалева Т.С., Новикова Н.А.
Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия**

Ориентация общества и всей системы образования на развитие личности ребенка неизбежно требует создания оптимальных условий для становления её целостности и раскрытия способностей, творческого потенциала, воспитания нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающему миру. Важным фактором становления личности является творческое самовыражение.

Творческое самовыражение есть стремление человека к возможно более полному проявлению своих творческих возможностей, реализуемых посредством освоения знаний и творческих ценностей, актуализации чувств, взаимодействия с другими, самосознания. Следовательно, творческое самовыражение - это феномен, отражающий субъективную сущность человека.

Анализируя сущность понятия «самовыражение», М.В. Деньгина указывает, что данный термин используется в научной литературе для обозначения особенного и единичного в человеке, а также для указания на целостность качеств личности, делающих её уникальной. Он обозначает определённый уровень развития [2].

М.В. Деньгина доказывает, что самовыражение не только способ жизнедеятельности ребёнка, определяющий его самостоятельность, но и творчество самой жизнедеятельности [1].

Анализ научных исследований, раскрывающих сущностные характеристики самовыражения личности в различных видах деятельности, позволяет судить о многообразии сфер самовыражения человека и их применении.

Например, выделяют индивидуальное, личностное (Н. Г. Чанилова, В. Ф. Шкель), творческое (С. С. Брикунова), эмоциональное самовыражение (Е. А. Шиндяева), самовыражение в общении (И. П. Шкуратова), в изобразительной деятельности (В. И. Салютнова), в процессе музыкального обучения (М. В. Деньгина), научно-исследовательской деятельности (Е. А. Омельченко), историко-ролевым движением (М. С. Горбулёва).

В научной теории и практики представлены различные аспектные решения проблемы, способствующие феномену самовыражения. Так, Г.А. Гарипова и О. С. Булатова считают, что артистизм является общекультурной категорией и относится к различным областям человеческой деятельности: образу жизни, поведению, различным видам искусства, научной деятельности, поэтому определяет его не только как способность к перевоплощению, а как целостную систему личностных качеств, способствующих свободному самовыражению личности. Терапию творческим самовыражением в психиатрической практике исследует М. Е. Бурно.

Исходя из анализа вышеперечисленных исследований, Б. Г. Ананьев рассматривает творчество в широком философско-психологическом понимании как важнейший вид человеческой духовно-практической деятельности по созданию новых материальных и духовных ценностей. Содержанием этой деятельности является целенаправленное изменение объективного мира, проявление индивидуальности человека, открытие новых смыслов осваиваемых культурных ценностей (А. А. Майер). Можно говорить о творчестве как неотъемлемом атрибуте процесса самовыражения.

Творческое самовыражение обладает высоким уровнем эффективности, так как ребенок посвящает время тому, что нравится, реализует творческие задатки и навыки, одновременно получая признание. В характеристики творческой самореализации входят внутренняя свобода, воля, интенсивность, направленность реализуемой деятельности, целеполагание, целесозидание, культура творческой рефлексивности.

Понятие «самовыражение» в большинстве случаев связывается с творческой реализацией индивида. Именно самовыражаясь человек раскрывает свой потенциал и проявляет свои возможности, а также получает удовлетворение от своей деятельности. Самовыражение напрямую связано с созидательной деятельностью индивида, при этом под творческой деятельностью подразумевается не только выражение себя средствами искусства, но социальное, техническое и другое творчество.

Способность к творчеству, творческая самостоятельность и активность формируются у детей постепенно. Если соотнести самостоятельную изобразительную деятельность и изобразительную деятельность детей на занятии, то смысл последней в конечном счете заключается в формировании у ребят способности к самостоятельному отражению своих впечатлений. Именно в условиях самостоятельной деятельности идет процесс саморазвития, становления личности.

Дополнительное образование детей, в недалеком прошлом внешкольное воспитание, - своеобразный феномен систем образования. На всем протяжении истории отношение к внешкольному образованию и его участию в образовании и воспитании человека постоянно менялось от полного непризнания до отведения главной роли.

В России становление системы внешкольного образования детей шло особым путем, в результате которого была создана уникальная система организации социально-воспитательной работы во внешкольных учреждениях. Возникновение первых внешкольных учреждений для детей в России связано с именами С.Т. Шацкого и А.У. Зеленко.

Дополнительное образование детей – необходимое звено воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. Дополнительное образование детей многообразно, разнонаправлено. Ценность дополнительного образования детей в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования и помогает ребятам в профессиональном самоопределении, способствует реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте. Чем больше ребенок сможет усвоить дополнительных знаний, навыков, тем легче ему будет определиться в жизни, в профессии, тем менее он будет уязвим в наше время – время перемен.

Дополнительное образование детей предполагает расширение воспитательного «поля» школы, т.к. включает личность в многогранную, интеллектуальную и психологически положительно насыщенную жизнь, где есть условия для самовыражения и самоутверждения [3].

Зачастую дополнительное образование рассматривают только как некий придаток к основному образованию, выполняющему функцию расширения возможностей образовательных стандартов. Однако это узкое понимание дополнительного образования, т.к. не учитывается его основное предназначение: удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные социокультурные и образовательные потребности детей (А.К. Бруднов).

Для развития творческого самовыражения у детей школьного возраста необходимо создать благоприятные педагогические условия, способствующие целостно-интегративному восприятию различных видов искусств. Слушание музыкальных классических произведений, беседа по литературным и изобразительным произведениям будут способствовать развитию у детей воображения, мышления, речи, умения анализировать, следовательно, и развитию творческого самовыражения.

Таким образом, творческое самовыражение обладает высоким уровнем эффективности, так как человек посвящает время тому, что нравится, реализует творческие задатки и навыки, одновременно получая признание. На сегодняшний день творческое самовыражение является актуальной проблемой в современности и основным направлением в развитии личности ребенка. Понятие «самовыражение» тесно связано с понятиями «Я» и «самосознание». Способность «Я» ребенка познавать мир носит творческий характер. Дополнительное образование детей должно быть неотъемлемой частью любой образовательной системы, а педагоги основного и дополнительного образования должны работать в тесном сотрудничестве между собой.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Косогова А. С. Становление педагога: монография. – Иркутск: Изд-во Иркут.гос. пед. ун-та, 2001. – 178 с.
2. Сартюхова И. Ценности и воспитание/И.Сартюхова//Педагогика.-1994. - №4.-с.119-121.
3. Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика: учеб.пособие для студ. педвузов /под ред. В.А.Слостенина.- Москва. - 2002.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ, НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Козлов Д.Н., Самойлов А.Б.
**Смоленская государственная академия физической культуры
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Аннотация. В статье рассматривается применение игровых упражнений на внеурочных занятиях школьников 10-11 лет, занимающихся мини-футболом (футзалом).

Ключевые слова: школьники 10-11 лет, мини-футбол, игровые упражнения, внеурочные занятия.

Введение. Значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач физической культуры является привлечение как можно большего числа учащихся школьных образовательных учреждений к систематическим занятиям в различных кружках и секциях для повышения физической подготовленности.

Внеурочные занятия физическими упражнениями в школьном образовательном учреждении рассматриваются как одна из важнейших составляющих образовательного пространства, социально востребованы и требуют постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства. Следует особо отметить, что внеурочные занятия физическими упражнениями, сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка нашли отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации [4] и Федеральной программе развития образования [5].

Физическое воспитание школьников во внеурочное время ориентировано на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни и осуществляется на основе создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций в школьных образовательных учреждениях.

Увеличение двигательной активности школьников не только на уроках физической культуры, но и на внеклассных занятиях создают условия для позитивных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, а также повышают их интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Одной из возможностей решения проблемы двигательной активности школьников предоставляют занятия детей и подростков спортивными играми и, в частности, мини-футболом.

Мини-футбол, которым сегодня увлекаются многие дети, приспособлен для его развития в школьных условиях и, следовательно, для решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения. Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Целью обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Вот почему среди эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками на внеурочных занятиях мини-футбол занимает видное место.

Цель исследования. Изучить значение игровых упражнений в тренировочном процессе школьников 10-11 лет, занимающихся мини-футболом, на внеурочных занятиях.

Под игровыми упражнениями понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы соревновательных действий, где и формируются необходимые физические качества, технико-тактические навыки, а также морально-волевые качества [1, 3].

Используя специализированные игровые упражнения, педагог может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение, как технике, так

и тактике, так как в игровых упражнениях техника и тактика объединяется в одно целое.

Следует отметить, что физические нагрузки в занятиях по мини-футболу и их монотонность, а также многократные повторения упражнений, необходимых для создания прочных навыков выполнения технико-тактических действий, нередко вызывают у занимающихся психологическое утомление, приводящее к потере интереса к дальнейшим занятиям. Поэтому борьба с подобными явлениями – включение в тренировку игровых упражнений и проведение заданий игровым методом, активизирующих внимание и повышающих эмоциональное состояние школьников 10-11 лет занимающихся мини-футболом, так как, учащиеся, выполняя игровые упражнения, забывают об усталости и продолжают тренироваться с желанием и интересом.

В этой связи надо подчеркнуть, что игровые упражнения выступают и как важное дополнительное упражнение в системе средств, применяемых в тренировочном процессе для решения различных педагогических задач. Приведем несколько примеров направленного применения игровых упражнений в процессе тренировочных занятий школьников 10-11 лет мини-футболом:

1. Игровые упражнения, *развивающие физические качества*. Игровые упражнения в силу присущих им особенностей являются методом комплексного совершенствования двигательных способностей. Они позволяют развивать у школьников 10-11 лет, занимающихся мини-футболом, такие качества, как быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу, без которых игровая деятельность невозможна. Каждое игровое упражнение может служить средством сопряженного развития ряда качеств. Например, в игровых упражнениях с элементами силовой борьбы, как правило, развиваются силовая *выносливость и ловкость*.

2. Игровые упражнения, *активизирующие внимание и повышающие эмоциональное состояние* 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 занятий.

3. Использование игровых упражнений *при решении задач технической подготовки*. Часто эти игры проводят в форме специализированных эстафет. При обучении они применяются как вспомогательные средства закрепления и совершенствования отдельных элементов в технике мини-футбола в условиях максимально приближенных к соревновательным и способствуют воспитанию специальных физических качеств.

В игровых упражнениях школьники ведут себя непринужденно и раскрывают свои способности более естественно и наиболее полно. Кроме

того, игровые упражнения с различным двигательным содержанием помогают преподавателю проверить [2]:

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

Заключение. Таким образом, позитивное воздействие игровых упражнений на подготовку школьников 10-11 лет, занимающихся мини-футболом, на внеурочных занятиях, выражается в следующем:

1. Игровые упражнения повышают интерес к занятиям и снимают мышечное и нервное напряжение, возникающие при многократном и монотонном повторении элементов соревновательных упражнений.

2. Многообразие содержания и форм игровых упражнений делает их универсальным средством дополнительной подготовки школьников 10-11 лет, занимающихся мини-футболом, на внеурочных занятиях.

3. В работе со школьниками 10-11 лет, занимающихся мини-футболом, важно подбирать игровые упражнения, побуждающие их к самостоятельности, проявлению целеустремленности, инициативы, творческому решению двигательных задач.

4. Игровые упражнения эффективно решают задачи направленного развития быстроты ответных действий, скорости перемещений, а также совершенствования элементов технико-тактических действий.

5. Игровые упражнения делают эмоционально насыщенной атмосферу занятий, повышают их плотность и быстро увеличивают (при необходимости) физическую нагрузку.

6. Игровые упражнения содержит большой потенциал воспитательных воздействий; помогают преподавателю изучить индивидуальные особенности занимающихся, является средством интеллектуального и нравственного воспитания.

В игровых видах спорта и, в частности, в мини-футболе, основная задача использования игровых упражнений сводится к повышению эффективности средств освоения и совершенствования технических приемов, командных и индивидуальных тактических действий и физической подготовленности занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Квилецки, К. Задачи и функции игр и развлечений в физическом воспитании / К. Квилецки // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 23-24.
2. Кузьменко, Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет / Г.А. Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2013. – С. 148-159.

3. Ковин В.В. Методика технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет на основе использования игровых средств / В.В. Ковин // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов. СибГУФК, 2012. – С. 59-61.
4. Постановление Правительства РФ от 23.05.2015 № 497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020 годы» <http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=wrx34&from=yandex.ru> (дата обращения: 27.01.20)

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ МАТЕРИАЛ: ВОЗМОЖНОСТИ В ТЕАТРАЛИЗОВАННОМ ПРЕДСТАВЛЕНИИ

**Кодола А.П., Мастеров В.Б.
Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия**

В успешной реализации любого театрализованного представления или праздника важную роль играет сценарий. Успех и оригинальность всего мероприятия зависит от того, насколько интересным, красочным и информативным является сценарий данного мероприятия.

Отбор материала - важный этап в работе сценариста. Например, жизненные факты, документальные свидетельства или художественную литературу необходимо отбирать, соизмеряя реальное, логическое и эмоциональное, возможное и желаемое. Важно помнить, что отбор материала и выразительных средств, посредством которых сценарист будет доносить свою мысль до зрителя, во многом зависит от эмоционального отношения автора к жизненному материалу. Сценарист должен быть беспощаден к тому материалу, который будет мешать развитию авторской мысли, но который совсем недавно казался ему значительным и необходимым.

Любое мероприятие основано на документах, фактах, каких-либо важных событиях. И чтобы сделать понятным для восприятия информационный материал, чтобы усилить впечатление, на помощь сценаристу приходят различные художественные материалы. В своей книге «О массовых празднествах, эстраде, цирке» Луначарский А.В. подчёркивал роль художественных средств при подготовке массовых мероприятий: «Чем больше мы художественно захватим нашу публику, тем глубже мы на нее воздействуем».

Художественный материал – это совокупность всех видов искусств. Это готовые художественные материалы профессионального или

художественного характера. Художественный материал включает в себя большое разнообразие жанров и эмоциональных средств выражения: литературные жанры (поэзия, проза, тезисы, изречения, образное слово), музыкальные жанры (песни, инструментальная музыка, хор), хореографические (танец, пантомима), кино-видео-фото материалы, театральное действие, шумы, декорации, костюмы, свет [5, с. 14].

Художественный материал создает взволнованность, способствуя сопереживанию тому факту или событию, о котором идет повествование. Так воссоздается зрелищная сторона мероприятия. А зрелищность усиливает пропагандистскую направленность, развивает образную природу. «Искусство - это мощное оружие, оказывающее эмоционально-чувственное воздействие на личность», - писал Луначарский [3, с. 72].

Толстой определял искусство как способ заражения художником публики своими чувствами и эмоциями. Всякая речь, которая вас потрясает, есть речь художественная. Речь художественная, если она ярка, если она заражена вашим чувством. Слово несет основную информацию, а с помощью поэзии, прозы и т.д. можно усилить выразительность выступления. Говоря о слове как художественном выразительном средстве в массовой работе, мы рассматриваем его двояко: как документальное, публицистическое, реальное слово участников и как искусство художественного слова в таких его разновидностях, как проза, драматургия, поэзия, художественный перевод и пр.

Художественный материал несёт в себе множество функций: монтаж документального материала, раскрытие идейного содержания мероприятия, эмоциональное воздействие на зрительскую аудиторию, заставляет задуматься, сопереживать, духовно обогащать зрителей [7, с. 33].

Художественный материал в сценарии призван эмоционально воздействовать на зрительскую аудиторию, заставляя задуматься, сопереживать, духовно обогащать зрителей. В одних случаях линия художественных образов не соединяется с линией документальной, а проходит вторым планом, в других - художественный и документальный материал синтезируются в рамках единого действия [1, с. 106].

Для того, чтобы мероприятие состоялось на высоком уровне, при создании сценария необходимо придерживаться основных принципов отбора художественного материала:

1. Материал должен соответствовать основным компонентам замысла мероприятия – теме, идеи, сверхзадаче, жанру
2. Материал должен иметь стилистическую совместимость.
3. Материал должен иметь свою новизну.
4. Художественный материал должен быть высокого качества [4, с. 32].

Поэтическое слово - эмоционально наиболее насыщено. Недаром его родословная восходит к молитве, заклинанию, заговору, плачу. Поставленное в контекст сценария, оно способно оживить смежные тексты, усилить их воздействие на зрителя в силу того, что обращается к самым потаённым

уголкам его души; оно создаёт необходимое настроение, задаёт тональность. Поэтическое произведение, насыщенное тропами, часто подсказывает сценарный ход. Стихотворная метафора создаёт тот самый дополнительный смысловой ряд, о котором мы уже говорили.

Ритмически и звуково организованное (а значит, резко выделяющееся среди прозаического текста), поэтическое слово, выполняет в сценарии функцию композиционного обрамления. Мы находим его в прологе и в финале, зачастую оно начинает эпизод и венчает его. Поэтическое слово, смонтированное с документом, возвышает, поэтизирует последний, делает его эстетически и смыслово-значимым [2, с. 163-164].

В сценарии театрализованного представления или праздника художественный материал может свободно взаимодействовать с документальным, что и создает уникальную драматургическую ситуацию.

После тщательного отбора необходимого материала перед сценаристом возникает новая задача - найти художественное решение каждому документу, жизненному факту и определить ему место в общей структуре сценария, чтобы возник некий образно-смысловой ряд, который и будет прочитан, оценен и прочувствован зрителем в процессе его восприятия. Поэтому в процессе работы над сценарием театрализованных представлений необходимо выходить за рамки реалистического изображения, основываясь на методе ассоциативности [5, с. 101-102].

Создать сценарий - это значит создать некую целостность, которая должна быть представлена как композиция. Композиция в театрализованных представлениях зачастую выполняет главную функцию, так как в сценарии может отсутствовать сюжет. Здесь предполагается не движение событий и развитие характеров, а развитие мысли, движение к определенному обобщающему выводу.

Сбор материала и дальнейшая работа с ним зависят от замысла и способа создания драматургической основы театрализованного представления. Если задуман сценарий на оригинальную тему и весь текст его будет авторским, а способ создания аналогичен способу создания театральной пьесы (развитие драматургического конфликта от события к событию, воплощенное в сценических образах), отношения между творцом и «сырьем» традиционны. В основе работы живые наблюдения, изученная литература, собранные документы, переплавленные в горниле авторской фантазии. Совсем иные заботы возникают у сценаристов, решивших идти путем заимствования. Тогда персонажи, отдельные элементы сюжета, лексика фольклорных и литературных произведений становятся основой замысла.

Таким образом, четкий перечень документов, событий, героев, явлений, подчиненных режиссерскому замыслу и организованных композиционно, образуют основу сценария.

Неравнодушное отношение к окружающей действительности, интерес к сценарному материалу, любопытство к возможностям соединения и

организации, самостоятельность, художественность мышления режиссера способствуют созданию художественного замысла будущего театрализованного представления.

Но самое главное, что с помощью использования в сценарии выразительных художественных средств, можно заставить зрителя задуматься о будущем, вспомнить о прошлом, переосмыслить настоящее и затронуть самые тонкие струны души.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андрейчук, Н.М. Основы профессионального мастерства сценариста массовых праздников. Барнаул, 2005. – 224с.
2. Гавдис, С.И. Основы сценарного мастерства. Учебное пособие. – Москва: Просвещение, 2005. 187с.
3. Генкин Д., Конович А. Возможности использования художественных выразительных средств в методике театрализации // Театрализация как творческий метод культурно-просветительной работы. Сб. науч. тр. ЛГИК. –Москва: Просвещение, 2008. – 239с.
4. Луначарский, А. В. О массовых празднествах, эстраде, цирке. – Москва: Искусство, 1981. – 424 с.
5. Марков О.И. Сценарная технология. Учебное пособие. – Краснодар, 2014. – 200 с.
6. Марков, О.И. Сценарная культура режиссеров театрализованных представлений и праздников. – Краснодар: Изд. КГУКИ, 2008. – 312с.
7. Шароев, И.Г. Методика создания сценария для культурно-досуговой программы. – Москва: Просвещение, 2001. – 214с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА БОРЦОВ-ДЗЮДО 16-17 ЛЕТ

Косман М.Д.

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

Аннотация. В статье приведены применяемые в учебно-тренировочных занятиях спортсменов-дзюдоистов нагрузки, средства общей и специальной физической подготовки.

Ключевые слова: борьба дзюдо, общая и специальная физическая подготовка

Введение. Спортивные единоборства и, в частности, борьба дзюдо, традиционно относят к видам спорта, в которых основную роль играет физическая подготовка спортсменов. Многочисленные научные исследования, педагогические наблюдения в условиях учебно-тренировочного процесса с участием спортсменов-единоборцев, а также соревновательная практика подтверждают тот факт, что высокий уровень физической подготовленности является основным фактором успешной реализации технико-тактических действий в условиях состязания [1, 2].

Физическая подготовка как одна из важнейших составляющих спортивной тренировки ориентирована на развитие различных двигательных способностей борцов дзюдо 16-17 лет, среди которых – силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость. Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку и специальную.

Построение процесса общей физической подготовки призвано способствовать разностороннему и пропорциональному развитию двигательных способностей спортсмена. При этом достижение высоких показателей двигательных способностей с помощью средств общей физической подготовки должно служить функциональной основой для оптимального развития специальных физических качеств у спортсмена и эффективного совершенствования технической, тактической и психологической составляющих подготовленности.

Цель исследования – изучить значение физической подготовки в повышении спортивного мастерства борцов-дзюдо 16-17 лет.

Методики развития двигательных способностей основаны на использовании возможностей организма спортсмена к накопительной (кумулятивной) адаптации. В процессе такой адаптации и под влиянием регулярно повторяемых педагогических воздействий происходит приспособление организма спортсменов 16-17 лет, занимающихся борьбой дзюдо к характеру различных нагрузок, а функциональные возможности организма при этом повышаются в определенном направлении. При этом организм борцов-дзюдо 16-17 лет адаптируется и к характеру воздействующих нагрузок, и к форме движений, проявляющихся при выполнении этих движений.

В то же время двигательные способности, развиваемые с помощью выполнения определенных физических упражнений, могут распространяться и на выполнение спортсменом других движений, отличающихся по своей координационной структуре, что происходит за счет так называемого положительного переноса.

Построение процесса общей физической подготовки призвано способствовать разностороннему и пропорциональному развитию двигательных способностей спортсмена. При этом достижение высоких показателей двигательных способностей с помощью средств общей физической подготовки должно служить функциональной основой для

оптимального развития специальных двигательных способностей спортсмена и на этой основе эффективного совершенствования технической, тактической и психологической составляющих подготовленности.

Вместе с тем тренерам следует учитывать, что сам по себе функциональный потенциал, приобретенный борцом дзюдо 16-17 лет в ходе общей физической подготовки, не может обеспечить высоких спортивных результатов без реализации специальной физической подготовки.

В процессе специальной физической подготовки необходимо принимать во внимание, что силовые, скоростные и другие способности спортсмена-дзюдоиста 16-17 лет должны эффективно проявляться не только сразу же после разминки (когда разные функциональные системы организма обладают высокой работоспособностью), но и в условиях нарастающего утомления.

Среди применяемых в тренировочных занятиях спортсменов-самбистов нагрузок различают малые, средние, значительные и большие [3].

Малые нагрузки соответствуют первой фазе устойчивой работоспособности (15-20 % объема работы, выполняемой до наступления явного утомления), с их помощью решаются задачи поддержания достигнутого уровня тренированности, ускорения процессов восстановления после предыдущих нагрузок.

Средние нагрузки соответствуют второй фазе устойчивой работоспособности (40-60 % объема работы, выполняемой до наступления явного утомления), и с их помощью решаются как задачи поддержания достигнутого уровня тренированности, так и отдельные задачи подготовки спортсменов.

Значительные нагрузки соответствуют фазе скрытого (компенсированного) утомления (60-75 % объема работы, выполняемой до наступления явного утомления), с их помощью решаются задачи стабилизации тренированности и ее дальнейшего повышения.

Большие нагрузки, сопровождающиеся значительными функциональными изменениями в организме спортсмена и снижением его работоспособности (что свидетельствует о наступлении значительного утомления), используются для повышения тренированности.

Применительно к борьбе дзюдо на различных этапах тренировочного процесса используются разные объемы общей и специальной физической подготовки спортсменов [2, 3].

Необходимо особо подчеркнуть, что общая и специальная физическая подготовка достигает требуемых целей только при гармоничном использовании этих компонентов тренировки в их оптимальном сочетании.

К средствам общей физической подготовки борцов относятся, в основном, общеподготовительные упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных способностей, специфических для борьбы. Эти упражнения подразделяются

на собственно силовые, скоростно-силовые и упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости:

– аэробные (продолжительностью более 5-8 мин, выполняемые на ЧСС 130-150 уд/мин);

– аэробно-анаэробные (продолжительностью 2-5 мин, выполняемые на ЧСС 150-180 уд/мин);

– анаэробные лактатные (продолжительностью 30-120 сек на предельной ЧСС выше 180 уд/мин)

– анаэробные алактатные (продолжительностью до 30 сек с максимальной интенсивностью).

От характера нагрузки зависит ее воздействие на организм спортсмена, а также стимулируемое развитие тех или иных физических качеств и двигательных способностей. Основными средствами специальной физической подготовки являются наиболее распространенные для этих видов спорта упражнения – борцовские схватки.

В то же время для достижения победы в борцовском поединке дзюдоисту необходимо обладать высоким уровнем развития скоростно-силовых способностей и большой выносливостью при выполнении работы в широком диапазоне интенсивности с весьма существенными ее перепадами.

Кроме того, борец дзюдо, как и в других видах борьбы, должен уметь рационально чередовать предельные напряжения своих мышц и их расслабления, действуя при этом в трех различных режимах работы: 1) преодолевающим, 2) удерживающим и 3) уступающим. Нельзя также забывать и о том, что мышечная деятельность борца во время схватки требует попеременного включения в работу подавляющего большинства мышечных групп.

Специалисты отмечают, что характерная для спортивной борьбы различная по интенсивности попеременная работа мышц приводит к быстрому истощению богатых энергией фосфатных депо организма спортсмена и активизации гликолитических процессов анаэробного обеспечения, следствием чего становится избыточное накопление молочной кислоты в крови.

Специфика борцовских схваток в дзюдо такова, что тренировочные занятия способствуют гармоничному развитию как аэробных, так и анаэробно-лактатных и анаэробно-алактатных процессов энергообеспечения организма спортсмена.

Разнообразные по своему характеру движения, выполняемые дзюдоистами во время поединка, многогранно воздействуют на развитие координационных, силовых, скоростных и других способностей, необходимых для того, чтобы:

1) из различных исходных положений быстро и мощно проводить сложные атакующие технические приемы;

2) мгновенно противодействовать атакам соперника.

Заключение. Таким образом, знание о применении физических упражнений в борьбе дзюдо, обеспечивает развитие мышечных групп, способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, позволяет планировать и выполнять строго дозированные и контролируемые нагрузки и добиваться поставленных целей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дзюдо. Система и борьба / Под общ. ред. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
2. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 222 с.
3. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 592 с.

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ОСНОВЕ БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Косман М.Д., Куделин А.Б., Самойлов А.Б.
**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Введение. Теорией и практикой спортивной борьбы к настоящему времени убедительно доказано, что качественная предсоревновательная подготовка квалифицированных юных спортсменов к основному турниру сезона в значительной степени обуславливает успешность выступления в нём [1,3,6]. Однако, следует отметить, что особенностям построения этой фазы тренировочного процесса в научно-методической литературе уделяется недостаточное внимание. Крайне мало исследований, касающихся эффективной структуры и содержания процесса подготовки борцов к участию в соревновательной деятельности, соответствующей требованиям современной практики [5].

В этой связи, выбранное нами исследовательское направление, ориентированное на поиск новых путей построения процесса предсоревновательной подготовки, в целях повышения соревновательных результатов, является актуальным.

Цель исследования – теоретическая разработка и экспериментальное обоснование рационального планирования предсоревновательных этапов подготовки квалифицированных дзюдоистов 16-17 лет на основе блоковой периодизации тренировочных нагрузок с различной преимущественной тренирующей направленностью воздействия.

Организация и методика исследования. Комплексные исследования проводились на базе Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Экспериментальную (n = 14) и контрольную (n = 14) группы составляли юноши в возрасте 16-17 лет, занимающиеся борьбой дзюдо в детско-юношеских спортивных школах г. Смоленска. По типологическим признакам (возраст, масса тела, уровень функциональной подготовленности, стаж занятий, спортивная квалификация) отбор спортсменов в опытные группы был идентичным. Спортивная квалификация атлетов - первые спортивные разряды и кандидаты в мастера спорта.

Педагогический эксперимент осуществлялся в естественных условиях годичного тренировочного цикла, в рамках которого испытуемые контрольной и экспериментальной групп реализовывали предсоревновательную подготовку не одинакового содержания. У спортсменов контрольной группы подготовка к турниру осуществлялась традиционным способом, согласно учебной программе для учреждений дополнительного образования по дзюдо [4]. Сущность её определялась значительным снижением, в течение 2-3 недель перед ответственными состязаниями, общего объема тренировочной работы, реализуемой на заключительном этапе подготовительного периода. У юных борцов экспериментальной группы предсоревновательная подготовка выполнялась на основе блоковой периодизации тренировочных нагрузок избирательной направленности и состояла из текущего (3 месячных мезоцикла) и оперативного (1 месячный мезоцикл) этапов [2]. Тренировочный процесс здесь осуществлялся на основе следующих методических установок:

- реализовывалась концентрация нагрузок специальной физической подготовки одной тренирующей направленности в отдельных тренировочных мезоциклах (блоках);

- на всех этапах подготовки производилось систематическое чередование объёмных или интенсивных тренировочных заданий с различной преимущественной направленностью их воздействия;

- на текущем этапе подготовки регулярно применялись нагрузки в виде ударных микроциклов, избирательно направленных на развитие и совершенствование фундаментальных физических качеств и способностей, предопределяющих высокую результативность соревновательной практики дзюдоиста;

- на заключительном (оперативном) этапе предсоревновательной подготовки, в целях совершенствования технико-тактического мастерства юных борцов, значительно увеличивалось количество соревновательных схваток.

Начинался текущий этап подготовки к основным соревнованиям сезона с мезоцикла, преимущественно ориентированного на базовую аэробную подготовку дзюдоистов. Кроме того, здесь же планировалась работа, направленная на повышение скоростно-силовых способностей и

техничко-тактического мастерства спортсменов. Суммарные нагрузки аэробной направленности составляли 48% от общего объема выполненной работы, аэробно-анаэробные – 9%, скоростно-силовые – 26% и анаэробно-лактатные – 17%.

Учитывая особенности соревновательной деятельности дзюдоистов, протекающей, главным образом, в режимах субмаксимальной и максимальной интенсивности, следующие типы мезоциклов текущего этапа подготовки к соревнованиям посвящались повышению уровня специальной выносливости при работе в анаэробных условиях. В частности, во втором среднем тренировочном цикле данного этапа, нагрузки с аэробно-анаэробной направленностью воздействия составляли 49% от суммарного объема выполненной работы, скоростно-силовой – 30%, анаэробно-лактатной – 4% и аэробной – 17% .

В очередном мезоцикле диапазоны анаэробно-гликолитической, скоростно-силовой и анаэробно-алактатной деятельности составляли 54%, 10 % и 6% от общей величины суммарной нагрузки за мезоцикл, аэробной и аэробно-анаэробной – 24% и 6% соответственно.

Оперативный этап предсоревновательной подготовки преимущественно посвящался работе в анаэробно-алактатном режиме мышечной деятельности борцов. Здесь суммарный объем нагрузок данной направленности достигал 40%. Заданиям, совершенствующим аэробную, аэробно-анаэробную, анаэробно-гликолитическую и скоростно-силовую производительность отводилось 19, 9, 14 и 18 % по отношению к общему объему выполненной деятельности соответственно.

Характер воздействия на организм спортсменов экспериментальной программы предсоревновательной подготовки оценивался по результатам динамики показателей общей и специальной физической подготовленности спортсменов в ходе исследования. Констатирование уровня подготовленности осуществлялось при посредстве комплексного тестирования, обеспечивающего диагностику степени развития значимых для квалифицированных дзюдоистов физических способностей. В частности, уровень общей физической подготовленности определялся по показаниям тестов:

Тест № 1 - прыжки на скакалке за 10 с (кол-во раз);

Тест № 2 - прыжки в длину с места толчком двух через 2-х метровую зону татами за 20 с (кол-во раз);

Тест №3 - гимнастический комплекс за 40 с (кол-во раз).

Уровень специальной физической подготовленности - по показаниям тестов:

Тест № 1-приставные шаги через метровую зону татами (кол-во раз) за 10 с;

Тест № 2 -бросок подворотом партнера в удобную сторону
(кол-во раз) за 20с;

Тест № 3 -технический комплекс (кол-во раз) за 40 с [6].

Результаты исследования и их обсуждение. Предсоревновательные программы подготовки юных дзюдоистов, реализованные по традиционному и экспериментальному моделям планирования, обеспечили положительные изменения физических кондиций в обеих контролируемых группах. Наряду с этим, у борцов экспериментальной группы по большинству показателей контрольно-тестовых испытаний обнаружен существенно больший абсолютный прирост результатов, по сравнению с контрольной ($p < 0,05$).

Анализ и оценка темпов прироста контролируемых значений физической подготовленности также свидетельствуют о более значительном их возрастании у представителей экспериментальной группы (рис. 1, 2).

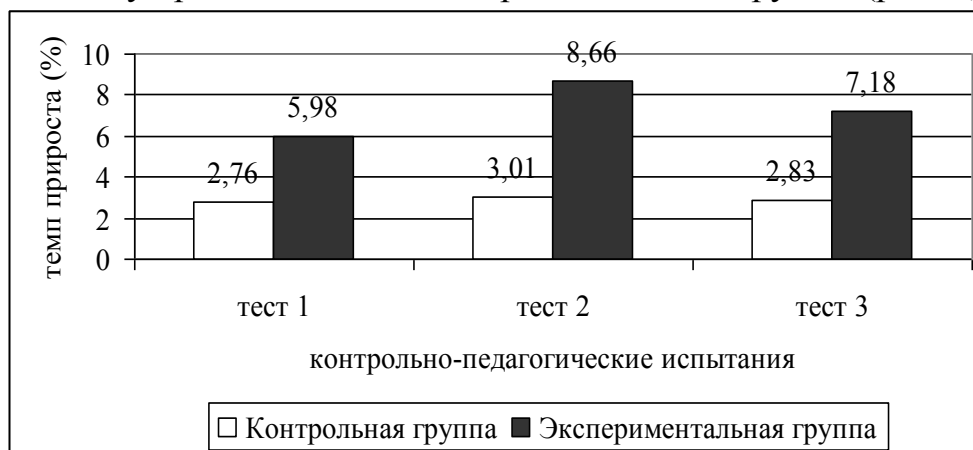


Рис. 1. Темпы прироста общей физической подготовленности борцов дзюдо 16-17 лет контрольной ($n=14$) и экспериментальной ($n=14$) группы за время предсоревновательной подготовки (%)

Примечание: тест 1 – прыжки на скакалке за 10 с (кол-во раз);
тест 2 – прыжки в длину с места толчком двух через 2-х метровую зону за 20 с (кол-во раз);
тест 3 – гимнастический комплекс за 40 с (кол-во раз).

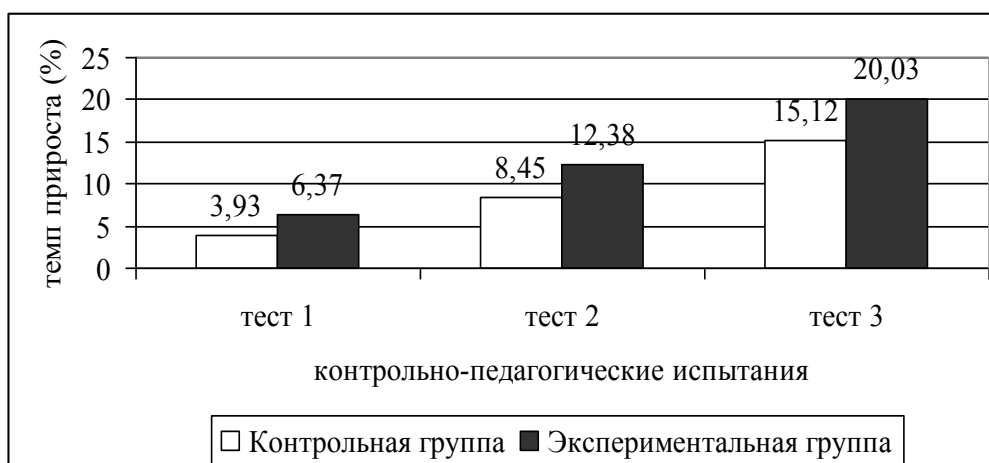


Рис. 2. Темпы прироста специальной физической подготовленности борцов дзюдо 16-17 лет контрольной ($n=14$) и экспериментальной ($n=14$) группы за время предсоревновательной подготовки (%)

Примечание: тест 1 – перешагивание через метровую зону татами приставными шагами за 10 с (кол-во раз);
тест 2 – броски подворотом одного партнера в удобную сторону за 20 с (кол-во раз);
тест 3 -технический комплекс за 40 с (кол-во раз).

Вывод. Таким образом, установлено, что методика подготовки квалифицированных дзюдоистов 16-17 лет к основным соревнованиям сезона, базирующаяся на использовании тренировочных мезоциклов с избирательной направленностью нагрузок, обеспечивает существенное повышение уровней общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Астахов А.М. Взаимосвязь предсоревновательных нагрузок и спортивного результата (Текст) / А.М. Астахов, И.И. Тихомиров // Спортивная борьба: ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1982. С.14-15.
2. Завьялов Д.А. Современная предсоревновательная подготовка борцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – 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.

ОПТИМИЗАЦИЯ САНАТОРНОГО ЛЕЧЕНИЯ БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ ХОЛЕЦИСТЭКТОМИИ

**Кротова К.А., Миронов Ю.В.
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Распространенность желчнокаменной болезни (ЖКБ) в России достигает до 12% взрослого населения (1,2). У оперированных по поводу ЖКБ больных послеоперационный период характеризуется постхолецистэктомическим синдромом, для которого характерны диспепсия, боли в области печени, дискинезия сфинктера Одди, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта (2). Коррекция этих нарушений на санаторном этапе лечения с помощью физических факторов является актуальной задачей физической реабилитации (3,4).

Цель наших исследований – разработать и научно обосновать эффективную методику санаторного лечения больных после холецистэктомии с использованием средств физической реабилитации. Для достижения намеченной цели исследования были обследованы 30 больных женщин 50-60 лет после холецистэктомии, получавших санаторное лечение. Женщины были разделены на три группы, которые были сопоставимы по возрасту, клиническому течению заболевания. Больные контрольной группы получали базовую санаторную терапию, которая включала диетическое питание прием минеральной воды и фармакологических препаратов. В лечении больных 2 и 3 групп (экспериментальных) использовался лечебный комплекс, состоящий из базового санаторного лечения, занятий лечебной гимнастикой и облучения переменным магнитным полем области печени. Об эффективности проводимой санаторной реабилитации судили по динамике клинических симптомов, биохимических показателей крови. Установлено, что у больных, находящихся в фазе неполной ремиссии после холецистэктомии, наблюдаются: болевой, диспепсический и астено-невротический синдромы, а также нарушения функции печени.

Санаторное лечение больных после удаления желчного пузыря с применением минеральной воды внутрь благоприятно влияет на клинические проявления заболевания и функциональное состояние печени и дает положительный эффект у 60% больных. Применение дополнительно в комплексе реабилитационных мероприятий занятий лечебной гимнастикой и переменного магнитного поля способствует более выраженной положительной динамике клинических проявлений заболевания, улучшению показателей состояния печени, энергетического и липидного обмена у 90% больных.

Таким образом, для повышения эффективности реабилитации больных после холецистэктомии на санаторном этапе наряду с приемом минеральной воды в комплекс санаторно-курортного лечения целесообразно включать занятия лечебной гимнастикой и облучение переменным магнитным полем.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гапеев М. А. Желчнокаменная болезнь и холецистит/ М.А.Гапеев, В. М.Тибербулатов. – Уфа, БСМУ, 1997.
2. Гильмутдинов А.Р. Реабилитация больных оперированных по поводу желчнокаменной болезни/ А.Р.Гильмутдинов, А.И Клиняев //История науки и техники. – 2005.-№12 – с. 56-59.
3. Каптелин О.Г. Лечебная физкультура в системе реабилитации / О.Г.Каптелин.-М.:Медицина,1995.-400с.
4. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при заболеваниях органов брюшной полости / И.И.Пархотик – К.:Олимпийская литература,2003.- 223с.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА В ПРОГРАММЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

**Лазарев В.Ф., Щербаков И.А., Кисельер-Щербакова К.С.
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую) – система телесных физических упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, – служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Правда, существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого *gymnos* – обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными.

Гимнастика как средство физического воспитания, укрепления здоровья и лечебное средство была известна ещё в глубокой древности у многих народов мира. В средние века гимнастические упражнения широко применялись в рыцарской системе физического воспитания. Значительное развитие в эпоху средневековья получили также акробатические упражнения, выполнявшиеся странствующими артистами.

В эпоху Возрождения гуманисты стали придавать большое значение всестороннему воспитанию молодежи. В занятиях гимнастикой они видели лучшее средство укрепления здоровья и развития физических сил человека. В XVI в. появился ряд произведений по физическому воспитанию. Наиболее известным из них был труд И. Меркуриалиса об искусстве гимнастики. Автор делил гимнастику на три вида: военную, врачебную и атлетическую. Оздоровительную гимнастику, т. е. не связанную со стремлением побеждать соперника, он считал основным средством физического воспитания.

В это же время развивалось и другое направление в гимнастике, основой которого было приобретение занимающимися ловкости. В произведении французского писателя-гуманиста Франсуа Рабле (ок. 1494-1553 гг.) «Гаргантюа и Пантагрюэль» говорится о том, что воспитанники занимались многими видами упражнений, в том числе на перекладине, деревянном коне, лазали по канату, выполняли акробатические упражнения. В связи с этим следует считать, что уже в XV веке в школах дворянской молодежи использовались отдельные гимнастические снаряды и упражнения, которые в дальнейшем легли в основу спортивной гимнастики.

Труды Я.А. Коменского и система его дидактических принципов способствовали развитию взглядов классиков педагогики XVIII в. Жан-Жака Руссо (1712-1778 гг.) и особенно Песталоцци (1746-1827 гг.). Их заслуга в физическом воспитании состоит в том, что они дали толчок к подлинному возрождению гимнастики. Руссо считал, что физические упражнения

укрепляют и закаливают тело, создают необходимые условия для развития сил и двигательных возможностей человека, готовят к жизни, содействуют умственному развитию и укреплению здоровья.

Песталоцци главную цель физического воспитания видел в развитии сил и способностей, заложенных в ребенке, путем упражнений. Он полагал, что важно развивать способность мыслить и действовать. Лучшими упражнениями для этого были простейшие движения в суставах, поскольку из них складываются любые сложные движения. Дополнять же суставную гимнастику должны подвижные игры и ручной труд. Конечно, он переоценил значение суставных упражнений, однако разработанный им аналитический метод нашел широкое применение в гимнастике того времени. Песталоцци – один из основоположников теории и методики гимнастики, а «суставные движения» – прообраз современных вольных упражнений.

В развитии гимнастики первой половины XIX века следует отметить становление национальных систем и создание гимнастических союзов и клубов. Особенно ценный вклад в становление гимнастики как средства физического воспитания и вида спорта в этот период внесли Фридрих Ян (Германия), Пер Генрих Линг (Шведская система гимнастики), профессор Пражского университета Мирослав Тырш (Сокольская гимнастическая система).

К концу XIX века развитие гимнастики в мире достигло такого уровня, при котором возникла необходимость обмена спортивным опытом на международном уровне. Гимнастика явилась одним из первых видов спорта, по которым, пока ещё эпизодически, стали проводиться международные соревнования. Однако отсутствие единых правил соревнований и норм, регламентирующих их проведение в ряде видов спорта, в том числе и в гимнастике, тормозило развитие интернациональных связей. Это послужило толчком к созданию международных спортивных федераций и союзов. Первой международной спортивной организацией подобного рода явился созданный в 1881 году Европейский союз гимнастики. В этом же году была образована Международная федерация гимнастики (ФИЖ). Она является старейшей федерацией среди всех видов спорта. В настоящее время в неё включены 130 национальных федераций. Штаб-квартира федерации находится в Лозанне (Швейцария). Основателем и первым президентом ФИЖ стал бельгиец Николас Куперус.

В 1976 году произошло знаменательное событие для отечественной гимнастики – впервые представитель нашей страны был избран на пост президента Международной Федерации гимнастики. Им стал олимпийский чемпион 1956 года, четырёхкратный чемпион мира и восьмикратный чемпион Европы, заслуженный мастер спорта СССР Юрий Евлампиевич Титов. До этого в течение четырёх лет Ю. Титов являлся вице-президентом ФИЖ, а став президентом, прослужил целых пять выборных периодов по четыре года (до 1996 г.). В 1995-1997 гг. он также являлся членом МОК. После сложения полномочий действующего президента Юрий Евлампиевич

был избран почётным Президентом Международной Федерации гимнастики. Колоссальные усилия Ю.Титова в качестве члена МОК привели к тому, что один из красивейших и зрелищных видов спорта – художественная гимнастика – был включён в программу Олимпийских игр (начиная с 1984 г.), а затем и прыжки на батуте (с 2000 г.).

В настоящее время президентом ФИЖ является 60-летний японский бизнесмен Моринари Ватанабе. Федерация спортивной гимнастики современной России основана в 1991 году. Она объединяет 71 субъекта РФ. Возглавляет федерацию 59-летний Василий Николаевич Титов. В 2016 г. он был избран на пост первого вице-президента Международной федерации гимнастики.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания людей и занимает в ней важное место. Она популярна благодаря ее доступности. Наряду со сложными, даже очень сложными, упражнениями, которые есть в современной спортивной гимнастике, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола. Трудно переоценить значение гимнастики, которая наряду с основными средствами физического воспитания, такими, как игры, спорт, туризм, призвана содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, воспитанию моральных и волевых качеств человека, восстановлению его физических и духовных возможностей.

Гимнастика стала сегодня подлинно народным средством физического воспитания. В нашей стране ежедневно занимаются гимнастикой миллионы людей. Гимнастика занимает важное место в программах физического воспитания высших и средних учебных заведений, коллективах физической культуры и добровольных спортивных обществах. Спортивной акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой регулярно занимаются сотни тысяч детей, юношей и девушек.

Соревнования по гимнастике проводились на всех Олимпийских играх, начиная с 1896 года (Афины, Греция). Следует отметить, что на Играх первых Олимпиад (I-IV) в программу соревнований по гимнастическому многоборью входили некоторые легкоатлетические виды (например, прыжки с шестом, лазание по канату, бег, толкание ядра) и тяжелоатлетические упражнения; по некоторым из них разыгрывалось личное первенство.

Первоначально соревнования проходили только среди мужчин. В 1928 году в олимпийском турнире по гимнастике впервые приняли участие женщины. Правда, следующую Олимпиаду гимнастки опять пропустили, и лишь с 1936 года стали участвовать в них постоянно.

В каждом упражнении выполняются обязательная и произвольная композиции (обязательные определяются ФИЖ, произвольные составляются спортсменами с учётом официальных требований ФИЖ). К командным состязаниям допускаются по 12 сильнейших мужских и женских национальных команд (по 6 человек в каждой); в личных финальных

соревнованиях национальную команду могут представлять не более 3 участников в многоборье и не более 2 участников в каждом упражнении, 36 гимнастов и 36 гимнасток, добившиеся лучших результатов в командных соревнованиях, разыгрывают личное первенство в многоборье. Кроме того, определяются победители в отдельных упражнениях, к этим соревнованиям допускаются по 6 участников, получивших в командных соревнованиях наибольшее число баллов в соответствующих видах многоборья. В Олимпийских играх могут участвовать гимнасты не моложе 16, гимнастки – не моложе 14 лет.

В настоящее время в этом виде спорта на Олимпийских играх разыгрывается 14 комплектов наград:

Дисциплины:

Мужчины:

- командное первенство;
- личное первенство многоборье;
- вольные упражнения;
- упражнения на коне – махи;
- упражнения на кольцах;
- опорный прыжок;
- упражнения на параллельных брусьях;
- упражнения на перекладине.

Женщины

- командное первенство;
- личное первенство многоборье;
- опорный прыжок;
- упражнения на разновысоких брусьях;
- упражнения на бревне;
- вольные упражнения.

На чемпионатах мира, а также на Олимпийских играх со временем, естественно, изменялось и представительство в командах, и условия определения победителей соревнований. До 1952 года, когда в олимпийское движение вступили спортсмены Советского Союза, лидерами мировой гимнастики были спортсмены Италии, Швейцарии, Франции, Германии и Финляндии.

В 1949 г. Федерация гимнастики СССР вступила в ФИЖ. А в 1952 году наши гимнасты впервые участвовали в XV Олимпийских играх, которые проводились в городе Хельсинки (Финляндия). Дебют оказался успешным: наши спортсмены стали чемпионами и в командном (мужская и женская сборные), и в личном (Виктор Чукарин и Мария Гороховская) зачёте. С Олимпиады в Хельсинки и началась победная поступь наших гимнастов. В командном зачёте в истории олимпийских турниров по гимнастике не было и нет равных женской сборной нашей страны (СССР, СНГ, Россия), 10 раз поднимавшейся на высшую ступень пьедестала почёта. У мужчин чаще других побеждали команды нашей страны и Японии – по 6 раз.

Звание абсолютного чемпиона Олимпийских игр считается высшим титулом в спортивной гимнастике. Наша выдающаяся гимнастка Лариса Латынина добилась уникального достижения. За период выступления на трёх Олимпиадах (1956, 1960 и 1964 гг.) в её коллекции насчитывается 18 олимпийских наград, из них 9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовых.

Повторить, а тем более превзойти этот рекорд пока не удалось никому из гимнастов.

Среди мужчин лидером по количеству золотых медалей является японский гимнаст Савао Като (8 золотых, 3 серебряных и 1 бронзовая). Что интересно, его старший брат Такэси Като также был гимнастом и выступал на Олимпийских играх 1968 г. в Мехико, где выиграл «золото» в командном первенстве, а также бронзу в вольных упражнениях (редкий случай в истории гимнастики на Олимпийских играх, когда в одном индивидуальном виде на пьедестал поднялись два родных брата).

Семь золотых (все в индивидуальном зачёте) и 4 серебряных медали завоевала чешская гимнастка Вера Чаславска. Столько же «золота» (а также 5 серебряных и 3 бронзовых медали) в коллекции наград нашего гимнаста Николая Андрианова. Другой наш гимнаст Александр Дитятин на Олимпиаде-80 установил своеобразный рекорд, завоевав 8 из 8 возможных наград: в командном зачёте, в абсолютном первенстве и в отдельных видах многоборья (3 золотых, 4 серебряных и 1 бронзовую медаль). За этот уникальный результат имя А. Дитятина внесено в книгу рекордов Гиннеса. Вот как выглядит в настоящее время список самых титулованных олимпийцев-гимнастов (приводим первые 10 мест):

№ п/п	ФИО	Олимпиады, годы проведения	медали			
			золотые	серебряные	бронзовые	всего
1.	Лариса Латынина (СССР)	1956-1964	9	5	4	18
2.	Николай Андрианов (СССР)	1972-1980	7	5	3	15
3.	Борис Шахлин (СССР)	1956-1964	7	4	2	13
4.	Такаси Оно (Япония)	1956-1964	5	4	4	13
5.	Савао Като (Япония)	1968-1976	8	3	1	12
6.	Алексей Немов (Россия)	1996-2000	4	2	6	12
7.	Вера Чаславска (Чехословакия)	1960-1968	7	4	-	11
8.	Виктор Чукарин (СССР)	1952-1956	7	3	1	11
9.	Полина Астахова (СССР)	1956-1964	5	2	3	10
10.	Александр Дитятин (СССР)	1976-1980	3	6	1	10

Международный зал славы гимнастики

В 1986 году был основан международный зал славы гимнастики. Располагается он в Оклахома-Сити (США) и посвящён достижениям и вкладам крупнейших мировых спортсменов, тренеров и авторитетов в спортивной гимнастике. Наряду с многочисленными звёздами мировой гимнастики из зарубежных стран в списке включенных в зал славы немало и наших прославленных гимнастов: Алексей Немов, Елена Замолодчикова, Виктор Чукарин, Александр Дитятин, Полина Астахова, Борис Шахлин, Николай Андрианов, Людмила Турищева, Ольга Корбут и ряд других.

Заметных успехов на международной спортивной арене за последние годы добились и смоленские гимнасты, о которых во всём мире отзываются с уважением. В основном участие смоленских гимнастов в международном спортивном и олимпийском движении связано с деятельностью Смоленского института физической культуры (ныне «СГАФКСТ» – Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма). Так, например, Нагорный Никита Владимирович – студент СГАФКСТ завоевал в составе сборной команды России серебряную медаль Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро, выступив в командном первенстве. Двукратной олимпийской чемпионкой 2012 и 2016 гг. в упражнениях на брусках стала студентка магистратуры «СГАФКСТ» Мустафина Алия Фархатовна. Неоднократными победителями и призёрами чемпионатов Европы и мира в разные годы были студенты нашей академии Иван Стретович, Ангелина Мельникова, Мария Пасека, Дарья Спиридонова, Артур Далалоян, Седа Тутхалян и ряд других гимнастов.

За плодотворную работу по воспитанию подрастающего поколения и подготовку спортсменов высокого звания заслуженного тренера РФ удостоен выпускник СГИФК мастер спорта Андреев Дмитрий Валерьевич. Он является старшим тренером резервного состава сборной команды России по спортивной гимнастике. Судья международной категории, принимал участие в судействе престижных международных соревнований, Всемирной Универсиады, чемпионатов Европы, мира, Олимпийских игр 2012 и 2016 годов. С 2010 года является Председателем судейской коллегии России по спортивной гимнастике. В декабре 2013 года в конгрессе UEG (европейского союза гимнастики) был избран в мужской технический комитет UEG.

Таким образом, краткий экскурс в историю гимнастики показывает, что наша страна всегда была и остаётся лидером мировой спортивной гимнастики. И сейчас у нашей страны очень молодая и перспективная сборная команда, которой по силам продолжить традиции замечательных чемпионов – Ларисы Латыниной, Виктора Чукарина, Светланы Хоркиной, Бориса Шахлина, Людмилы Турищевой, Алексея Немова и многих других. Будем надеяться, что и на предстоящих летних Олимпийских играх в Токио наши гимнасты не потеряют своих лидирующих позиций.

АКТИВИЗАЦИЯ ЗРИТЕЛЕЙ В ТЕАТРАЛИЗОВАННОМ ПРЕДСТАВЛЕНИИ

**Левкина Л.С., Мастеров В.Б.
Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия**

В пространстве современной праздничной культуры «открытые» представления для зрителя становятся все более актуальными и востребованными, в которых каждый может одновременно занимать роль зрителя и актера. Взаимодействие актеров и зрителей особенно ярко видно в постановках уличных театральных представлений, в которых, с одной стороны, происходит «перелом» конструкции театра с разделением на сцену и зрительный зал, а с другой – появление атмосферы, насыщающей зрителя. Если атмосфера наполнена пространственно-эмоциональной насыщенностью, то такая совместная игра (актер и зритель), такая атмосфера будет влиять на людей, способствовать духовному обогащению и облагораживанию окружающей среды.

Мы рассмотрим прием активизации на примере иностранных и отечественных постановок в современном культурном пространстве. Мы подчеркнем культурные функции «открытых» спектаклей, которые становятся аккомпанементом, дополнением, частью жизни, удовлетворяющими идеалы индивидуального самовыражения, а также социальной жизни.

К вопросу активизации, взаимодействию актеров и аудитории обращаются многие теоретики и практики режиссуры театрализованных представлений и праздников. На наш взгляд, вопрос стал наиболее актуален, во-первых, в период, когда режиссеры искали новые театральные формы в постановке театрализованного представления, во-вторых, когда остро стала необходимость вовлечь аудиторию в канву развития действия самой пьесы или когда она должна была влиять на зрителя (массы) через театр.

В. Э. Мейерхольд в труде «Статьи, письма, речи, беседы» говорит об условном методе, который предполагает «четвертого творца», т.е. еще одного участника творческого процесса [1, с. 164]. Мастер сцены и создания образа отмечал в своих трудах: «Зрителю никогда не удастся своим воображением, творчески дорисовать данные сценой намеки, если режиссер не владеет рисунком итры как актера, так и зрителя» [1, с. 164-165]. В постановках В.Э. Мейерхольда творческая деятельность зрителя определила основной элемент, некоторое начало, шаг к новому, что предопределило дальнейшие компоненты театрального действия, создав еще одно «обнаженное» театральное пространство с условностями и элементами природных зрелищных игрищ. Зритель является основным звеном действия, он является оратором действия, основной функциональностью которого

является руководство, быть актуальным персонажем спектакля-митинга. Переводя действие в зал. В. Э. Мейерхольд рушит рампу, таким образом, зритель ощущает себя в центре действия, находится в эфире театра. В. Э. Мейерхольд называет этот «агитспектакль» приемом воздействия на зрителя [1, с. 51-52].

Синтезируя направления театра Кабуки, *commedia dell'arte*, театры Шекспира и Мольера, приемы народных, балаганных и ярмарочных театров. В. Э. Мейерхольд в качестве оформления спектаклей использовал весь зрительный зал: «Когда произойдет слияние зрительного зала и сцены, только тогда станет возможным массовое театрализованное действие» [2, с. 489-490]. Именно таким сценическим театральным приемом, по мнению автора, К. Гоцци «перебросил мост от сцены к улице» [2, с. 199].

Бесспорно, опыт В.Э. Мейерхольда, его новые формы и поиски помогают современной практике в освоении пространства культуры на открытом воздухе.

В свою очередь, приемы вовлечения зрителей в канву действия мастер театрализованных представлений и праздников А.Ц. Силин определял «психологическими приемами массового площадного театра» [3, с. 230]. В действительности, первостепенная задача - вызвать в публике совершенно определенные реакции.

Для С. Эйзенштейна зритель является основным материалом, для которого необходимо выстроить маршрут существования, настроенности [4, с. 270].

Макс Герман говорил о социальной игре, разыгрываемой «Всеми для Всех», в этой игре все должны являться участниками и одновременно зрителями. Публику он считал творцом театрального искусства. Продолжая мысль М. Германа, Э. Фишер-Лихте в книге «Эстетика перформативности» определяет непременным условием возникновения спектакля физическое присутствие актеров и зрителей. Зрители должны не только собраться в определенном месте и в определенный период времени, но и «совершать совместные действия» [5, с. 56]. Для Э. Фишер-Лихте спектакль - это результат интеракции между исполнителями и зрителями, появление чувства позитивной свободы.

По мнению В. В. Селиванова, «такая свобода рождается, творится и существует в поле культуры, как ее ценность» [6, с. 110]. В свою очередь, С. Н. Иконникова и В. П. Большаков и другие исследователи рассматривают ценность свободы посредством самореализации, самореализации личности, и, по мнению исследователей, свобода - понятие неограниченное. Возникает вопрос о том, влияют ли методы активизации, вовлечение зрителя в культурное пространство «открытого» шоу на раскрытие «Я-свободы» в личности зрителя, хотя в данном контексте мы имеем в виду соучастника действия? Ответ на этот вопрос не может быть однозначным. Но если мы рассмотрим активацию в призме игры по И. Хейзинге, тогда такие «открытые спектакли» могут стать сопровождением, после - дополнением и даже частью

жизни. Такая игра необходима как духовная и социальная связь, как культурная миссия, именно она «удовлетворяет идеалам индивидуального самовыражения - и общественной жизни» [7, с. 33].

Рассмотрим примеры постановок так называемых «открытых» спектаклей, например, пространственные композиции Макса Рейнхардта способствуют возникновению формы интерактивности между зрителями и актерами в пьесе «Сумурун», где режиссер провел через аудиторию широкий помост-хинамичи, который является неизменным атрибутом японского театра Кабуки, в результате чего зрители стали «создателями» пьесы. А в спектаклях «Царь Эдип» и «Орестея», проведенных в цирке Шумана, хор смешался с публикой, актеры выступали за спиной аудитории, а также среди нее. Такие эксперименты с «реальным пространством» создали новые возможности для актеров и возбуждали необычные ощущения у зрителей.

Вернемся к вышеуказанному вопросу, рассмотрим творческий акт в части интерактивности. Мы не можем не согласиться с Н.А. Бердяевым, акт творчества является освобождением и преодолением. Творчество, в свою очередь, неразрывно от свободы, только свободная личность открыта для акта творчества [8, с. 255,368]. Разумеется, только в свободе творчества интерактивность «открытого» спектакля фиксируется как культурная форма. Воплощение совместного действия (игры) остается в памяти как духовный всплеск, отражение духовной ценности, передается от одного участника к другому и может повторяться. Таким образом, активизация зрителя растет в высшей сфере всех высших проявлений, приобретая место в сфере культа, в сфере святого.

В современной русской школе театрализованных представлений и праздников отражаются приемы активизации зрителей. А. Д. Силин представил игру среди зрителей на практике, так как игра развивается, все действия переходят к зрителям, где методы заманивания привлекли к театральному действию, чтобы зрители стали героями и персонажами.

Приведем примеры приема провокации - провоцирования на необходимые действия, постановка зрителя в определенные «капканы» и «ловушки». «Мобиле-театр» провоцировал зрителей на убийство одного из героев в постановке «Гамлет». От решения зрителя зависел дальнейший ход спектакля.

Выше был представлен ряд экспериментальных работ режиссеров в области поиска способов привлечь зрителей к действию театрализованного представления. Судить по результатам таких экспериментов трудно, потому что процесс согласования отношений между участниками добавляет в каждом отдельном выступлении одного и того же представления по-разному, а различия могут быть значительными. Поэтому неудивительно, что в большинстве случаев мы можем говорить об игре с различными факторами и параметрами конкретного процесса, чем эксперимента.

Если культурное пространство включения зрителя в действие пьесы станет воплощением красоты, любви, веры, вкуса и т. д., то там будет

пространственно-эмоциональное насыщение, аура добра и милосердия, порядочности, благородства и благодати. Другими словами, будет атмосфера, которая влияет на людей, находящихся в ней.

В создании театрализованных представлений, направленных на интерактивность зрителей и актеров, режиссеры должны учитывать «пространственные концепции ценности культуры», возможности духовного улучшения и культурного развития, с тенденцией к облагораживанию среды и сохранению культуры.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Мейерхольд В.Э. Статьи, письма, речи, беседы. - Москва: Искусство, 1968.- Ч. 2, 792 с.
2. Мейерхольд В.Э. Статьи, письма, речи, беседы. - Москва: Искусство, 1965.- Ч. 1, 643 с.
3. Силин А.Ц. Дорога на площадь: специфика работы режиссера при постановке массовых театрализованных представлений и праздников под открытым небом и на больших нетрадиционных сценических площадках.- Москва: Наука, 2013. - 312 с.
4. Эйзенштейн С. Монтаж аттракционов // Эйзенштейн С. Избранные произведения: в 6 т.- Москва: Искусство, 1964.- Т. 2, 561с.
5. Фишер-Лихте Э. Эстетика перформативности / пер. Н. Кандинской; под общ. ред. Д. В. Трубочкина. - Москва: Канон +, 2015.- 376 с.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО АРМЕЙСКОМУ БИАТЛОНУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНИРОВКИ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ

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

В настоящее время в Вооруженных силах Российской Федерации все большую популярность набирают соревнования по армейскому биатлону. Особенно популярны эти соревнования среди курсантов военно-учебных заведений. Тренировки курсантов по армейскому биатлону позволяют им обеспечить не только высокий уровень физической готовности к военно-профессиональной деятельности, но и приобрести хорошо развитые навыки стрельбы из автомата Калашникова.

Цель соревнований по армейскому биатлону состоит в оценке готовности спортсменов и команд по результатам преодоления 6-ти

километровой дистанции. Дистанцию в 6 км участники преодолевают в 4 этапа. Участвует вся команда. Каждый этап состоит из 1 круга по 1,5 км. 1 этап – стрельба из положения лежа, 2 этап – с колена, 3 этап – стоя, 4 этап – бег 1,5 км. Стрельба ведется одиночными выстрелами из автомата Калашникова. На поражение грудной мишени № 4 дается по 3 выстрела. Мишень установлена на дальности 100 метров. При промахе участник бежит штрафной круг 150 метров за каждый промах. Соответственно, к развитию общей и скоростной выносливости спортсменов, а также к военно-прикладным навыкам в стрельбе предъявляются высокие требования.

Практика показывает, что подготовка спортсменов по армейскому биатлону требует эффективного решения задачи формирования устойчивых навыков в стрельбе из автомата Калашникова на фоне больших физических нагрузок. Вместе с тем, очень сложно организовать систематические тренировки спортсменов по стрельбе из автомата Калашникова. Это связано с большой затратой времени на организацию стрельб. Из-за низкой регулярности тренировок у спортсменов формируются неустойчивые навыки в стрельбе. В связи с этим необходим поиск новых средств и методов тренировок, позволяющих сформировать устойчивые навыки меткой стрельбы на фоне утомления. Практика показывает, что таким эффективным средством тренировки может быть стрельба из пневматической винтовки в спортзале или другом оборудованном месте с расстояния 10 метров по уменьшенной биатлонной мишени. Такая стрельба не требует много времени на ее организацию. Исследования, проведенные в последние годы в области оптимизации подготовки биатлонистов к соревнованиям, показывают высокую степень переноса навыков в стрельбе из пневматической винтовки на боевое оружие. Поэтому систематическое использование стрельбы из пневматической винтовки в ходе подготовки спортсменов по армейскому биатлону приобретает первостепенное значение.

Исследованием проблем формирования готовности биатлонистов к соревновательной деятельности занимались многие ученые. Все эти работы способствовали накоплению и систематизации знаний по исследуемой проблеме. Между тем, работ посвященных анализу специфики подготовки спортсменов к соревнованиям по армейскому биатлону, нам обнаружить не удалось. В научной литературе не нашли своего отражения вопросы, связанные с обоснованием педагогической методики подготовки спортсменов по армейскому биатлону с использованием тренировки в стрельбе из пневматической винтовки.

На основании изучения опыта подготовки спортсменов по армейскому биатлону, анализа психолого-педагогической и научно-методической литературы была сформулирована проблема исследования. В настоящее время данная проблема обусловлена противоречиями между:

– потребностью сборных команд вузов Вооруженных сил Российской Федерации в хорошо подготовленных спортсменах по

армейскому биатлону и недостаточным уровнем их готовности к эффективной соревновательной деятельности;

– необходимостью повышения уровня развития навыков меткой стрельбы у биатлонистов на фоне утомления и отсутствием научно обоснованной педагогической методики подготовки спортсменов по армейскому биатлону с использованием тренировки в стрельбе из пневматической винтовки.

Таким образом, имеющаяся в настоящее время потребность разрешения данных противоречий определила научную задачу исследования, состоящую в необходимости научного обоснования и разработки педагогической методики подготовки спортсменов по армейскому биатлону с использованием тренировки в стрельбе из пневматической винтовки. Данная методика представлена на рисунке 1.

Методика подготовки спортсменов по армейскому биатлону, с использованием тренировки в стрельбе из пневматической винтовки, состоит из трех этапов.

На первом этапе «Функциональной подготовки» осуществляется развитие у спортсменов общей и скоростной выносливости, формирование навыков быстрых и сноровистых действий на огневом рубеже, а также умений в меткой стрельбе из пневматической винтовки в состоянии покоя. На втором этапе «Стрелковой подготовки» осуществляется формирование навыков меткой стрельбы на фоне значительных физических нагрузок при ЧСС 140÷160 уд/мин. Проводятся тренировки, направленные на поддержание высокого уровня физической и функциональной готовности спортсменов к соревнованиям. На третьем этапе «Комплексной подготовки» осуществляется формирование навыков меткой стрельбы на фоне максимальных физических нагрузок при ЧСС 160÷180 уд/мин. Используется комплексный подход к поддержанию физической и стрелковой готовности спортсменов к соревнованиям по армейскому биатлону.

Данная технология прошла экспериментальную проверку. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической технологии подготовки спортсменов по армейскому биатлону, с использованием тренировки в стрельбе из пневматической винтовки. По окончании педагогического эксперимента показатели физической и стрелковой подготовленности у испытуемых экспериментальной группы были достоверно выше, чем у испытуемых контрольной группы.

Объективным показателем высокой эффективности разработанной педагогической методики подготовки спортсменов по армейскому биатлону с использованием тренировки в стрельбе из пневматической винтовки служили результаты выступлений сборной команды Военной академии войсковой ПВО им. В.П. Василевского из города Смоленска, которая на чемпионате Вооруженных сил Российской Федерации заняла второе место в 2016 году. Результаты выступлений этой же команды в сезоне 2015 года

были значительно хуже. Команда тренировалась по «старой» методике, без использования пневматической винтовки и заняла лишь 10 место на чемпионате Вооруженных сил Российской Федерации.

ЭТАПЫ	ЦЕЛЬ	СОДЕРЖАНИЕ	СРЕДСТВА	МЕТОДЫ
<p>ПЕРВЫЙ ЭТАП</p> <p>«Функциональной подготовки»</p>	<p>Обеспечение физической и функциональной готовности организма к соревнованиям по армейскому биатлону.</p>	<p>Развитие общей и скоростной выносливости, формирование навыков быстрых и сноровистых действий на огневом рубеже, а также умений в меткой стрельбе из винтовки в состоянии покоя</p>	<p>Специальные упражнения для развития общей и скоростной выносливости. Стрельба из пневматической винтовки по биатлонной мишени в спортивном зале в состоянии покоя</p>	<p>Равномерный, повторный, переменный методы для развития выносливости. Индивидуально-дифференцированный метод приобретения навыков меткой стрельбы</p>
<p>ВТОРОЙ ЭТАП</p> <p>«Стрелковой подготовки»</p>	<p>Обеспечение стрелковой готовности к соревнованиям по армейскому биатлону с использованием пневматической винтовки</p>	<p>Формирование навыков меткой стрельбы на фоне значительных физических нагрузок при ЧСС 140-160 уд/мин. Поддержание высокого уровня физической и функциональной готовности к сезону</p>	<p>Упражнения в стрельбе, требующие повышенной концентрации внимания на фоне больших физических нагрузок. Средства для поддержания высокого уровня физической готовности</p>	<p>Индивидуальный подход к выбору пульсовой нагрузки при подходе к огневому рубежу. Использование метода самоконтроля собственных действий при стрельбе на</p>
<p>ТРЕТИЙ ЭТАП</p> <p>«Комплексной подготовки»</p>	<p>Обеспечение комплексной готовности к соревнованиям по армейскому биатлону</p>	<p>Формирование навыков меткой стрельбы на фоне максимальных физических нагрузок при ЧСС 160-180 уд/мин. Комплексный подход к поддержанию физической и стрелковой готовности к соревнованиям по биатлону.</p>	<p>Выполнение заданий, требующих оптимальных действий в ходе соревновательной борьбы. Упражнения на поддержание скоростной выносливости в комплексе с оптимальной стрельбой на огневом рубеже</p>	<p>Соревновательный метод. Моделирование тактических действий в ходе соревновательной борьбы, различных вариантов поведения на огневом рубеже в зависимости от действий соперника</p>

Рис.1. Методика подготовки спортсменов по армейскому биатлону, с использованием тренировки в стрельбе из пневматической винтовки

Вывод. Разработанная педагогическая методика подготовки спортсменов по армейскому биатлону, с использованием тренировки в стрельбе из пневматической винтовки, может быть рекомендована для использования в тренировочном процессе биатлонистов.

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОВРЕЖДЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

**Миронов Ю.В., Виноградов В.С., Афонасьев С.Л.
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Современный спорт характеризуется резким возрастанием объемов и интенсивности физических, а так же психологических нагрузок на тренировках и соревнованиях, что предъявляет самые высокие требования к организму любого спортсмена, его функциональным возможностям и безусловно повышает степень риска возникновения у них заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата (3,4).

Реабилитация спортсменов при поражении опорно-двигательного аппарата направлена на скорейшее восстановление психосоматического здоровья, общей и спортивной работоспособности. Конечной целью реабилитации спортсмена является полное возвращение к своей профессиональной деятельности, восстановление специфических в избранном виде спорта двигательных умений и навыков (3). Основой успеха процесса восстановления спортсменов после различных патологических изменений опорно-двигательного аппарата является этапность и рациональность подбора средств и методов реабилитации (1,2,4), с помощью которых решаются следующие важнейшие ключевые задачи:

- 1) снятие посттравматического стресса
- 2) сохранение во время лечения достаточно высокого уровня функционального состояния нервно-мышечного аппарата поврежденной области
- 3) раннее восстановление амплитуды движений и силы мышц поврежденной области
- 4) создание у спортсмена положительного психологического фона, помогающего ему быстрее перейти к полноценным тренировкам
- 5) поддержание общей и специальной тренированности

Перед началом восстановительных мероприятий, с учетом морфологических, физиологических, психологических данных составляется индивидуальная программа реабилитации, определяется реабилитационный потенциал с указанием задач, методов, средств и сроков восстановления спортсмена.

С учетом специфической деятельности спортсмена выделяют следующие этапы реабилитации.

Этап медицинской реабилитации (морфофункциональный).

Характерным для него является - стихание патологического процесса, развитие процессов реституции, регенерации, компенсации, а

также укрепление иммунитета. Завершается восстановление анатомической целостности поврежденных структур организма.

На медицинском этапе необходимо: ускорить процессы саногенеза, адаптировать спортсмена к бытовым нагрузкам, поддержать общую работоспособность.

На данном этапе кроме общепринятых форм лечебной физкультуры: утренней гигиенической гимнастики, лечебной гимнастики с использованием общеразвивающих и специальных упражнений, изометрического напряжения мышц травмированной конечности, массажа, физиотерапевтических процедур, следует с первых дней стремиться к использованию спортивно-ориентированных упражнений. В первые дни все движения следует выполнять или в облегченных условиях, или с применением специальных приспособлений, возможно и пассивно. К концу этапа спортсмен должен быть полностью адаптирован к бытовым и несложным профессиональным нагрузкам.

Этап спортивной реабилитации (адаптационно-тренировочный). Данный этап характеризуется отдельными функциональными нарушениями, остаточными явлениями перенесенной болезни или травмы (снижением функциональных показателей кардиореспираторной системы, остаточной контрактурой суставов и слабостью мышц, нарушением координации движений и пр.).

Задачи этого этапа:

1. полная ликвидация имеющихся функциональных нарушений
2. восстановление общей работоспособности и частично - специфических двигательных навыков спортсмена

В начале этапа применяются упражнения на восстановление общей работоспособности, затем постепенно подключаются упражнения для развития основных физических качеств и средства специальной физической подготовки. Для решения этих задач используются физические упражнения различной направленности, которые приближаются по своему объему, интенсивности и специфике к начальному этапу спортивной тренировки.

Применяются общеразвивающие упражнения на гибкость и силу для здоровых частей тела. Они должны быть достаточно нагрузочными по объему и интенсивности, чтобы вызвать заметные сдвиги в вегетативной сфере и стимулировать рост общей работоспособности.

Упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, бег на лыжах и коньках, гребля, езда на велосипеде упражнения на велоэргометре, беговой дорожке и др.) способствуют быстрому восстановлению общей работоспособности спортсмена.

Силовые упражнения для мышц в зоне повреждения, которые постепенно приобретают тренировочную направленность, также способствуют более быстрому восстановлению общей работоспособности

спортсменов. Эффективно использование специальных тренажеров с учетом специализации спортсменов.

Широко применяются физические упражнения в воде (для суставов рук, ног, позвоночника; для мышц конечностей, туловища; дыхательные упражнения), а также игры в воде и плавание. Изменяя глубину погружения и используя различные предметы при выполнении упражнений, можно регулировать нагрузку на суставы и мышцы. В бассейне используются различные виды ходьбы, бег, имитационные упражнения. Спортсмен должен выполнять их осознанно, соблюдая технику выполнения движений, что позволит быстрее восстановить специфические двигательные навыки (5).

Сложные по координации и усилиям специальные упражнения «делятся» на несколько более простых и разучиваются спортсменом постепенно.

Постепенно в занятия необходимо включать все более сложные специально-подготовительные и специальные упражнения, подводящие спортсмена к начальному этапу спортивной тренировки.

Таким образом, на этом этапе соотношение различных групп физических упражнений существенно меняется: в начале этапа – общеразвивающие упражнения и циклические локомоции, в конце – имитационные, специально-подготовительные и специальные упражнения.

К концу этапа необходимо полностью ликвидировать остаточные функциональные нарушения и подготовить спортсмена к начальным тренировочным нагрузкам.

Этап спортивной тренировки. На данном этапе завершается полное восстановление спортивной работоспособности. Используются отдельные средства медицинской реабилитации - массаж, средства физиотерапии, фиксирующие повязки. Тренировочные занятия у спортсменов носят преимущественно индивидуальный характер. В начале временно исключаются некоторые специальные упражнения, а так же снижен объем и интенсивность физической нагрузки. Затем добавляются физические упражнения, которые по объему, интенсивности и специфике приближаются к тренировочным. Для каждого занятия составляется перечень специальных упражнений с указанием всех параметров их выполнения. Осуществляется строгий контроль правильности их выполнения.

При положительной динамике увеличивается вначале объем, а затем интенсивность физических упражнений, происходит их постепенное усложнение и спортсмен переводится на режим тренирующей нагрузки.

На протяжении этапа спортивной тренировки постепенно увеличивается роль имитационных, специально-подготовительных и специальных упражнений. Что позволяет к концу этапа полностью ликвидировать остаточные функциональные нарушения и подготовить организм спортсмена к начальным тренировочным нагрузкам. На этом этапе

также используются отдельные средства физической реабилитации (массаж, физиотерапия, тейпы).

Таким образом, можно констатировать, что на протяжении периода реабилитации спортсменов после заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата, соотношение применения различных групп физических упражнений существенно меняется от общеразвивающих на начальном этапе, к имитационным, специально-подготовительным и специальным на заключительном этапе. Из средств физической реабилитации также широко используются: массаж, физиотерапия, тейпы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Епифанов В.А. Реабилитация в травматологии и ортопедии/ В.А.Епифанов, А.В.Епифанов – М.: ГЭОТАР – Медицина, 2015 – 416с.
2. Кулиненко О.С. Физиотерапия в практике спорта/О.С.Кулиненко, Д.О.Кулиненко, Н.Е.Гречина - М.: Спорт, 2015 – 256с.
3. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей/Г.А.Макарова – РнД.: БАРО-ПРЕСС, 2002 – 800с.
4. Перова Е.И. Физическая реабилитация после травм как условие повышения качества жизни спортсменов. Дисс. канд.пед.наук. М.- 2007, 204с.
5. Место гидрокинезотерапии в современной реабилитации: использование уникальных свойств водной среды / Виноградов В.С., Афонасьев С.Л.// Материалы научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию д.п.н., профессора, «Заслуженного работника физической культуры РФ», кавалера Ордена дружбы В.Г. Семенова / под общей редакцией к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой, к.п.н., доцента С.Ю. Усачевой. – Смоленск, СГАФКСТ, 2019. – С. 249-251.

КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ

**Миронов Ю.В., Виноградов В.С., Афонасьев С.Л.
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Количество слабослышащих детей в России с каждым годом увеличивается (2,4). Нарушение слуха в детском возрасте приводит к отставанию в физическом развитии. Слабослышащие дети по сравнению со здоровыми сверстниками имеют меньшие показатели роста, веса, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких (1,4). Патология

слуха ведет к нарушению работы вестибулярного аппарата, что отрицательно отражается на движениях ребенка, равновесии, пространственной ориентировке (4). Нарушения двигательной сферы ведет к снижению уровня развития силы мышц туловища и конечностей, выносливости, координации, гибкости (1,4). Дозированные физические нагрузки с правильным подбором средств и методов являются фактором коррекции недостатков в физической подготовленности слабослышащих детей (1,3,4).

Существующие методики физического воспитания детей с патологией слуха на наш взгляд недостаточно эффективны. Необходимо совершенствовать методику физического воспитания слабослышащих школьников, чтобы обеспечить коррекцию их физического развития и подготовленности, которые помогут им интегрироваться в общество.

Цель исследования: оптимизировать процесс физической подготовки слабослышащих детей среднего школьного возраста. Предполагалось, что разработанная методика, направленная на одновременное развитие силы и гибкости слабослышащих школьников позволит повысить уровень их физического развития и подготовленности.

В ходе педагогического эксперимента установлено, что уровень физического развития и подготовленности слабослышащих детей ниже, чем у здоровых сверстников. Так у слабослышащих были достоверно меньше показатели жизненной емкости легких и экскурсии грудной клетки. Показатели силы (тесты – подтягивание, прыжок в длину, бег на короткую дистанцию) у слабослышащих значительно хуже, чем у здоровых детей. Гибкость (тест – наклон вперед из положения стоя) у здоровых школьников на много лучше, чем у слабослышащих. В течение учебного года слабослышащие школьники экспериментальной группы занимались адаптивной физической культурой по разработанной нами методике круговой тренировки, которая предусматривала выполнение: комплексов силовых упражнений с использованием отягощений и сопротивлений для мышц спины, груди, живота, конечностей; комплексов физических упражнений на развитие гибкости в суставах позвоночника и конечностей. Контрольная группа слабослышащих школьников занималась по общепринятой методике.

Применение экспериментальной методики оказало существенной влияние на развитие двигательных способностей силы и гибкости слабослышащих детей среднего школьного возраста. В процессе анализа динамики показателей физической подготовленности, указанной категории детей, были выявлены положительные изменения показателей силы и гибкости, что выразилось в приближении данных показателей физической подготовленности к показателям практически здоровых. Так у школьников экспериментальной группы значительно увеличилась сила мышц: верхнего плечевого пояса более чем 30%; мышц ног на 26% ($p < 0,05$). Подвижность в суставах позвоночного столба возросла на 33% ($p < 0,05$). В контрольной группе детей показатели силы мышц и гибкости достоверно не изменились.

Результаты исследования позволяют рекомендовать включить в структуру занятий адаптивной физической культурой в специальных образовательных учреждениях для детей с патологией слуха комплексы физических упражнений, направленных на коррекцию и развитие силы и гибкости. Преимущественное внимание при коррекции силовых способностей должно уделяться мышечным группам плечевого пояса, груди, спины, живота, ног. При коррекции гибкости – подвижности в суставах рук, ног, а также подвижности суставов позвоночного столба. На занятиях необходимо использовать метод круговой тренировки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Каменцева Н.А. Физкультурно-оздоровительные занятия, как фактор физической реабилитации и социальной адаптации слабослышащих учащихся специальной школы: автореф. Дисс.канд.пед.наук / Н.А. Каменцева –М., 1998. – 26 с.
2. Кондракова Э.В. Распространенность ограничений слуха и речи у детей: динамика и региональные особенности /Э.В. Кондракова // ГЛАВВРАЧ –2005 - №5 – с.25-31.
3. Трушкин А.Г. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов /А.Г. Трушкин, Л.А. Калинин, П.Н. Серов – Ростов-на-Дону – ЦВВР, 2000 – 172с.
4. Харитоновна Л.Г. Диагностика и оздоровительная коррекция морфо-функционального статуса, физической подготовленности школьников с патологией слуха: монография – Омск, 2003 – 220с.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ПРОВЕДЕНИИ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СО ШКОЛЬНИКАМИ 7-8 ЛЕТ

**Масальцева Л.В.
МБОУ «СШ № 3», Смоленск, Россия
Самойлов А.Б.**

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

Аннотация. В статье рассматриваются организационно-методические направления в проведении внеурочных занятий со школьниками 7-8 лет на внеурочных занятиях по общефизической подготовке.

Ключевые слова: школьники 7-8 лет, внеурочные занятия, общефизическая подготовка.

Введение. В определении стратегии и тактики решения задач физкультурно-спортивной направленности в Национальной доктрине образования в Российской Федерации [4] сказано, о необходимости со всей отчетливостью понимать, что успешное решение проблемы повышения физической подготовленности учащихся школьных образовательных учреждений возможно только в том случае, когда будет правильно организована двигательная активность.

Нарком здравоохранения Н.А. Семашко еще в 20-е годы утверждал, что для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности человек должен [3]:

- хотеть это делать;
- знать, как правильно это делать;
- умело реализовывать свои потребности и знания в своей практической деятельности в процессе самосовершенствования.

Этим правилам и должна способствовать вся система физического воспитания подрастающего поколения в школьных образовательных учреждениях Российской Федерации.

Цель исследования: изучить организационно-методические направления в проведении внеурочных занятий в секции общефизической подготовки со школьниками 7-8 лет.

О.А. Фомина [5] выделяет следующие основные организационно-методические направления в проведении внеурочных занятий по общефизической подготовке со школьниками 7-8 лет, направленных на заинтересованность в их посещении:

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье и возможностях его снижения. Только через текущую, повседневную информацию учащийся получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на его образ жизни.

2. Второе важное направление это методически правильное проведение физкультурно-спортивных занятий, учитывающих состав целевой группы занимающихся.

Уже довольно давно усилиями мыслителей и естествоиспытателей получены ценнейшие данные, что «работа строит орган», «частое и неослабевающее употребление какого-нибудь органа в процессе занятий физическими упражнениями укрепляет этот орган, развивает его, увеличивает и сообщает ему силу». Эти положения составляет суть того, что великим французским естествоиспытателем Ж-Б. Ламарком определено как «первый закон – закон упражнения» [2].

Позже в деталях было понято и описано удивительное свойство живых систем, заключающиеся в том, что, в отличие от технических механизмов, они не только не изнашиваются от работы, но и совершенствуются, развиваются благодаря свойственной живому способности с превышением

восполнять то, что утрачено им в процессе работы (явление «суперкомпенсации» или «избыточной компенсации»).

Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь влияют на опорно-двигательный аппарат и его мышечную систему. Так, во время выполнения физических упражнений усиливается кровоток, и кровь приносит к мышцам значительно больше кислорода и питательных веществ. При этом в мышцах открываются дополнительные, резервные капилляры и количество циркулирующей крови значительно возрастает, вызывает улучшение обмена веществ и значительно увеличивает эффективность функционирования различных органов и систем.

Усиление мышечной деятельности при выполнении физических упражнений заставляет работать с дополнительной нагрузкой сердечно-сосудистую и дыхательную систему, а также и другие органы и системы организма, повышая тем самым его функциональные возможности и сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Г.З. Аронов [1] отмечает, что у физически тренированных людей наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания, действия проникающей радиации на состав крови, устойчивость к перегреванию и охлаждению. Если же двигательная система организма бездействует, то ухудшается питание мышц, постепенно уменьшается их объем и проявляемая ими сила, снижается эластичность и упругость, мышцы становятся слабыми и дряблыми.

Следовательно, физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ и иммунной системе.

Многочисленные морфологические, биохимические, физиологические исследования свидетельствуют, что положительные изменения в организме происходят только под воздействием умеренных и оптимальных по величине нагрузок.

В то же время большие физические нагрузки, приводят к весьма значительным сдвигам в структурах тканей работающих органов и нередко являются причиной нарушения обмена веществ, чрезмерной гипоксии тканей, а также нарушения функционирования многих органов и систем.

Очень интенсивные физические нагрузки, оказывают столь глубокое воздействие на физиологические процессы, что могут привести к развитию состояния перетренированности, которое характеризуется физическим и нервным истощением, подавленным психическим состоянием, плохим самочувствием, приводящим к нежеланию заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью. В таком состоянии происходит снижение общей сопротивляемости организма к различным инфекциям. Этим объясняется парадоксальный факт высокой степени подверженности спортсменов простудным и инфекционным заболеваниям. Кроме того,

перетренированность является одним из главных факторов травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Заключение. Таким образом, можно констатировать, что позитивный эффект от систематических занятий физическими упражнениями и, в частности, на внеурочных занятиях в секции по общефизической подготовке школьников 7-8 лет, заключается в следующем:

1. Повышается физическая и функциональная работоспособность.

2. Увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и повышается эластичность межреберных хрящей, а также подвижность диафрагмы, развивается дыхательная мускулатура и, как следствие всего этого, улучшается процесс газообмена в легких.

3. Под влиянием внеурочных занятий по общефизической подготовке совершенствуется функция поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин – гормон, расщепляющий глюкозу. Благодаря этому улучшаются условия накопления и рационального расходования энергии организма.

4. Усиливается работа печени – главной биохимической лаборатории организма. Активизируется выработка ферментов и других, важных биологически активных веществ, ускоряется очистка организма от шлаков, образующихся в процессе жизнедеятельности.

5. Снижается содержание холестерина в крови, так как под влиянием тренировочных занятий жиры не откладываются в сосудах или подкожной клетчатке мертвым грузом, а расходуются организмом.

6. Систематические занятия физическими упражнениями способны выправить многие физические дефекты организма школьника, как врожденные, так и приобретенные.

7. Под влиянием физических нагрузок увеличивается работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, и тем самым повышается фагоцитарная (защитная) функция крови.

8. Под влиянием физических упражнений совершенствуются не только функции, но и строение внутренних органов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аронов, Г.З. Организационно-педагогическое управление массовой физической культурой в муниципальном образовании: автореф. дис. ... канд. пед. наук, 13.00.04 / Г.З. Аронов. – СПб., 2013. – 24 с.
2. Ламарк, Ж.-Б. Избранные сочинения в двух томах / Ж.-Б. Ламарк. М.: Изд. АН СССР, 1955. – Т.1. – 333 с.
3. Столяров, В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В.И. Столяров, И.М. Быковская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 5-11.

ПРАЗДНИК ДНЯ ЗДОРОВЬЯ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Новикова Н.А.
Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия**

Организация здорового образа жизни россиян, развитие физической культуры и спорта являются одной из составляющих национальной политики страны. Однако, сегодня, по-прежнему сохраняется увлечение вредными привычками среди подростков и молодежи, а также пренебрежительное отношение к своему здоровью особенно в молодежной среде.

При этом, необходимо отметить, что здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей.

В формировании у молодежи убеждения престижности здорового образа жизни и приобщению к физической культуре и спорту огромная роль принадлежит учреждениям социально-культурной сферы (домам культуры, клубам, библиотекам, музеям, паркам и т.д.), которые должны стать эффективным инструментом культивирования здорового образа жизни.

Укрепление иммунитета, профилактика болезней, постоянные занятия физической культурой, участие в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой культуре оставляют важный след в жизни студента, помогают учебе. Физическая культура должна стать неотъемлемой частью общей культуры обучающихся.

К наиболее распространенным формам организации культурно-досуговой деятельности, направленной на профилактику вредных привычек, приобщению к занятиям физической культурой и спортом можно отнести беседы, лекции, диспуты, встречи с интересными людьми.

При этом культурно-досуговые мероприятия для молодежи не должны носить формальный характер, а, наоборот, должны пробуждать интерес к жизни, формировать волевые качества и черты характера, позволяющие им противостоять негативному влиянию со стороны общества.

На наш взгляд эффективной формой приобщения молодежи, а, в частности, студенчества, может стать проведение Дня здоровья, который имеет большое профилактическое и воспитательное значение.

Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами: «В безопасности твоей крови – спасение жизни многих»,

«Активность – путь к долголетию», «Беременность – особое событие в жизни. Сделаем его безопасным», «Защитим здоровье от изменений климата», «1000 городов – 1000 жизней», «Урбанизация11 и здоровье», «Устойчивость к противомикробным препаратам и её глобальное распространение», «Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам», «Высокое артериальное давление», «Маленький укус – источник большой опасности», «Безопасность пищевых продуктов», «Победим диабет!», «Депрессия: давай поговорим», «Здоровье для всех» и др.

Всероссийский масштаб праздника охватывает не только медицинские организации. В каждом детском саду, школе, университете, государственной организации, частных компаниях принято проводить акции и тематические собрания, конференции и круглые столы. Популярным в последние годы стало проведение не только спортивных праздников, но и флешмобов. Инициаторы торжества уверены, что в этих соревнованиях нет победителей и проигравших – главное донести до разных слоев населения актуальность базовых правил сохранения своего здоровья, привить молодому поколению его ценность и научить их не бояться людей в белых халатах. Поход к врачу должен стать не испытанием, а одним из ежегодных мероприятий, таких же необходимых, как и чистка зубов по утрам.

Еще одной формой торжества выступают театрализованные представления. Они нередко проводятся в школах-интернатах, больницах или детских домах, во время проведения которых участники мероприятия и зрители ближе знакомятся с реальностью болезней, их опасностями и учатся общаться с людьми, страдающими разного рода заболеваниями.

Для проведения праздника предлагаются использовать следующие формы работы:

тренинги: «Шесть шагов к себе», «Умеем ли мы общаться».

игры: ролевая игра «Хочу спросить», интерактивная игра «Я – дома, я – среди друзей», игра «Школа безопасности»;

круглый стол: «Жизнь без наркотиков», «Курить уже немодно!»;

час общения: «Мои интересы, мои увлечения»;

дискуссии: «Ответственность и безответственность. Что прячется за этими словами?», «Прекрасное и безобразное в нашей жизни», «Легко ли быть молодым?», «Как найти свое место в жизни?»;

беседа: «Вверх по лестнице жизни»;

акция: «Нет вредным привычкам!».

Целесообразно использовать следующие **методы** работы:

метод переубеждения (подросткам предоставляют убедительные аргументы, подростки вовлекаются в критический анализ своих поступков);

метод переключения (подростков занять трудом, учебой, спортом, общественной, творческой деятельностью и т.д.).

Можно выделить следующие направления работы по организации Дня Здоровья для приобщения молодежи к здоровому образу жизни:

- спортивно-оздоровительное (не только помогает физически правильно развиваться молодежи, но и способствует их здоровому образу жизни);
- морально-этническое (важное место принадлежит лекциям на морально-этические темы, в которых разъясняется сущность нравственных проблем, дается анализ моральных принципов);
- рекреативное (оздоровительные мероприятия, направленные на восстановление нормального самочувствия и работоспособности молодежи);
- художественное творчество (и самодеятельность помогают молодежи найти себя и научиться выражаться через искусство);
- коммуникативное направление (развитие коммуникативных способностей позволяют не испытывать трудностей в общении не только со взрослыми, но и со сверстниками, грамотно, правильно и точно выразить свои мысли и отстаивать свою точку зрения).

В результате организационной и планомерной работы, ответственному подходу к организации и проведению праздника Дня здоровья, возможно привить потребности в здоровом образе жизни; воспитать человека, который бережет свое здоровье и здоровье окружающих, сформировать навыки в общении и способности оценивать свое поведение и нести ответственность за свои поступки; осознанно-отрицательное отношение к наркотикам, токсическим веществам, сигаретам, алкоголю.

Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения, с целью проведения совместных действий для защиты здоровья и благополучия людей.

СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Новикова М.А., Давыдова О.В.
**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Отличительной чертой политики в сфере высших достижений, в первую очередь олимпийского спорта, реализуемой в разных странах, претендующих на прогресс на международной арене, является совершенствование системы государственного регулирования развития спорта на всех его уровнях, поиск оптимальных моделей управления, способствующих объединению деятельности государственных и общественных организаций, концентрации их внимания на достижении конечного результата – успеха на международной арене. При реализации такой политики большинство стран ориентируются на максимально

возможное использование мирового опыта и его объединение с национальными возможностями.

При анализе менеджмента высокоэффективных систем спортивной подготовки, реализованных в различные периоды развития современного спорта высших достижений, как и при разработке его перспективных моделей применительно к условиям, характерным для той или иной страны, следует ориентироваться на два уровня менеджмента – стратегический и функциональный.

Стратегический менеджмент рассматривается как процесс долгосрочного развития системы спортивной подготовки с учетом ее целевой направленности, всестороннего анализа внешних и внутренних факторов. На этом уровне менеджмента формируется общая стратегия подготовки и совокупность составляющих для ее реализации, определяются структура системы, виды и методы контроля за ее эффективностью. На этом же уровне анализируется соответствие результатов функционирования системы избранной стратегии, разрабатываются и реализуются меры по коррекции стратегии, по совершенствованию структуры и содержания системы.

Функциональный менеджмент – система управления человеческими, финансовыми, материально техническими ресурсами для достижения заданной цели и решения конкретных задач. Функциональный менеджмент строится на основе четкого анализа системы спортивной подготовки, опирается на результаты стратегического менеджмента и предполагает целенаправленное планирование, организацию, управление, контроль; четкую постановку цели и задач, выбор метода и средств их достижения и решения; учет воздействия факторов внешней среды, конфликтов интересов, разделения труда, выделение альтернативных путей достижения целей.

Во многих видах спорта развернута серьезная работа по повышению квалификации тренерского состава. В ее основе лежат значительно возросшие требования к теоретической и методической подготовке тренеров, а также учет их достижений в практической деятельности. Категорию, которую получает тренер после оценки эффективности его практической деятельности в деле подготовки спортсменов и уровня знаний в области физиологии, биохимии, биомеханики, теории и методики тренировок и др., определяют его право работы на соответствующем уровне – от тренера возрастных групп до главного тренера клуба или тренера сборной команды страны. В результате этого деятельность значительной части тренерского состава получила необходимую научную и организационную основу, унифицирована с учетом современных технологий и достижений мирового опыта.

Следует отметить, что в последние годы активно используется опыт ведущих специалистов мира в различных видах спорта, которые в той или иной форме привлечены к подготовке сильнейших спортсменов. В условиях усложнения и динамичности внешней среды современной системы

спортивной подготовки повысились требования к формированию организационной структуры спорта высших достижений, способной обеспечить достижение высоких спортивных результатов национальных команд на Олимпийских играх.

Анализ международного опыта по организации управлению спортивной отрасли в высших органах государственной власти позволил выделить три уровня по созданию благоприятной среды для спорта высших достижений и олимпийской подготовке. Первый уровень ограничивается определением одной из функций государственных органов общей компетенции (глав страны, правительств, парламентов) – содействие развитию спорта высших достижений. Для второго уровня характерным является наличие в высших органах государственной власти структур специальной компетенции. Это советы при президентах по развитию спорта в стране, парламентские комитеты по спортивной политике, министерства спорта, департаменты спорта в министерствах комплексной компетенции, государственные комитеты по развитию спорта и т.п. Третий уровень предусматривает функционирование общегосударственных организационных структур, которые координируют деятельность всех спортивных и других государственных и общественных организаций, задействованных в подготовке спортсменов высокого класса. Эти структуры создаются на временной основе для решения проблем в краткосрочной или среднесрочной перспективе (например, по подготовке национальных команд к Олимпийским играм) или предусматривается постоянное их функционирование.

Важным условием формирования рациональной государственной политики в сфере спорта высших достижений, которая способствовала бы успеху национальных команд и спортсменов на международной арене, является наличие соответствующей законодательной и нормативно – методической базы. В странах, имеющих высокие достижения на Олимпийских играх последних двух десятилетий, наблюдается решение проблем развития спорта высших достижений на уровне законодательных и исполнительных ветвей государственной власти, что закреплено в специальных законах по государственной политике в спорте.

Оптимизация юридических ресурсов системы подготовки спортсменов предусматривает систематизацию расширяющейся нормативно-правовой базы, стремящейся охватить все процессы и явления той или иной составляющей спортивной подготовки.

Для поддержания высокого уровня конкурентоспособности национальные спортивные инфраструктуры должны постоянно повышать качество и расширять перечень предоставляемых услуг и условий подготовки спортсменов. В результате внедрения эффективных механизмов со стороны государственных и общественных организаций по стимулированию сотрудничества разнопрофильных учреждений, предприятий со спортивными организациями возникла конкуренция между

специалистами, способными повлиять на качество спортивной подготовки. Осуществляются активный поиск и внедрение новых технологий, включающих организационные, финансовые, материально – технические, научные, медицинские, социальные, информационные, образовательные, кадровые и другие аспекты спортивной подготовки, обеспечивающих конкурентоспособность национальных инфраструктур по подготовке спортсменов международного уровня.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К., и др.; под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонова. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм/ М.; Спорт, 2019. - 480 с.
2. Платонов В.Н., Есентаев Т.К. Организационно-управленческие модели подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях политизации и коммерциализации олимпийского спорта/ Наука в олимпийском спорте, 2015, 2, сс. 19-26.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ ИМЕЮЩУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ

**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**

Необходимость методического обеспечения подготовки бойцов-рукопашников заключается в специфике данного вида спорта, основанного на развитии координационных способностей у спортсменов. Рукопашный бой подразумевает применение различных технических действий, как ударных видов единоборств, так и технических действий борьбы. В рукопашном бою шансы победить выше у того, кто имеет в своем арсенале большее и более разнообразное число приемов, то есть у кого больше объем технических комбинаций [1-4].

В процессе приближения эмпирически выявленных технических комбинаций к объективно обоснованным типам действий в поединках бойцов-рукопашников следует идти путем развития координационных способностей у спортсменов. Актуальным становится вопрос развития координационных способностей, поскольку именно от этого зависит общее действие бойцов в поединках и совершенствование двигательных элементов

техники рукопашного боя. Исходя из того, что новые движения бойцов формируются на основе потребностей в совершенствовании имеющихся технических комбинаций, связи вновь освоенных движений не должны противоречить согласованности ранее сложившихся координаций и технических действий у спортсменов [1, 2, 5].

Иначе говоря, новые движения призваны способствовать совершенствованию ранее сложившихся вариаций технических действий в поединках. Отсюда новые движения должны находиться в гармоничности и согласованности по всем возможным критериям технических действий в поединках [1-8].

Вместе с тем каждому новому движению, интегрированному в структуру технической комбинации, необходимо обладать некоторой степенью свободы, обеспечивающей возможность развития и использования координационных способностей. В этом выражается главная функция координационных способностей бойцов-рукопашников. Установлено, что внутри сложившейся вариации технических действий следует распределить участвующие в движении элементы так, чтобы они не препятствовали совершенствованию друг друга. Такой подход к тренировке бойцов-рукопашников будет способствовать проявлению синергичных функций на основе взаимодействия новых движений. При этом взаимодействие, понимаемое как взаимовлияние, особо значимо для поступательного развития целостной комбинации технических действий, поскольку изменение одного движения приводит к последовательному совершенствованию и других, имеющих к ней отношение [1, 4].

Ученые выделяют три регуляторные фазы обучения целенаправленным движениям в спортивных единоборствах:

- нейтрализацию сил, препятствующих достижению искомых характеристик технических действий;
- развитие степеней свободы, способствующих формированию необходимой техники действий в поединках;
- полное освобождение осваиваемых движений от воздействия противодействующих ограничений технических действий у спортсменов.

Комбинация технических действий у бойцов-рукопашников должна складываться не как стохастическая конструкция элементов, а как динамическая система, проявляемая в поединках. Комбинации технических действий у бойцов-рукопашников должны проявляться в конкретной ситуативной деятельности, в функциональной реализуемости. Поэтому движения должны не только закрепляться в определенной структуре техники спортсменов на основе координационных способностей, но и взаимодействовать между собой посредством биомеханических, биологических и функциональных связей.

Выделение технических действий бойцов-рукопашников в отдельные комбинации технических действий обусловлено внешними закономерностями поединков и реакцией на действия противника. Поэтому

каждое движение, вошедшая в состав комбинации технических действий спортсменов, формируется в ее структуре не произвольно, а по определенным закономерностям, основанным на определенном уровне развития координационных способностей. Координирование отдельных движений внутри комбинаций технических действий спортсменов согласуется как с внешним действием, так и с внутренними закономерностями формирования двигательных стереотипов бойцов. При этом внешние функции движений зависят от технических действий противника и обуславливают внутренний порядок и взаимодействие технических элементов в комбинации. В этом выражается их сущностная взаимосвязь, основанная на координационных способностях спортсменов. Поэтому движения координируются не только в структуре комбинаций спортсменов, но также относительно технических действий противника [6].

Передвижения в ходе поединка бойцы-рукопашники осуществляют посредством использования индивидуально освоенных движений. Именно это определяет те ситуативные вариации технических действий, которые могут быть освоены ими в дальнейшем. Выбор методики тренировки бойцов должен быть основан на индивидуальном двигательном опыте и координационных способностях спортсменов. Это в существенной мере определит направление последующего развития координационных способностей у бойцов-рукопашников. Различные методики тренировки предполагают различающиеся друг от друга педагогические решения и способы достижения поставленных целей в подготовке бойцов-рукопашников.

Разновидности выбранных методик тренировки предполагают возможность использования альтернативных направлений совершенствования технических действий.

Эти направления, конечно, будут зависеть от педагогического мастерства тренера, от его искусства использовать координационные способности спортсменов. Вместе с тем выбор методики тренировки будет ограничиваться конкретными свойствами нервной системы спортсменов или областью проявления изучаемых движений. Важно учитывать, что процесс формирования комбинаций технических действий у спортсменов не исключает определенную свободу в выборе направленности методики тренировки. Немаловажно также, что выбор методов тренировки оказывает определяющее влияние на структурное содержание технических действий бойцов и способы развития координационных способностей.

Поскольку любая комбинация технических действий бойцов-рукопашников имеет свою структуру, то координирование вновь осваиваемой комбинации будет зависеть от их структурных признаков. В этом аспекте процесс развития координационных способностей можно рассматривать как интеграцию новых движений в структуру комбинации технических действий спортсменов. Тем самым формируется упорядоченность объединения отдельных движений в единое целое, которое

должно использоваться в ходе поединка. Это дает основание для прогрессирувания комбинаций технических действий спортсменов, так как составляющие их элементы могут и должны развиваться и одновременно влиять на совершенствование общей комбинационной структуры движений бойцов. Частные проявления координационных способностей спортсменов характеризуют разные комбинационные сочетания движений. Это составляет общие конструкционные формы комбинаций в конкретных пространственно-временных условиях. При этом координация отдельных движений, как функция интегрирования ее в общую комбинационную структуру, отражает процессы ориентации, сопоставления и соизмерения движений в ходе поединка.

Таким образом, движения спортсменов не только занимают определенное место в структуре технической комбинации, но и согласуются своими функциями и механизмами действий с процессами развития координационных способностей у бойцов-рукопашников. Это приобретает особое значение при выполнении приемов и действий в ходе поединка. Согласованность комбинаций с функциональными движениями в этом случае должна быть наиболее развита у бойцов.

Рассматривая выполнение действий в ходе поединка на основе координационных способностей, следует подчеркнуть, что координация разученных движений представляет собой согласование движений спортсменов. Все воздействия на бойцов и их реагирования на действия противника должны сохранять пропорциональность и соразмерность движений. В силу смыкания этих компонентов движений в комбинации они должны синхронизироваться по многим показателям взаимодействия – времени, двигательным аккумуляциям, энергоресурсам спортсменов.

Следует особо отметить, что объединение движений в любую комбинацию технических действий бойцов-рукопашников происходит лишь на основе их координирования.

Для познания закономерностей преобразования движений необходима соответствующая научная система взглядов на развитие координационных способностей у бойцов-рукопашников. Под этим подразумевается возможность частного взаимодействия движений и обладание ими потенциалом к интегрированию в комбинации технических действий на основе координационных способностей спортсменов. Данные комбинации технических действий обладают уровневым строением, в котором отдельные движения могут прогрессировать диспозитивно. Они обновляют и пополняют новым содержанием и функциональностью комбинационную структуру технических действий спортсменов в целом. [7].

Следует обозначить также не только пространственную, но и временную координацию движений у бойцов, предусматривающую их своевременное интегрирование в рамках конкретной комбинации технических действий. В противном случае временной дисбаланс в

совершенствовании движений может привести к дезорганизации всей комбинации технических действий в ходе поединка.

В философском смысле все, что имеет место быть в ходе поединка бойцов, зависит от составляющих предметов и явлений, приобретает условно зависимую от них форму движений и технических действий. Концепция зависимости проявляется в стремлении к объединению отдельных элементов движений в комбинацию технических действий спортсменов. Подобная тенденция генерирует свойство координационного взаимодействия двигательных элементов целого, включающего свойства как ранее существующих, так и вновь осваиваемых моторных актов спортсменов.

Необходимо помнить, что механизмы координирования связывают и распределяют индивидуально освоенные движения бойцов в условности пространственно-временных характеристик. Координационные способности спортсменов определяет непосредственную обусловленность комбинаций технических действий спортсменов в ходе поединка.

Таким образом, обусловленная зависимость одного от другого генерирует объединение разнообразнейших индивидуальных движений спортсменов в функционально продуктивные комбинации технических действий.

Развитие координационных способностей должно быть ориентировано на общее стратегическое прогрессирование технических действий спортсменов в ходе поединка. Оно способствует объединению вновь разученных движений на основе упорядоченного развития координационных способностей бойцов.

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.

4. Бардамов, Г.Б. Совершенствование индивидуального комбинационного стиля ведения поединков борцов/ Г.Б. Бардамов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2008. – 2(36). – С.22-24.
5. Пардаев Д.У. Интенсивность тренировочных нагрузок в спортивном рукопашном бое / Д.У. Пардаев, С.А. Письменный // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 4. – С. 26-28.
6. Хасанов А.Х. Анализ технических действий высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем/ А.Х. Хасанов, А.С. Гареева// Проблемы физического образования: содержание, направленность, методика, организация: мат.-лы IV Междунар. конгресса, посвящ. УГУФК. – Челябинск: Изд. центр «Уральская Академия», 2015. – С. 138-144.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ЗАЩИТЫ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ КОНТРОЛЯ ЗА ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ФЕХТОВАНИИ

**Павлов А.И., Пермяков И.В., Пермяков Д.В., Павлович Ю.В.
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Современное общество во всех сферах деятельности борется за защиту интересов отдельных граждан, прилагая к этому немало усилий. Особенно ярко это проявляется в так называемых «демократических странах Запада». В подавляющем большинстве случаев это совершенно оправдано.

В этой связи, спорт и его содержательная сторона находятся в особых условиях.

Специализированная деятельность в любом виде спорта содержит большой объем значимой информации о комплексной подготовленности спортсменов в целом и отдельных составляющих его мастерства. Особый интерес у специалистов в ряде видов спорта (особенно в спортивных играх и единоборствах) вызывает содержательная сторона основного соревновательного упражнения [3,6].

Для спортивного фехтования изучение отдельных компонентов подготовки и применения средств единоборства, статистических показателей их реализации в поединке, представляет основу для методической работы по организации и проведению всего тренировочного процесса. Особенно это актуально в среде высококвалифицированных спортсменов. Очевидно, что квалифицированного фехтовальщика готовят не столько в соответствии с известными государственными и индивидуальными программами,

моделирующими некие искусно придуманные условия будущего единоборства фехтовальщиков, а к реальным поединкам, с реальными противниками, в реальных и в тоже время вариативных ситуациях взаимодействия с ним.

Информация о содержательной стороне боевой деятельности фехтовальщиков получается в результате осуществления контроля за их специализированной деятельностью, проведения глубокого теоретического анализа и формирования адекватных заключений, отражающих необходимость проведения направленной работы по выявленным особенностям совершаемых операций, как самого спортсмена, так и его противника [3,6].

Когда речь идет о выявлении ошибок в деятельности спортсмена, сдерживающих рост его мастерства, мы говорим о тренерской заботе и его профессиональном мастерстве, направленным на объективизацию информации по сформированности боевого арсенала ученика, качестве выполнения им отдельных технических приемов и тактике применения действий. Это одна из постоянно стоящих актуальных профессиональных задач педагога.

В таких случаях у спортсмена не может возникать каких-либо опасений за вскрытие такой информации известными лицами – тренером и привлеченными специалистами для выполнения такой работы. Спортсмен абсолютно заинтересован в том, чтобы получить максимально полную и объективную информацию о состоянии дел в изучаемом направлении его специализированной деятельности.

Даже в тех случаях, когда сторонний наблюдатель за соревновательной деятельностью спортсмена on-line или просмотре телетрансляции события делает какие-либо заключения, вряд ли можно говорить о том, что данный человек вторгается в личную жизнь спортсмена и разглашает ее детали.

Мифом можно назвать возможность сокрытия от зрителей и специалистов данной сферы деятельности информации о том, что и каким образом выполняется спортсменами в ходе соревнования.

Демонстрация спортивных событий для широкой аудитории зрителей, явление абсолютно нормальное. И ни у кого не возникает вопросов по тому, можно ли ограничивать этот процесс.

По факту, теле- и интернет трансляции спортивных событий не рожают каких-либо информационных проблем.

Это целая индустрия и чрезвычайно привлекательная сфера бизнеса. Чем выше статус вида спорта и уровень проводимого мероприятия, тем больше возможностей у правообладателей телетрансляций мероприятий для рекламной деятельности, тем выше их заработок. Наиболее ярко это можно наблюдать при проведении таких событий, как Олимпийские игры или чемпионат мира по футболу.

Привлекательность трансляции соревнований по целому ряду видов спорта часто взаимосвязана с демонстрацией статистических данных деятельности отдельных участников и команды в целом. Например, это выразительно происходит при показе соревнований профессиональных лиг, по баскетболу, хоккею, футболу, бейсболу, теннису, и др. А в последующем в аналитических передачах с участием экспертов, тренеров и спортсменов, посвященных разбору произошедших событий на спортивных площадках.

Но все это касается лишь статистики совершенных спортсменами операций. На основе таких данных делаются оценки деятельности отдельных спортсменов и команд в целом.

Практика проведения исследований содержательной стороны основного соревновательного упражнения в спортивном фехтовании опирается на методологию, предложенную Д.А.Тышлером, дополненную и усовершенствованную рядом специалистов [1,2,3,4,5].

Многолетние исследования в этом направлении далеко шагнули за рамки получения простых статистических показателей применения отдельных средств единоборства.

Вместе с этим, проведение глубокого анализа специализированной деятельности спортсменов, базирующейся на персонализированных характеристиках, проявляющихся в особых условиях взаимодействия соперников, могут показывать совершенно необычные стороны личности спортсмена. Фактически, многие составляющие такого анализа переходят в сферу профессиональной деятельности узких специалистов – спортивных психологов, физиологов, медиков и т.п.

Погружение в особенности соревновательного поведения спортсмена, механизмы определения им содержания используемых операций и ситуаций для их применения, а так же самой реализации двигательного действия, раскрывают далеко скрытые стороны единоборства фехтовальщиков.

Получаемый в таких случаях материал, обеспечивает, с одной стороны, направленную работу тренеров и спортсменов над собственными ошибками, допускаемыми в ходе соревнований и подготовки к ним, а с другой, вскрывает сильные и слабые стороны высоковероятного соперника. Что, в свою очередь, создает базу по формированию содержательного учебного материала для построения подготовки к поединкам с избранным противником в ответственных соревнованиях.

Становится очевидным, что подобного рода погружения в поисковые исследования деятельности отдельных участников соревнований без персонального их разрешения на это, могут иметь серьезные ограничения и даже запреты, административно или даже уголовно наказуемые. Данный вопрос наиболее актуален в западных странах.

На наш взгляд, решением данной проблемы может явиться включение в Положение о соревнованиях в содержательной части одного из разделов документа пункта, о закреплении возможности проводить

организаторами соревнований или их уполномоченными, контроль специализированной деятельности основных участников соревнований - спортсменов, тренеров, спортивных судей, а так же пользоваться полученными данными, в том числе передавая их заинтересованным сторонам.

Таким образом, получаемый материал по качеству выполняемых профессиональных обязанностей судей, особенностей применения отдельными спортсменами основного соревновательного упражнения и его отдельных элементов, характеристикам соревновательного поведения отдельных спортсменов и тренеров, может получить легитимность и быть использован в деятельности соответствующих сторон данного процесса.

Что, в принципе, не исключает и коммерческий интерес проводящей соревнования стороной.

В любом случае, приведение в соответствие с требованиями законодательства о сохранении персональных данных субъектов соревновательной деятельности не будет нарушаться, если в соответствии с Положением о соревнованиях названные персоны приняли решение об участии в них.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Головня Л.В. Графическая запись действий фехтовальщика / Л.В.Головня // Теория и практика физической культуры. – 1954. - № 3. – С. 222-229.
2. Павлов А.И. Контроль за специализированными упражнениями, выполняемыми спортсменами самостоятельно, с партнером и в индивидуальных уроках с тренером /А.И.Павлов// Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (сборник научных статей), Под общ. ред. А.И.Павлова. Смоленск: СГАФКСТ,2018.С.63-70.
3. Павлов А.И. Контроль профессиональной специализированной деятельности спортсменов, тренеров и арбитров в спортивном фехтовании. Учебное пособие.- Смоленск: СГАФКСТ, 2018.- 100с.
4. Павлов А.И. Контроль специализированной деятельности тренера в индивидуальном уроке по фехтованию /А.И.Павлов// Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (сборник научных статей), Под общ. ред. А.И.Павлова.Смоленск: СГАФКСТ, 2018.С.29-34.
5. Тышлер Д. А. Теоретические основы анализа действий в поединках фехтовальщиков / Д. А. Тышлер // Фехтование : сб. ст. – М., 1986. – С. 28–33.
6. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой [Текст]: учебно-метод. пособие / Авт.-сост. Д.А. Тышлер [и др.]; под ред. Д.А. Тышлера. - Москва: Человек, 2013. - 232 с.

ТЕЛЕСНОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДРЕВНЕМ РИМЕ

Пегов В.А.

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

Сами обстоятельства возникновения Рима указывают на нечто совершенно новое в историческом развитии человечества. В тот же самый момент, когда в архаической Элладе организуется и проводится первый мистериальный Олимпийский агон в 776 г. до н.э., в 753(4) г. до н.э. братья Ромул и Рем принимают решение создать новый город. Традиция производит их от царя Энея (приплывшего из малоазийского мистериального центра Трои), от их деда Нумитора, царя другого древнего мистериального центра – Альба Лонги. Но вместо того чтобы следовать мистериальной традиции и быть царями-жрецами Альба Лонги, Ромул и Рем создают город «с нуля». Поэтому первыми жителями города вне традиций могли быть только изгои и всякое отребье; радикальная новизна возникновения Рима была связана с тем, что его создали простые люди. Лишь второй царь Нума Помпилий, этруск и жрец, в какой-то степени окультурил этих изгоев и разбойников. Но главным был изначальный импульс возникновения этой цивилизации, который в полной мере проявился в 510 г. до н.э., когда римляне не просто изгоняют седьмого царя, но изобретают новую форму государственности. Если афиняне в это же самое время придумали демократию, то римляне создали нечто иное – *республику, римское право*, ставшие эволюционной новацией в развитии человечества. Рассудочная часть душевной организации людей впервые заявляет о себе в истории – в космически-возвышенном варианте в Древней Греции и в приземлённом в Древнем Риме. Римляне, военным путём завоевавшие Ахею, с большой долей презрения называли греков «*левитас*» – парящими в мире эйдосов (идей). Сейчас бы мы сказали о греках, что они были «*теоретики*». Себя римляне называли «*гравитас*», «приземлёнными», что было составляющей римских добродетелей, из которых складывалась «*virtus*» («доблесть»), их земная практичность. Соответственно, римлян мы бы назвали «*практиками*».

У древнегреческих философов данная двойственность разрабатывалась понятийно. В результате рождаются известные нам и противопоставленные друг другу понятия «теория» и «практика». У римлян же полярности прорабатывались в противостоянии патрициев и плебеев в политико-правовой сфере, которая была чрезвычайно практичной, прагматичной и рациональной. Латинское *рацио*- имеет более двадцати значений, но самое первое из них «*считать*». Цицерон очень точно выразил разницу между греческим и римским мировосприятием: «*Греки изучали геометрию, чтобы познать мир, а римляне для того, чтобы измерять земельные участки*». Телесные навыки нужны были при двух

обстоятельствах – земледелии и ежегодных войнах. Геометрия становится способом экспансии, превращением чужого в свое, что нашло выражение в «Таблицах права», законодательстве по строительству грандиозной сети дорог империи. «Таблицы права» регламентировали ширину дорог на прямолинейных и криволинейных участках, а также технологию их кладки. Страбон в «Географии» говорил о том, что если греки при основании городов достигали цели в стремлении к красоте, неприступности, наличию гаваней и плодородию почв, то римляне как раз заботились о том, на что греки не обращали внимание вообще – о постройке дорог, водопроводов, клоак.

По мере разработки римского права тело (лат. «*corpus*») юридическим образом утверждается в сознании римлян. Так, например, «*физическое лицо*» (человек) возникает в этом мире в момент отделения плода от тела матери. Чтобы родившегося смогли признать «физическим лицом», было необходимо наличие ряда признаков: жизнь, человеческий образ, достаточное развитие.

По римскому праву не родившееся дитя не может быть «физическим лицом», т.к. это часть материнского тела. Можно ещё интенсивнее прочувствовать разницу между рациональной казуистикой римского права на фоне достаточно простых божественных заповедей у того или иного древнего народа (Декалог Моисея, «Книга мёртвых»). Это различие, в том числе, проявлялось и по отношению к телу. Например, в юридическом понятии «*владение*». Как учили римские юристы, в каждом факте владения необходимо было различать два элемента: *corpus possessionis* (тело владения, фактическое обладание вещью; объективный телесный элемент); *animus possessionis* (душа владения, т.е. наличие воли владельца иметь вещь у себя, сохранить её за собой и обращаться с ней как с собственной; субъективный душевный элемент). Классические римские юристы не связывали *corpus possessionis* непременно с физическим держанием вещи. Для факта владения не было необходимости взять вещь «*corpore et tactu*» (буквально «*телом и прикосновением*»), в силу того, что, например, по отношению к некоторым вещам (зданию, колоннам и т.п.) это вообще немислимо. Достаточно охватить вещь «*oculis et affectu*» («*глазами и намерением*»). Юридическая казуистика доходила до такой степени, что, например, положение лица в отношении вещи – *corpus possessionis* – признавалось таковым, если вещь находилась в жилище собственника, а если данная вещь находилась за пределами жилища, то *corpus possessionis* её уже признать было нельзя. Но если речь шла о брёвнах, лежащих перед воротами дома, то названные строительные материалы считаются *corpus possessionis*, потому что в реальности для этих вещей такое положение естественно [3].

Здесь можно ярко увидеть всю разницу отношения к телу, которое культивировали греки, как созерцание части божественного мироздания (микрокосмос и макрокосмос), и которое рассудочно вырабатывали римляне в качестве объективного элемента юридической казуистики. Задача – выработка земной личности, украшенной римскими добродетелям, – у

римлян решалась вне какого-то особого культурного внимания к телесности и телесным практикам, по крайней мере, в первые столетия римской цивилизации. В портретах, появившихся в конце республиканской эпохи, личность предстаёт такой, какая она есть, во всей своей бесстрастной сущности. Неслучайно, что в европейской цивилизации для обозначения личности закрепилось латинское слово «*persona*», а не греческое «*πρόσωπικότητα*».

Как и латинское слово «*individuum*» (буквально «неделимый»), а не аналогичное по значению греческое «*ἄτομος*», которое и у древних греков, и у современных учёных служит для описания универсального, а не единичного. Ю.В. Шанин обоснованно подчёркивает тот факт, статуя победителя Олимпийского агона первоначально не носила индивидуальных черт, а была обобщённого, идеального образа атлета [4]. Возрастающий интерес к конкретному человеку в Древнем Риме выражается в известном историческом феномене римского скульптурного портрета.

Для того чтобы римлянин был достоин носить звание римского гражданина «*status civitatis*», он должен был пройти соответствующее воспитание – политическое. А чтобы быть искусным политиком, публичным деятелем, необходимо было овладеть искусством красноречия. Но прежде чем ребёнок попадал в школу, он должен был укрепиться благодаря семейному воспитанию. По мере обретения Римом мирового могущества римляне видели главную цель в повышении сопротивляемости окружающим ребёнка порокам. Здесь современные историки находят интересное для нас сравнение: «... воспитание имело целью закалить характер, пока ещё есть время, чтобы, становясь взрослым, человек был способен сопротивляться заразе комфорта и упадка, которая благодаря порокам современного мира распространилась повсюду. Всё это было немного похоже на то, как мы сейчас пытаемся приучить подростков к занятиям спортом, прекрасно осознавая, что, став взрослыми, они весь остаток своей жизни проведут сидя за столом в офисе. Таким образом, на практике изнеженности противопоставляется деятельность, *industria* (лат. «старательность, трудолюбие»), которая укрепляет мышцы характера, в то время как праздность их атрофирует» [2, С.30]. В позднюю античность римские обычаи уже были пропитаны определёнными представлениями из греческой культуры, и потому мы здесь видим контроль за состоянием тела греческими методами, что выступает основным гарантом здоровья.

Особое отношение к телу в Древнем Риме формировалось в контексте общего отношения к феномену рабства в древности. В высшем своём проявлении древнегреческая агонистика является апогеем телесной культуры, вышедшей из ритуальных традиций, а в своём упадке (в лице борцов панкратиона) она буквально «падает» в древнеримские гладиаторские бои [1]. Конечно, нынешний уровень сознания и права не даёт современному спорту полностью «упасть» в гладиатарство, но «бои без правил» или драки во время хоккейного матча, как необходимый атрибут спортивного шоу

(зрелище древних римлян), на самом деле, лишь количеством повреждений и погибших уступают происходившему в имперских цирках. В начале XX в. серьёзно обсуждался вопрос о запрете в США американского футбола по причине гибели спортсменов во время матчей.

Апофеозом древнеримского отношения к телу явился документ, который возникает в момент перехода от античности к средневековью: «*Corpus iuris civilis*» («Корпус римского гражданского права») императора Юстиниана, что буквально можно перевести, как «Тело закона». Всё более абстрагирующаяся от реальности римская риторика воплощается в этом «Теле закона», которое создаёт формально-холодное отношение к человеку, являющееся нормой современного бюрократического языка. Человек в результате юридического абстрагирования становится «*физическим* лицом». И тогда человека можно формально определять. Современные исследователи права говорят о том, что именно римляне так обособленно от человека рассматривали понятие личности – субъекта правовых отношений. Примечательно, что это абстрактное лицо затем в Новое время становится «*natural person*», калькированное в русских традициях не как «естественная» или «природная» личность, а с использованием предиката «физическое» (лицо), где греческое «*фюзис*» и есть природа, естество. Но только у древних греков это была не материальная оболочка, а в соответствии с этимологией нечто сущностно бытийное.

Римская цивилизация на протяжении двенадцати веков культивировала политико-юридическую жизнь и добродетели римского гражданина, способствовавших осуществлению этой жизни. Как и в любом другом древнем обществе, в Риме это касалось преимущественно мужчин, хорошо стоящих на земле («*гравитас*»), рационально, политически и юридически мыслящих, обладающих красноречием, как основным орудием в судебных баталиях и на политических ристалищах. В рациональности и просчитанном прагматизме римлян их забота о телесности и теле осуществлялась лишь в рамках земной необходимости и юридического представления о «теле гражданина» (объекта римского права). Политико-юридическая практика приводит к тому, что формируется новый тип учителя – учитель-оратор, который, в отличие от Древней Греции уже обращается не к целостному человеку, а только к тому, что имеет отношение к речи и мышлению.

Итак, завоёванная Греция оказала культурное воздействие на римлян, но для тех греческие агоны так и не стали сакральными практиками, в центре которых стояло человеческое тело.

Общий упадок мистериальных практик (пример императора Нерона, который не только ускоренно произвёл себя в посвящённые Элевсинских мистерий, но и в победители Олимпийского агона 67 (не высокосного!) года, декаданс римских добродетелей при росте внешнего могущества империи порождает изнаночный культ смерти – гладиаторские бои. Уничтожение тела, как публичное зрелище на особых аренах – цирках, –

создаёт в ряде ключевых своих характеристик прообраз будущих спортивных состязаний, спортивных шоу.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Горончаровский, В. Римские гладиаторы. Жизнь на грани смерти / В. Горончаровский. – М.: Ломоносов, 2015. – 200 с.
2. История частной жизни: Т.1 / Под общей ред. Ф. Арьеса и Ж. Дюби. – М.: Новое литературное обозрение, 2014. – 800 с.
3. Новицкий, И.Б. Основы римского гражданского права / И.Б. Новицкий. – М., 2007. – 316 с.
4. Шанин, Ю.В. История античного атлетизма / Ю.В. Шанин. – СПб.: Алетейя, 2017. – 192 с.

СПОРТ И «ТЕОРИЯ ПРАЗДНОГО КЛАССА» Т. ВЕБЛЕНА

Пегов В.А.

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

Ещё долгое время в Англии, вплоть до начала XX в., слово «sport», наряду с уже привычным сейчас значением, обозначало «активный отдых» английских джентльменов – охоту. Поэтому в альманахе 1839 года для спортсменов, фермеров и сельских жителей понятие «спортсмен» присутствует по той причине, что «спортом» обозначалась охота на различных животных [5]. В XIX в. и в начале XX в. были множественные и типичные описания путешествий англичан (чаще всего – по территориям британских колоний), которые имели типичные же названия или типичные же главы в этих описаниях. Такую возможность времяпровождения британцам давала созданная ими Британская империя – созданная в полной мере в духе спорта. В момент наибольшего своего могущества она занимала 22% территории всего земного шара. Её формирование начинается на рубеже XVI-XVII вв. – в момент рождения «Нового органа наук» Ф. Бэкона и Олимпийских игр (прототипа современного спорта) Р. Довера. Спорт был способом и стилем, которым создавалась Британская империя.

Во-первых, спорт – как принцип *состязательности* в жизни – был внутренне присущ душевной конфигурации британцев. В частности, например, система майората в Англии осуществлялась в более жёсткой форме, чем на континенте. Вся недвижимость переходила к старшему брату, а младшим не доставалось ничего. Эти младшие братья в конкурентной борьбе с другими неимущими младшими братьями завоёвывали новые территории для Британской империи и богатство для себя. Империей на

периферии управляли молодые люди из среднего класса, которые воспитывались на «игровой этике» в государственных школах. Именно они сыграли важную роль в развитии империи, которая была насыщена тестостероном. Здоровая физическая активность и христианство (но отнюдь не образование) считались идеальной смесью для лечения колоний от их дикости: британцы хотели сохранить свои колонии здоровыми, но всё же относительно невежественными. Это делалось отчасти для того, чтобы прокормить британскую промышленную машину, но также и для предотвращения возможного восстания местных жителей. В тот момент «мозги» из колоний британцам были не нужны – хватало и мускулатуры.

Во-вторых, если в агрессивной экспансии Британской империи ярко проявляется движущая *конкурентная* сторона спорта, то благодаря командным видам спорта (например, крикету и регби), британцы возвращали *командный дух*. Во всех колониях спорт был необходим, т.к. он поддерживал мораль и давал чувство общих корней и чувство британства [1, 3].

В-третьих, спорт активно использовался в идеологических и пропагандистских целях. Распространение спорта было ключевой ветвью «культурного империализма», во многом подобно распространению христианства в колониях. В патерналистском смысле спорт позволял британцам формировать стиль воспитания своих туземцев через поощрение «цивилизованности» и развитие характера, а также проецировать мужской образ империи на весь остальной мир. Футбол был одним из популярных видов спорта в империи, объединяя различные классы в колониях. Когда британцы основывали за границей школы для сыновей местной элиты, то учебная программа отражала программу британских государственных школ, в которых спорт играл важную роль в воспитании имперских ценностей. И когда экспортируемый спорт приобрёл популярность в колониях, эти колонии стали *культурно* принадлежать британской метрополии [4].

Мы видим, что глобализация спорта началась ещё до того, как идея международных Олимпийских игр стала осуществляться П. де Кубертенем, относившимся с огромной симпатией к английской образовательной системе, в которой спорт первоначально был атрибутом так называемого «праздного класса». В 1899 г. американец Т. Веблен опубликовал свою «Теорию праздного класса», где слово «спорт» является одним из наиболее употребляемых [6]. В соответствии с его подходом, спорт(ы), как праздное времяпровождение, вполне укладывается в «Теорию праздного класса» (при этом английское «*leisure*» всё-таки подразумевает не барскую лень («*laziness*») русского помещика и не дзенское ничего-не-делание, а то, что сейчас принято обозначать термином «*активный отдых*»). Т. Веблен выделяет виды деятельности, которые присущи высшему (праздному) классу: «Эти непроизводительные виды деятельности высшего класса можно грубо разделить на следующие сферы: управление, военное дело, религия, спорт и развлечения» (слово «развлечение» почему-то было добавлено в советском издании). В другом месте и далее по тексту были включены ещё

«благочестивые обряды (обряды благочестия)» [6, Р.3, 4].

Понимание спорта Т. Вебленом удивительно точно и прозорливо для конца XIX в., когда спортивная практика ещё только обретала свой нынешний вид и свою институционализацию. Ниже приводятся ключевые моменты его понимания спорта в контексте «теории праздного класса»:

1. Спорт (как и охота) есть один из видов *легитимной* праздности. Если для праздного сословия так называемое «свободное время» – это и была вся их жизнь, то затем мы видим, как в течение XX и XXI вв., благодаря сокращению рабочего дня у производительного класса, «свободное время» («праздность») становится реальностью уже для многих людей на Западе. Спорт сейчас имеет явные преференции по сравнению с другими видами «активного отдыха».

2. Существуют нравственные вопросы по отношению к спорту. Одно из ключевых качеств спорта и охоты – это их *хищнический характер*, который был присущ человечеству на варварской стадии развития, а в нынешнюю эпоху – в период подростковой. Для иллюстрации он берёт футбол: «На примере этого типичного атлетического вида спорта можно ... показать, какое значение имеет атлетика для развития духовных и физических качеств у участников состязаний. Как-то было сказано, и вполне уместно, что футбол имеет такое же отношение к “физической культуре”, как бой быков к сельскому хозяйству. ... Плодами культуры, реализуемыми в футболе, являются экзотическая дикость и коварство. В футболе восстанавливается в своих правах темперамент раннего варварства и вместе с тем происходит подавление как раз тех нравственных качеств, которые полезны для общества и экономики» [2, С.255-256]. Это же развивает в спортсменах склонность к криминальной деятельности. Интересно то, что Т. Веблен, норвежец по происхождению, но родившийся в США, явно не однозначно положительно относится к самому духу англо-американского образа жизни, пронизанного состязательностью: «Основанием пристрастия (в английском оригинале стоит слово *«addiction»*, которое сейчас широко применяется в значении *«зависимость»* – П.В.) к спорту является архаичный духовный склад – обладание хищнической склонностью к соперничеству ... Сильная предрасположенность к авантюрному подвигу и к причинению ущерба особенно ярко выражена в тех занятиях, которые в разговорной практике носят особое название – увлечение спортом. Возможно, более справедливым или по крайней мере очевидным в отношении спорта, нежели других способов выражения хищнического соперничества ... является то, что хищнический темперамент, склоняющий людей к спорту, есть темперамент мальчишеский. Пристрастие к спорту, следовательно, в особенной степени характеризует задержанное развитие нравственной природы человека» [Там же, С.251]. Вполне обоснованно состязательность он связывает с проявлением *индивидуалистического* начала у современного человека: «Соперничество сегодня является в значительной степени процессом самоутверждения на основании обладания этими характерными чертами

хищнической природы человека. ... Однако, хотя эти черты и важны для индивидуального успеха в соперничестве, они не представляют собой непосредственной пользы для общности. ... Свирепость и хитрость не представляют собой никакой общественной пользы, разве что для враждебных сношений с другими общностями ...» [Там же, С.256-257].

3. Некая инфантильность и наигрыш в душевных проявлениях спортсменов. «... в атлетике почти неизменно присутствует изрядная доля и напыщенности, и важничанья, и показной таинственности – черт, характеризующих театрализованный характер этих занятий. Всё это, безусловно, напоминает игру ребяческого воображения. Спортивный жаргон, между прочим, составлен из крайне агрессивных выражений, заимствованных из терминологии, используемой для обозначения приёмов ведения войны» [Там же, С.252]. О ребячестве в спорте (пуэрилизме спорта) писал позднее Й. Хейзинга. Достаточно вспомнить ужимки знаменитых футболистов во время празднования гола и то, как легко дети подражают этим ужимкам, что в дворовом футболе, что в специализированных тренировочных группах.

4. Соотнесённость спорта и религиозности. В своё время я также отмечал эту примечательную связь, которую, ко всему прочему, ещё имеет и культурно-национальную специфику. Т. Веблен при этом отмечает ещё один аспект этой связи: «Лица, для которых участие в атлетических состязаниях является привычным, действительно, в какой-то степени больше обычного предаются соблюдению обрядов благочестия ... наблюдается связь между спортивным темпераментом и темпераментом преступных слоев; и они оба сочетаются с проявлением склонности к антропоморфическому культу. И правонарушитель, и индивид спортивного темперамента имеют в среднем больше задатков, чтобы становиться приверженцами какого-нибудь общепризнанного вероучения, а также гораздо более расположены к соблюдению обрядов благочестия, чем это наблюдается у большинства людей в общности. Можно также заметить, что неверующие представители этих слоев обнаруживают большую предрасположенность к принятию какой-нибудь традиционной веры, чем неверующие в среднем» [Там же, С.283].

Экономическая бесполезность спорта. Это как раз то, что более ста лет назад ещё было трудно прозреть – как спорт сейчас становится одной из мощнейших индустрий современности («спортивная индустрия»). Т. Веблен с разных сторон обозначает экономическую бесполезность спортивной деятельности. Например, с точки зрения развития в спорте такого качества, как хитрость. «Хитрый человек ... не представляет для общности никакой экономической ценности – разве что при достижении мошеннических целей в сношении с другими общностями. ... В лучшем случае его функцией в её прямом экономическом значении является превращение экономической сущности коллектива в продукт, чуждый процессу коллективной жизни, – почти по аналогии с тем, что в медицине было бы названо доброкачественной опухолью, но при этом с некоторой тенденцией к

переходу той неопределённой границы, которая отделяет доброкачественные опухоли от злокачественных» [Там же, С.266].

Таким образом, спорт, как феномен, порождённый английской ментальностью, постепенно из жизненной практики британского праздного класса через агрессивную экспансию Британской империей пятой части мира трансформировался в глобальное явление современной социальной жизни, которое по-прежнему несёт в себе те проблемные моменты, о которых ещё в начале XX в. достаточно точно и обоснованно писал Т. Веблен.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Брейль, К. Организация среднего образования в Великобритании / К. Брейль. – М.: Тип. Г. Лисснера и А. Гешеля, 1904. – XVI, 226 с.
2. Веблен, Т. Теория праздного класса / Т. Веблен. – М.: Прогресс, 1984. – 368 с.
3. Тэн, И. Очерки современной Англии / И. Тэн. – СПб.: Тип. Дома призр. мал. бедных, 1872. – 346 с.
5. The oracle of rural life an almanack for sportsmen, farmers, gardeners, and country gentlemen, for the year 1839. – London, 1839. – 96 p.
6. Veblen, T. The theory of the leisure class. An Economic Study of Institution / T. Veblen. – London: Macmillan & Co., Ltd., 1899. – 400 p.

ОЦЕНКА СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЁЖИ

Радченко Д.Л., Мухина Э.В.
**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Актуальность исследования. Неотъемлемой частью жизни человека является досуг. Свободная энциклопедия «Википедия» трактует досуг как свободное время, которое остаётся после выполнения обязательных дел [2]. Наличие такого времени является обязательным условием для обеспечения нормальных условий жизни и деятельности людей. Досуг характеризуется большой вариативностью, что обусловлено различными факторами, такими как возраст, личные потребности и интересы, социальная активность. При очевидной значимости досуговой деятельности на разных жизненных этапах, хотелось бы подчеркнуть особую важность организации досуга в среде молодежи. Собственный и независимый выбор направлений, форм, видов деятельности является одним из критериев привлекательности досуга для молодых людей. Досуг – это хорошая возможность реализовать свои умения,

навыки, творческие способности, что является крайне важным в процессе личностного становления и самовыражения.

Цель исследования – рассмотреть специфику организации досуговой деятельности в молодёжной среде.

Задачи исследования:

- изучить смысловое содержание понятия досуг;
- на основе анализа научной и научно-методической литературы выявить характерные особенности досуговой деятельности молодежи;
- охарактеризовать тенденции в реализации и развитии современных технологий организации досуговой деятельности в молодёжной среде.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение досуговой деятельности в молодёжной среде является одним из актуальных направлений исследований современных авторов. Суровицкая А.В. определяет досуг молодежи как деятельность ради развлечения, отдыха, саморазвития, самообразования, самосовершенствования или достижения каких-либо иных целей по собственному выбору, а не по материальной необходимости. Автор указывает, что досуг позволяет формировать духовные и физические качества, обуславливаемые социальными потребностями молодежи [6].

О.Д. Дашковская отмечает, что досуг - время состоящие из восстановления психофизических возможностей, деятельности для получения удовольствия, развлечений и саморазвития, достижения своих целей и собственных желаний. Досуговое время заполнено занятиями, действиями, в которых заинтересована личность. Исследователь подчеркивает, что свободное время варьируется в зависимости от принадлежности человека к той или иной социальной группе, и отмечает, что молодежь, как самая мобильная группа, отличается и самым неоднородным составом по величине свободного времени [4].

В нормативно-правовой базе понятие досуга дано в приказе Министерства культуры и массовых коммуникаций Российской Федерации от 25.05.2006 года №229. Оно рассматривается как «время, незанятое работой или другим делом, или отдельные моменты свободного времени, промежутки между работой». В документе указаны следующие формы досуга: «познавательный, творческий и рекреационный». [1]

Последняя из отмеченных форм отражает мнение, которое подчеркивает сравнение досуга с отдыхом и рекреацией. Отдых – это возможность исполнить одну из важнейших потребностей в расслаблении, изменения хода мыслей, релаксации и восстановления сил, восстановления к возможности трудиться обусловленной природой организма, социально-психологическими и физическими нагрузками. Рекреация - активность человека, помогающая в восстановлении физиологических, физических ресурсов, душевного спокойствия и равновесия. Отдых и рекреация занимают значительное место в структуре досуга, поскольку, осуществляют функцию восстановления.

При анализе специфики досуговой деятельности молодых людей стоит отметить фактор персонализации всеобщей культуры. Молодежи свойственно адаптировать все процессы под собственное мировоззрение, уровень образования, этического воспитания, эстетического вкуса, личные предпочтения. Это даёт основания говорить о появлении в социально-возрастной категории молодёжных субкультур. В поведении молодых людей часто присутствует демонстративность в проявлении выражения стиля, отрицание общепринятых норм поведения, влечение к творчеству. Поведение влияет на проведение досуга и является основополагающей коммуникативной особенностью создания групп по интересам.

Досуг современной молодёжи имеет две характерные особенности. Первой является повышенный интерес к музыкальной культуре и проведению досуга, связанного с восприятием, исполнением музыки и деятельности, в структуру которой входит музыкальное сопровождение. Следующая особенность строится на стремлении получения абсолютно нового, непохожего продукта досуговой деятельности, уход от реальности, желание новаторства в жизни общества, обновления принятых принципов, традиций и норм.

В 1990 году наши соотечественники Д. Генкин, А. Жарков, Е. Ключко ввели понятие «технологии культурно-досуговой деятельности». Оно пришло на смену методикам, формам и организациям. При этом понятие проявляет двойственность: с одной стороны, технология – набор ее различных структурных элементов, с другой, это может быть процесс деятельности функциональной направленности на услуги досуга, техническая обусловленность этого процесса. Комплекс форм, методов и методик, разработок и расчетов, моделей и инноваций, обеспечивающих реализации заданных целей в воспитании, с точки зрения А.Д. Жаркова, является технологией досуговой деятельности [5].

Структуру досуговых технологий при работе с молодежью можно охарактеризовать как процесс наполнения содержания досуга действиями, направленными на выполнение функций, при которых регулируются взаимоотношения между молодыми людьми.

Современную молодежь привлекает развлекательно-развивающие технологии. К ним относятся игры, викторины, в которых необходимо проявлять свои интеллектуальные способности, например, «Монополия», «Скрабл», «Эрудит». Высокий уровень коммуникативного взаимодействия в молодежной среде привел к распространению таких форм досуговых технологий как «Брейн-ринг», дискуссионные площадки, школы парламентаризма. Отдельное внимание стоит уделить юмористическим программам телевидения, интернета и социальных сетей. В данную категорию стоит отнести «КВН», «Стендап» («StandUp»), «Камеди Клуб» («Comedy Club»), «Вайны» (короткие юмористические видео). Большинство создателей, авторов и участников данных проектов - молодые люди, что дарит творческим инициативам еще большую популярность.

Находят отклик у молодежи и технологии, связанные с соревновательными элементами, шоу-элементами. Соревнование – возможность демонстрации собственного потенциала, а шоу отличается красочностью, яркостью, где задействуется огромное количество средств выразительности. Эти особенности выявляют себя на конкурсах красоты, таланта, мастерства.

Рост детских и молодежных объединений и движений, начавшийся после распада СССР, привел к разнообразию выбора альтернатив участия в досуговых программах общественных объединений для молодежи, что определенно позитивно влияет на современную ситуацию вовлеченности молодежи в общественную жизнь. Объединения и движения популяризируют среди молодежи исторически сложившиеся устои, традиции, нормы, возрождают интерес к национальному творчеству.

Высоких показателей достигли современные досуговые технологии в области рекреации. Развивается система, в основу которой заложен здоровый образ жизни. К этой категории можно отнести фитнес, аэробику, йогу, занятие единоборствами. Коммерческие проекты, представленные в данном направлении, становятся все более востребованы.

В данное время также считается модным туристическое направление досуговой деятельности молодежи. Технологии, развивающиеся в данной сфере, определяются по разным критериям: в формате туризма внутри собственного государства и за рубежом; по способу организации, передвижения, местонахождения; насыщенности культурологического аспекта.

Развитие современных технологий досуговой деятельности, распространенной среди молодежи, выявляет ряд проблем. Отметим некоторые. Первая - недоступность популярных технологий молодежи провинций. Например, это касается туризма и рекреации из-за отсутствия соответствующих учреждений. Вторая проблема связана с большим влиянием на досуг молодежи телевидения, СМИ, интернета, социальных сетей. Информационное воздействие, часто ориентированное на международную интеграцию, в некоторой степени меняет отношение к народному творчеству, которое иногда воспринимается пережитком прошлого и адаптируется в современность с помощью ремейков, пародий, что приводит к искажению культурной преемственности поколений.

Выводы:

В заключении еще раз подчеркнем, что развитие досуговой деятельности молодежи являются актуальным социокультурным направлением, ожидающим новых технологий, отвечающих многочисленным потребностям общества и молодых людей, помогающим конструктивно организовывать свободное время [3]. Настоящее исследование позволило сделать первые шаги в этом направлении - раскрыть содержание и специфику определения досуга; выявить характерные особенности досуговой деятельности в молодёжной среде; охарактеризовать

тенденции развития современных технологий, направленных на организацию досуга молодежи.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Приказ Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ от 25 мая 2006 г. N 229 «Об утверждении Методических указаний по реализации вопросов местного значения в сфере культуры городских и сельских поселений, муниципальных районов и Методических рекомендаций по созданию условий для развития местного традиционного народного художественного творчества» [Электронный ресурс] // СПС Консультант-Плюс – URL: <http://www.consultant.ru/>
2. Свободное время [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
3. Грушецкая И.Н. Социально-педагогическая поддержка самореализации студенческой молодёжи в досуговой деятельности /И.Н. Грушецкая //Вестник КГУ имени Н.А. Некрасова. – 2016. – Т.22, № 1. С.217-219.
4. Дашковская О.Д. Организация досуговой деятельности /О.Д. Дашковская // Ярослав. гос. ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2009. С. 2-6.
5. Жарков А.Д. Определение понятия «сущность культурно-досуговой деятельности» /А.Д. Жарков // Инновационные технологии обучения культурно-досуговой деятельности: сб. науч. статей. Вып. 16 / под науч. ред. А.Д. Жаркова. – Москва: МГИК, 2016. – С.17-25.
6. Суловицкая А.В. Современные проблемы организации досуга учащейся молодежи/ А.В. Суловицкая // Социология образования Москва, 2009. №11. С.70-73.

ЧЕЛОВЕК КАК СУБЪЕКТ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рафиенкова Е.Н.

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

Современный исторический период связан с массовым разрушением оптимистического мировосприятия, мировоззрения, миропонимания, крушения смысловых и духовных ориентиров современного человека.

Тенденция деградации духовных и душевных чувств и способствует все большему распространению потребительского подхода к жизни. В связи с этим, проблема формирования эстетической культуры, которая напрямую связана с вышеперечисленными проблемами, тесно связана с развитием духовного разнообразия личностного потенциала человека. Углубление внутреннего мира личности и совершенствования

эстетического мироощущения несут огромный потенциал для совершенствования человека. В этих условиях нужна определенная система эстетического воспитания. И особенно актуальна задача формирования эстетической культуры молодежи. А значит, это задача и родителей, и школы, и ВУЗа, т.к. духовно-эстетическое воспитание студентов является компонентом творческого потенциала общества. Выявить особенности формирования эстетической культуры молодежи – значит обозначить резерв, потенциал совершенствования нашего общества.

Отношения с миром, в которые вступает человек, многообразны. Человек воспринимает реальность разумом и чувствами. Через научные знания, художественные образы, сочетая логику с эмоциональным восприятием. Эстетическое сознание (эстетические чувства, идеалы, вкусы, деятельность, потребности) составляет то, что называется эстетической культурой человека. А, в свою очередь, эстетическая культура человека выступает показателем развития личности.

Следует подчеркнуть две стороны содержания культуры.

Это:

- 1) культура как совокупность материальных и духовных ценностей.
- 2) культура как процесс освоения и созидания этих ценностей, которые составляют богатство общества и одновременно процесс культурного развития людей.

Двойственная природа культуры человека проявляется в становлении человека-личности как субъекта культуры. Развитие культуры связано с развитием личности до того уровня, на котором находится общество. И получается, что, с одной стороны, культура объединяет результаты человеческой деятельности, а с другой, созданная культура созидает духовно-творческие возможности самого человека. Этот вывод имеет огромное значение для понимания эстетической культуры общества и вклада человека в его созидание.

Осваивая мир, человек усваивает исторические накопления ценностей. И это должно стать продолжением социального опыта, а не его разрушителем, обеспечивая прогресс или деградацию культуры и, соответственно, человека.

Эстетическая культура – органическая часть культуры в целом. И в продолжение предыдущей мысли, это не только совокупность ценностей, их усвоение, но и созидание, распространение этих ценностей, а это и станет процессом эстетического и художественного развития людей. Другими словами, существует взаимодействие между эстетической культурой общества и эстетической культурой личности, хотя они не соизмеримы по своему объему и содержанию.

Эстетическая культура общества – это фактический уровень его эстетического развития, развития его потребностей, возможностей, традиций и т.д. Но следует добавить, согласно современным научным представлениям, в эстетическую культуру входят многообразие эстетических ценностей,

эстетических знаний, эстетических объектов и явлений, эстетическая деятельность людей, эстетические отношения между людьми, которые их реализуют. И, наконец, эстетическое воспитание – канал трансляции подрастающему поколению, которое является культурной базой, эстетическим фундаментом любой национальной культуры.

А какова же эстетическая структура личности как субъекта культуры? Сразу необходимо сказать, что механически переносить структуру эстетической культуры общества на структуру личности нельзя.

По своей структуре личность – это сложное многоуровневое образование. Можно выделить ее основные компоненты: 1) главная часть эстетической культуры личности – это знания, это следует особенно подчеркнуть (философские, искусствоведческие, исторические и т.д.). Но следует особо подчеркнуть непосредственно эстетические знания, которые предполагают не только знакомство, но и понимание основных эстетических категорий, закономерностей.

Эстетические знания – база эстетического развития личности. И сейчас, в эпоху научно-технического прогресса, этот вопрос особенно актуален. Однако нельзя не отметить, и это подчеркивает А.В. Юдин, если у человека «усваивающего целые библиотеки книг..., но нет прогресса в понимании добра и зла и ... какие критерии, при определении этих понятий он выбирает?...» (1). Именно такого рода уровень эстетического, нравственного, духовного восприятия и определяет уровень личностного восприятия эстетического вкуса и идеала. И эта способность выступает ведущим принципом. И, что крайне важно понимать, научиться такой способности, развить ее сложнее и труднее, чем приобрести тот или иной запас книжных знаний. Таким образом, формирование способностей к эстетическим оценкам, которые бы соответствовали высоким идеалам, необходимое звено в повышении уровня эстетической культуры личности. И можно повторить уже сказанную мысль, что эстетические оценочные представления являются цементирующим началом эстетической культуры личности, а эстетическая культура, в свою очередь – основной показатель ее эстетического развития.

Внутренним механизмом эстетической культуры личности является диалектика потребностей и способностей. И выражается она в избирательно предпочитаемым явлениях, суждениях, позициях, действиях и поступках. И что крайне важно, внешние границы эстетической культуры определяются социальной деятельностью, профессиональной деятельностью, творческим потенциалом, реализацией ценностей личности.

Наконец, существенным элементом эстетической культуры личности (и это особенно хочется подчеркнуть и для нашего образовательного учреждения) является характер ее эстетической активности. Она может проявляться в интересах в области художественного творчества (посещение театров, выставок, концертов и т.д.). Но наиболее важным является эстетическая активность в профессиональной, трудовой

сфере деятельности. Одна и та же работа выполняется одним человеком в силу простой необходимости работать. А другим - с огоньком, мастерством, доставляя эмоционально-эстетическое удовольствие и себе, и окружающим. К радости, с трудом можно назвать сферу, где бы человек не смог привнести свои эстетические возможности. А уж в спортивной сфере этих возможностей очень много. Но эта задача, на наш взгляд, должна быть одной из важнейших задач в сфере воспитания подрастающего поколения в целом и наших студентов, в частности .

Из всего сказанного следует вывод, что становление и развитие эстетической культуры личности связано с огромным комплексом задач. Это не только обеспечить доступ к эстетическим богатствам культуры, но и изменение сознания людей, активизация их эстетических потребностей, приобщение к художественному творчеству, перестройка труда, самого быта и т.п., т.е. освоение людьми всех сфер практической социальной жизни.

А эстетическая активность человека должна стать предметом воспитания, воспитания с раннего детства, юношеского возраста, зрелого периода, но это уже период самовоспитания личности, который во многом зависит от того, какова была почва предыдущих периодов жизни человека. И эта проблема духовного, нравственного, эстетического воспитания молодого поколения должна стать и общей задачей для нас, преподавателей, несущих огромную ответственность не только за образовательный процесс, но и за воспитание студентов нашего ВУЗа в области духовно-нравственного, эстетического потенциала студентов. Решение данных воспитательных задач лежит в основе разрешения многих глобальных проблем жизни нашего современного общества.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Юдин А.В. Русская народная духовная культура. М., 1999. С. 24.

ФИТНЕС-СРЕДСТВА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

**Самойлов А.Б., Савушкин В.А., Булкова Т.М., Козлова А.Э.
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Аннотация. В статье рассматривается применение в учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке юных спортсменов-хоккеистов 8-9 лет современных средств фитнеса и взаимодействие фитнес-упражнений с хоккеем. Это связано с оптимизацией и поиском наиболее

эффективных средств и методов физической подготовки юных спортсменов 8-9 лет групп начальной подготовки, занимающихся хоккеем.

Ключевые слова: хоккей, средства фитнеса, физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс, юные спортсмены 8-9 лет.

Введение. Хоккей сравнительно трудный вид спорта, где хоккеисту нужно выполнять различные технические элементы, связанные с повышенной координационной направленностью, с умением управлять клюшкой и шайбой в быстром темпе на небольшом пространстве и в силовом противоборстве с игроками противника [2].

В хоккее, от спортсмена, требуются различные физические качества и двигательные способности, например, скоростно-силовые, быстрота, выносливость, координационные способности, а также морально-волевые качества.

Л.В. Михно [3] выделяет четыре компонента в подготовке хоккеистов:

Первый компонент – атлетическая готовность, в это понятие входит развитие у спортсменов таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость и команда, обладающая высоким уровнем физической подготовленности игроков, выдерживает конкуренцию на соревнованиях [4, с. 125].

Не случайно в умении развивать определённые, необходимые для конкретного хоккеиста и конкретного амплуа спортсмена физических качеств, функциональной готовности, как команд, так и игроков, нашему хоккею нет равных [1, с. 74-84].

Второй компонент – техническое мастерство. Воспитание индивидуально яркого, сильного, умеющего творчески исполнять свою роль игрока – одно из важнейших условий победного развития. И наш хоккей, воспитавший немало выдающихся хоккеистов, с этой точки зрения явно опережает другие хоккейные школы. Более того, советский хоккей заставил пересмотреть критерии, по которым игрока относили (или не относили) к высшему разряду.

Третий компонент – тактика. Принципиальное отличие в нашей тактике – её коллективная основа, так как принципы такой тактики можно сформулировать следующим образом: при потере шайбы – переход к обороне; после отбора и возвращения её – организация контратаки с продолжением в средней зоне и, главное, развитие и завершение атаки в чужой зоне

Четвёртый компонент, неотделим от первых трех и основывается на постановке тренировочной и воспитательной работы.

Таким образом, удачная игра хоккейной команды формируется высоким уровнем подготовленности хоккеистов и, прежде всего, физической, являющаяся базой для повышения технической, тактической и психологической подготовки игроков.

Цель исследования – изучить средства фитнеса, применяемые в физической подготовке юных хоккеистов 8-9 лет.

Физическая подготовка хоккеистов универсальный процесс и в учебно-тренировочных занятиях юных хоккеистов 8-9 лет он обуславливается двумя группами факторов:

1. Юный хоккеист 8-9 лет, чувствителен к разным педагогическим обучающим и тренирующим воздействиям. Поэтому на этапе начальной подготовки идет формирование всех физических качеств и способностей юных игроков.

2. В становлении юных хоккеистов 8-9 лет на этапе начальной подготовки существуют определенные цели и задачи, принадлежащие только этому этапу. Выбор и осуществление в учебно-тренировочных занятиях ряда нагрузок, а также средств и методов обучения, совершенствования и педагогического контроля, исходит из возрастных особенностей юных спортсменов, занимающихся хоккеем.

На этапе начальной подготовки базовыми задачами являются [4]:

- укрепление здоровья юных хоккеистов;
- выявление талантливых к хоккею детей;
- гармоничное воспитание;
- привитие интереса к занятиям;
- развитие всех физических качеств и способностей.

Одним из современных средств повышения физической подготовленности юных хоккеистов 8-9 лет, являются фитнес упражнения, включающие в себя специфический набор различных видов спортивных упражнений. Благодаря средствам фитнеса решаются поставленные базовые задачи на этапе начальной подготовки в учебно-тренировочном процессе юных хоккеистов 8-9 лет.

В связи с этим фитнес упражнения, а также их объём и интенсивность воздействия должны подбираться с учетом индивидуальной физической подготовленности юных хоккеистов 8-9 лет.

Сущность применения средств фитнеса в физической подготовке юных хоккеистов 8-9 лет, по мнению И.А. Шипилина [5, с. 332], выражается в следующем:

1) несет в себе социальный характер, т. е. соответствует государственной политике в области физической культуры и спорта;

2) удовлетворяет все потребности каждого гражданина в занятиях физическими упражнениями и имеет в своем начале оздоровительную направленность;

3) помогает формировать физическую форму;

4) условиями успешной организации физической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных хоккеистов 8-9 лет.

В физической подготовке юных хоккеистов 8-9 лет применяются следующие фитнес упражнения:

– отжимания на фитболе – координационно-силовое упражнение. В этом упражнении хорошо укрепляются большая грудная мышца, трехглавая мышца плеча и дельтовидная мышца;

– пережат на фитболе – координационно-силовое упражнение. Здесь задействованы: прямая мышца живота, широчайшая мышца и разгибатели спины;

– приседания на полусфере – координационно-силовое упражнение. В этом упражнении работают: большая ягодичная мышца, квадрицепс и двуглавая мышца бедра;

– приседания с прыжком на полусфере – координационно-скоростно-силовое упражнение. В этом упражнении задействованы: большая ягодичная мышца, квадрицепс, двуглавая мышца бедра, широчайшая мышца и разгибатели спины;

– выпады вперед на полусфере – координационно-силовое упражнение. Работающие мышцы: большая ягодичная, квадрицепс, двуглавая мышца бедра, широчайшая мышца, разгибатели спины;

– полная планка на полусфере – координационно-силовое упражнение. Работающие мышцы: прямая мышца живота, косая мышца живота, разгибатели спины, широчайшая мышца;

– скручивания с медицинболом ($P = 1 \text{ кг}$) – координационно-скоростно-силовое упражнение. Работающие мышцы: прямая мышца живота, косая мышца живота и широчайшая мышца;

– броски медицинбола ($P = 1 \text{ кг}$) – координационно-скоростно-силовое упражнение. Работающие мышцы: косая мышца живота, широчайшая мышца, разгибатели спины и трапециевидная мышца;

– выпады с прокручиванием медицинбола ($P = 1 \text{ кг}$) – координационно-скоростно-силовое упражнение. Работающие мышцы: косая мышца живота, широчайшая мышца, разгибатели спины, большая ягодичная мышца, квадрицепс и двуглавая мышца бедра.

Заключение. Таким образом, упражнения фитнеса направлены на эффективное развитие физических качеств и двигательных способностей, а также повышение физической работоспособности юных хоккеистов 8-9 лет.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Иванов, А.А. Оценка общей и специальной подготовки юных хоккеистов / А.А. Иванов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. – 2011. – № 3. – С. 74 – 84.
2. Мельников, И.В. Физическая подготовка хоккеиста / И.В. Мельников. – М., 2013. – 235 с.
3. Михно, Л.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: учебное пособие / Л.В. Михнов, К.К. Михайлов, В.В. Шилов. – СПб.: НГУФКСиЗ, 2011. – 194 с.

4. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Асар, 2008. – С. 125.
5. Шипилина, И.А. Фитнес спорт / И.А. Шипилина. – М.: ФиС, 2004. – С. 332.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СРЕДСТВА ИХ РАЗВИТИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Самойлов А.Б.

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

Аннотация. В статье рассмотрены физические качества и двигательные способности, влияющих на тренировочную и соревновательную деятельность юных теннисистов. Приводятся средства для повышения физических качеств юных спортсменов, занимающихся теннисом, а также контрольно-педагогические испытания для оценки их развития.

Ключевые слова: юные теннисисты, физические качества, контрольно-педагогические испытания.

Введение. При разработке планирования учебно-тренировочных занятий существуют два объективных фактора, определяющих требования к физической подготовке спортсмена [2]:

1) качественно новый уровень достижений всегда требует нового уровня совершенствования физических качеств;

2) повышение тренировочных нагрузок предопределяет постоянный рост уровня развития физических качеств.

В тоже время, как указывает Т. Вомра [8], для повышения объема и интенсивности нагрузок в тренировочных занятиях, должно предшествовать у занимающихся значительное повышение физической подготовленности.

В теории и методике спортивных игр принято выделять следующие физические качества, значимые для эффективной тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов: сила, быстрота, выносливость, гибкость и подвижность в суставах, координационные способности. Выделяется даже такое качество как «прыжковая ловкость» хотя механизмы этого качества не раскрываются.

Цель исследования – изучить значение физических качеств и средства их развития в подготовке юных теннисистов на этапе начальной подготовки.

До настоящего времени исследования развития физических качеств у спортсменов в игровых видах спорта осуществлялись аналитическим

методом, т. е. выделяется какое-то одно качество и изучается механизм его проявления и оптимальные способы развития. Однако необходимость изучения взаимосвязи физических качеств выдвигается практикой и чрезвычайно актуальна.

Одной из первых попыток в этом направлении является работа Е.В. Фомина с соавторами [4] по установлению взаимосвязей физических качеств в физической подготовленности волейболистов. С помощью факторного анализа выявлена структура физической подготовленности и, в частности, выявлены такие сочетания как «специальная сила», скоростно-силовая подготовленность, специально-скоростная подготовленность.

Авторы считают, что с помощью выявленных взаимосвязей между отдельными показателями физических качеств у спортсменов можно установить соотношения уровней развития их отдельных двигательных способностей, определить на основе взаимосвязей преимущественную направленность тренировочного процесса и выбирать эффективные средства, обеспечивающие оптимальное соотношение этих уровней развития. Например, совершенствование силовых возможностей спортсмена строится на следующих двух положениях:

1. Создания в мышцах все возрастающих напряжений.
2. Использования принципа «сопряженного воздействия», т. е. стремление добиться структурного и функционального соответствия используемых силовых упражнений с соревновательными движениями.

Учитывая специфику спортивных игр, требующих тонких мышечно-двигательных дифференцировок, принцип «сопряженного воздействия» в физической подготовке спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, особенно важен.

Рассматривая применение физических упражнений в теннисе, надо отметить, что в нем более распространены упражнения, выполняемые по методу динамических усилий.

По мнению I. Valyi [7], физические упражнения, применяемые для подготовки теннисистов, характеризуются: предельной скоростью выполнения при относительно незначительном внешнем сопротивлении. Здесь очень важны преимущественно быстрые – скоростно-силовые движения, поэтому особое значение имеет такая разновидность силовых способностей, как взрывная сила – способность проявлять большую силу в наименьшее время, обеспечивающая проявление быстроты, например, в стартовых рывках и прыжках.

Большой комплекс специальных упражнений, применяемых в тренировочном процессе юных теннисистов, развивающих скоростно-силовые способности, предлагает в своей работе И. Гем [1]:

- прыжки с подтягиванием коленей к груди («кенгуру»);
- прыжок ноги врозь («складной нож»);
- прыжок из положения приседа с подниманием рук вверх («высокая отметка»);

- прыжок ноги врозь, руки в сторону-вверх («прыжок звездой») и т. д.

Автор считает, что в зависимости от направленности и дозировки этих упражнений они способствуют, не только развитию скоростно-силовых способностей юного теннисиста, но и способствуют развитию быстроты, ловкости и одновременно позволяют закладывать резервы выносливости.

Скоростно-силовые упражнения, определяющие эффективность игровой деятельности теннисиста, иногда обозначаются как качество «прыгучести». Для развития прыгучести предлагаются упражнения с ударами у сетки справа и слева в прыжке и с ударами над головой при попытке отражения глубокой «свечи» в момент быстрого отбегания от сетки с завершающим ударом прыжком вверх.

Кроме того, игра в теннис требует проявлений следующих компонентов быстроты:

- быстрота двигательной реакции;
- стартовых ускорений;
- дистанционных и челночных передвижений;
- быстрота ударных движений.

Для развития быстроты реагирования в теннисе используются игровые упражнения, например, игра с лета, полулета и удары по отскочившему мячу у ребристой тренировочной стенки, игра с лета у сетки против двух партнеров у задней линии, игра у задней линии против двух партнеров у сетки. Применяются упражнения с помощью тренажеров и, в частности, теннисной «пушки».

Быстрота теннисиста при передвижениях характеризуется непостоянством направления старта, короткими и вариативными дистанциями передвижения и разнообразием способов передвижения.

Разнообразие и цикличность передвижений теннисиста предполагают сугубо специализированный подход к развитию быстроты. Важно не только быстро добежать до мяча, но и быстро «выходить из удара», быстро менять направление бега и незамедлительно брать повторной старт, чтобы занять новую позицию на площадке.

Для развития быстроты передвижений широко используют различные беговые упражнения: бег на дистанциях 6-30 м обычным способом, спиной вперед, боком, скрестным шагом, приставными шагами в сторону; упражнения в беге, состоящие из челночных и зигзагообразных передвижений в различных направлениях разнообразными способами; разнообразные прыжки сериями и т. д.

Для юного теннисистов большое значение имеет такое физическое качество как общая выносливость и особенно такой важной для теннисиста формой проявления выносливости как скоростная выносливость. Она выражается в способности длительное время сохранять высокую интенсивность двигательных действий при продолжительной нагрузке.

В современной атлетической игре двигательные действия приобретают все более выраженный скоростной характер, а интенсивность их неуклонно

повышается, как в соревнованиях на «медленных» грунтовых площадках, так и на площадках «быстрых» (с травяным и «хардовым» покрытием), что повысило требования к развитию скоростной выносливости теннисиста.

Улучшить специальную выносливость теннисиста надо, как средствами общей физической подготовки, так и средствами самой игры или средствами специальных упражнений, близких по своей структуре к действиям спортсмена на площадке. Специалисты считают, что для теннисистов, развивающих анаэробную производительность, целесообразнее в основном применять средства общей физической подготовки. (I. Balyi [7]; С. Уильямс, Р. Питерсон, [6]).

По мнению Н.Ю. Верхошанской и А.Ю. Васильева [3] наиболее эффективным средством повышения уровня порога анаэробного обмена является сочетание игровой и беговой тренировки.

Ловкость спортсмена сложное комплексное двигательное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Измерителями ловкости являются:

- 1) координационная сложность задания;
- 2) точность его выполнения;
- 3) время выполнения.

Наиболее высокие требования к ловкости юного теннисиста предъявляются при игре у сетки. Только при высокоразвитой способности выполнять удары в далеких и высоких прыжках и бросках можно достичь большого мастерства в действиях у сетки. В современном теннисе все большее значение приобретает так называемая приспособительная ловкость к игре на площадках с различным покрытием.

Ловкость имеет и другую, не менее важную для юного теннисиста форму проявления. Она выражается в способности неуклонно расширять свои двигательные возможности, осваивая новые двигательные действия и раздвигая диапазон вариантности ранее освоенных движений.

В исследовании А.П. Скородумовой и М.И. Шмагиной [4] приведены наиболее информативные контрольно-тестовые испытания для оценки физической подготовленности юных теннисистов:

- 1) тест для оценки быстроты двигательной реакции;
- 2) бег на 6 м;
- 3) бег на 30 м;
- 4) двукратное пробегание пяти 4-метровых отрезков, расположенных веером;
- 5) четверной прыжок способом тройной;
- 6) метание набивного мяча движением подачи;
- 7) из исходного положения лежа перекрестное доставание локтем колена;
- 8) тест Купера (модифицированный);
- 9) PWC₁₇₀.

Заключение. Несмотря на расширяющийся круг специальных исследований, физическая подготовка юных теннисистов далеко не во всем

соответствует современным требованиям. В тоже время, физическая подготовка юных спортсменов, занимающихся теннисом, очень значима, так как она неразрывно связана с технической подготовкой, предопределяет эффективность овладения техникой игры, стабильность техники в тренировочных и соревновательных условиях, ее надежности при воздействии процессов утомления и стрессовых факторов во время игры.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гём, И. Всемирный теннис / И. Гем; пер. с чеш. В.А. Посохина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
2. Верхошанская Н.Ю. Скоростно-силовая подготовка теннисистов и пути ее совершенствования / Н.Ю. Верхошанская, Т.М. Антонова, М.А. Морозов // Теннис (ежегодник). – 1980. – С. 12-13.
3. Верхошанская Н.Ю. О резервах специальной выносливости теннисистов / Н.Ю. Верхошанская, А.Ю. Васильев // Теннис (ежегодник). – 1983. – С. 17-19.
4. Уильямс С. Теннис: советы профессионалов / С. Уильямс, Р. Питерсон. – М.: Аст-Астрель, 2004. – 262 с.
5. Balyi I. Planning for Training and Performance, the Training to Compete Phase. Australia Strength and Conditioning Coach 4 (1): 3-9, 1996.
6. Bompa T. 1995. From Childhood to Champion Athlete. Toronto: Veritas.

РОЛЬ ХОРЕОГРАФИИ В АРТИСТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Свид О.Д.
Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия

В статье рассмотрена взаимосвязь хореографии с артистическими видами спорта, её влияние на подготовку профессиональных спортсменов.

Ключевые слова: *артистические виды спорта, хореография, классический танец, современная хореография.*

Влияние хореографической подготовки на спортивные достижения спортсменов в артистических сложнокоординированных видах спорта таких как художественная и спортивная гимнастика, акробатика, фигурное катание, синхронное плавание и др.– бесспорно и доказано на практике, в том числе на мировых спортивных состязаниях. С каждым годом усложняется техника и совершенствуется мастерство исполнения элементов. Все большие требования предъявляются к эстетике движения, красоте тела. И

максимальная роль в достижении этих результатов принадлежит академической классической хореографии и современным направлениям. Академическая хореография в синтезе с современными направлениями танца занимают одну из ведущих позиций в артистических видах спорта. Столь необычный синтез на стыке спорта и искусства сегодня, как никогда, рождает кадровую проблему в профессиональных спортивных хореографах, понимающих специфику спорта, отдельных его видов, понимающих специфический профессиональный подход к спортсменам каждого из отдельных артистических видов спорта. Как показывает практика, далеко не каждый практикующий тренер в сложнокоординированных, артистических видах спорта, имеет понятие о возможностях, которые может дать хореография в его работе. Так же, далеко не каждый обычный хореограф, приступая к работе со спортсменами, имеет полноценное представление о задачах, которые стоят перед ним для достижения спортивного результата его учеников. Сегодняшний тренер, которому именно «повезло», в период его спортивного становления заниматься с грамотным, ищущим педагогом-хореографом, имеющим представление о специфике конкретного артистического вида спорта, имеет более-менее развернутое представление о значимости хореографической подготовки. Однако таких тренеров, в настоящее время – единицы!

Базовая основа профессиональной хореографии – так называемая «Школа», т.е. формирование специального опорно-двигательного аппарата, способного создавать особый алгоритм движений, возможного только при специально развитых физических качествах. Это фундаментальная постановка корпуса, ног, рук. Это обучение «азбуке» движений, из которой в дальнейшем рождается функциональное тело, способное двигаться в любом жанре и направлении хореографии, эстетично выглядеть на сцене, гимнастическом ковре, гимнастическом бревне, в бассейне, на льду и т.д. От «Школы» зависит и яркая соревновательная программа спортсменов. Хореографическое искусство и, тем более балет, как синтез разных жанров искусства – это, прежде всего, выражение чувств, эмоций человека через универсальную пластику, грацию, артистизм тела. Основой в сложнокоординированных (артистических) видах спорта является четкое и безупречное исполнение больших поз, сложных вращений и прыжков. Максимально важно развитие координации, имеющей решающее значение в работе с предметами, в работе на ограниченном пространстве. Точек соприкосновения между спортом и балетом много. Везде присутствует труд, самоотдача, дисциплина. Однако в подготовке профессиональных танцовщиков существует понятие – ученик, а затем артист. В спорте размывается понятие «ученик», существует только – «спортсмен», что во многом определяет методику тренировочного процесса. В хореографические колледжи дети принимаются после четвертого класса общеобразовательной школы, в 9-10 лет. И только с этого возраста начинаются специальные физические нагрузки в соответствии с устоявшейся методикой обучения

хореографическому искусству. Однако, большинство известных мировых танцовщиц в профессиональном балете начинали свою карьеру в 4-5 лет в гимнастике. Это не случайно. В спорте пятилетний ребенок, если он более-менее одарен, уже – спортсмен. Перед спортивным тренером, как правило, стоит задача как можно быстрее, вывести ребенка на соревнования, получить спортивный разряд и т.д. А вот какой методикой владеет тренер? Какие методы применяются для достижения цели? Владеет ли тренер эффективной, и в тоже время здоровье сберегающей технологией? Профессиональная карьера артиста балета начинается только в 18 лет и длится в среднем 20–25 лет. Спортивная жизнь начинается, как правило, с 5-летнего возраста и заканчивается, в лучшем случае, в 16-22 летнем возрасте. Артист балета формируется с 10 лет и на всю жизнь. В спорте нет права на длительное время обучения. От спортсмена важен скорейший результат! Сегодня спорт помолодел, особенно в художественной, спортивной гимнастике, фигурном катании. В настоящее время, превалирует мнение, - чем раньше ребенок начнет заниматься спортом, танцами, музыкой и т.п., тем быстрее и лучше у него будет результат. Отчасти это правда. Однако, при этом, не всегда учитываются физические, психологические, эмоциональные возможности и желания самого ребенка. В настоящее время существуют специально разработанные психологические тесты, определяющие склонность ребенка к тем или иным видам деятельности.

Спортивная хореография должна основываться на методически грамотном подходе к тому или иному движению, для развития и выработки навыков, которые помогут на возрастных этапах спортивного совершенствования за короткий срок овладеть техникой своего вида спорта. Задача спортивного хореографа вместе с тренером разработать комплекс подводящих движений на основе классической хореографии и специальной физической подготовки (СФП); создать систему «двигательного образования», соответствующего определенным возрастным способностям детского организма, которая позволит спортсмену за короткий срок, минуя травмы и ошибки, овладеть техникой исполнения базовых хореографических элементов: вращений, прыжков и т.д., обуславливающих эстетику того или иного артистического вида спорта.

Спортивный хореограф, в том или ином артистическом виде спорта, должен четко понимать задачи, которые стоят перед ним. Зачем и для чего дается то или иное движение, какую функцию эти движения несут для достижения результата в конкретном виде спорта. Мы уже не говорим о необходимости глубокого знания методики преподавания того или иного вида танца, о четком понимании специфики каждого из артистических видов спорта. Профессиональным хореографам известно, что начинать знакомство с техникой классического танца с детьми 5-6 лет работой у станка является грубейшей ошибкой. В этом возрасте физиология и психология ребенка не готова к длительной и монотонной работе. Это убивает интерес к танцевальному искусству. Начальное обучение должно происходить на

основе игровой ритмики, партерной хореографии, в которую постепенно, можно и нужно включать элементы народного танца, современной пластики (модерн, модерн-джаз, джаз, афро-джаз). Постепенно добавлять работу с предметом для развития моторики. Для воспитания так называемого «апломба» - умения красиво держать свое тело, необходимо добавлять движения историко-бытового танца, который обучает разновидности танцевальных шагов: полонез, полька, па шоссе, различным перестроениям, то есть базовым элементам, с которых начинается множество движений. Историко-бытовой танец помогает почувствовать осанку, «собрать» руки и ноги в позиции, почувствовать «манеру» танца. Предложите гимнастке представить, что она на балу и вы увидите, как девочка преобразиться, как расправится ее спина, как изменятся руки, жесты, стать. В спорте нет задачи изучать все виды мелкой техники классического танца, но основные виды продвижения вперед и назад, танцевальные шаги полонеза, польки, вальса и галопа дадут основу движения в ногах.

В работе с детьми такие направления современной хореографии как «джаз», «афро-джаз», «модерн-джаз» и другие наиболее близки к пониманию этой пластики ребенком. Эти направления родились естественным путем. Движения несут раскрепощенность и развивают танцевальность. И, если к этой пластике добавить предмет (мяч, обруч или скакалку), то интерес ребенка к тренировкам возрастет. Несмотря на задачу «как можно быстрее подготовить спортсмена», работа хореографа в спорте должна быть подчинена девизу: «Торопитесь медленнее!». Лучше потратить полгода работы на партерную хореографию, на воспитание «Школы» (крепких, натянутых колен и стоп, правильно поставленного корпуса, грамотно движущихся рук, постановке корпуса и головы, выработке «красивого движения» в сочетании с комплексом ОФП и СФП присущим каждому из артистических видов спорта), нежели просто «натаскать ребенка на составленное упражнение

Задача спортивного хореографа, учитывая специфику данного вида спорта, максимально дать лексическую базу танцевального искусства. Это понимают и международные технические комитеты различных артистических видов спорта, которые сегодня вводят в требования композиций спортсменов обязательные танцевальные комбинации. Язык танца интернационален.

Ученик должен понять, что «demi-plie», всевозможные «battement», «tours», во всех странах исполняются и называются одинаково. Спорт требует все новых и новых достижений. Повышаются требования к зрелищности, к эстетике спортивного действия. И для решений этих задач, возрастает роль спортивного хореографа. Требуется грамотная совместная работа тренера и спортивного хореографа. А, значит, как никогда актуальна тема разработки и открытия профиля высшего образования «спортивная хореография».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Ф. Р. Морель. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 110 с.
2. Румба О. Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учеб. пособие / О. Г. Румба. - 2-е изд., перераб. и доп. - Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2013. - 144 с.
3. Тарасов Н.И.Классический танец./Н.И.Тарасов–М.:Искусство,1981-485с.
4. Официальный сайт МУ ДО «Саратовская детская хореографическая школа «АНТРЕ». [Электр. ресурс].- Режим доступа: www.sarantre.ru
5. Шипилина И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования/И. А. Шипилина. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. 215 с

ХОРЕОГРАФИЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Свид О.Л.

МБУ ДО «Кардымовская ДШИ»

Смоленская обл., п. Кардымово, Россия

В статье рассмотрена специфика хореографической подготовки спортсменов в художественной гимнастике, взаимосвязь и взаимовлияние хореографии и гимнастики.

Ключевые слова: *хореография, гимнастика, физическая подготовка, координация.*

Хореография воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается вся система упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография также важное средство эстетического воспитания и развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсмены и спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У

занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Кроме того, на занятиях хореографией решаются задачи физической подготовки, развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма, способствует развитию специальной выносливости.

Наряду с этим на занятиях решаются задачи и технической подготовки, т.к. разделение средств на хореографическую и техническую подготовку, особенно в художественной гимнастике условно. На занятиях по хореографии происходит освоение различных элементов и комбинаций, как учебных, так и классификационных. Ведь прыжки, повороты, равновесия и их сочетания являются основой, как хореографии балетных спектаклей, так и упражнений художественной гимнастики.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнастов. Это определяет различные цели и задачи для спортсменов и балерин. Следует учитывать постоянный дефицит времени, с которым приходится считаться хореографу в спорте. Большой объем разнохарактерных движений (с предметами в художественной гимнастике) предъявляют особые требования к методике проведения занятий хореографии, к выбору средств и методов подготовки. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (физическую, техническую, воспитательную).

Следует также отметить, что по подбору средств в последнее время (по разнообразию и сложности прыжков, равновесий, поворотов) хореография в гимнастике ближе к мужской хореографии. Хотя пластические закономерности женской хореографии сохраняются. При этом движения различных танцев не переносятся в гимнастику в чистом виде, а претерпевают существенные изменения. В частности, если обязательным условием классического танца у артистов балета является так называемая выворотность, то добиваться такой выворотности у гимнасток вредно. Поскольку многие движения в гимнастике требуют параллельной постановки стопы. При выполнении движений хореографии работа рук, соответствует классическим канонам, чередуется с гимнастической формой движений, выполняемых с прямыми руками, вытянутыми пальцами.

Особенности художественной гимнастики вносят в занятия хореографии свою специфику. Прежде всего, сами предметы диктуют необходимость вводить специфические задания. Так, особенность техники владения мячом, заключающаяся в мягкости и плавности движений,

предполагает, что в занятиях хореографии будут включаться движения свободной пластики: волны, полуволны. Броски предметов, сопровождающиеся пружинными движениями ног, взмахом ногой и рукой (руками), требуют введения различного рода пружинных движений и взмахов. Кроме того, в хореографии обращается внимание на развитие гибкости не только крупных суставов тела (тазобедренного, плечевого и подвижности позвоночника), но и мелких (особенно лучезапястного, плюсны). Все это необходимо для успешного освоения техникой владения предметом. Гимнастке важно не только освоить рациональную технику выполнения элементов, но и технику взаимодействия гимнастка-предмет (прыжок шагом с взмахом руки и без).

Подготовка гимнасток к парным и групповым упражнениям также должна отразиться и на системе хореографической подготовки. Уже здесь желательно воспитывать умение синхронно работать в парах, тройках и в различных построениях.

Основное содержание хореографии в гимнастике составляет академический стиль, бальный и народный танец. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца. В структуре классической хореографии можно выделить академический классический танец, неоклассический и модерн.

Важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовать свои движения с музыкой. Следующая группа средств - пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движения. И наконец, специфические группы движений, такие, как акробатические, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построение, перестроение, прикладные и общеразвивающие упражнения.

В классическом танце условно можно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные), к которым относятся равновесия, повороты, прыжки.

К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: приседание, выставление ноги, броски и их разновидности, сгибание и разгибание голени, круговые движения ногой на полу и в воздухе, поднятие ноги и др. Эти движения являются элементами классического экзерсиса.

Выполнение подготовительных движений требует соблюдения определенных технических норм, а именно: определенных позиций ног и рук, положения туловища и головы, режима мышечной работы, ритмического сочетания движений и музыки.

Таким образом, хореографическая подготовка становится неотъемлемой частью достижений спортсменов в художественной гимнастике, что доказано на практике, в том числе на мировых спортивных состязаниях.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бирюкова Ё. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990.
2. Габриелова Е.В. О хореографической разминке в гимнастике // Гимнастика. – Вып.1, 1975.
3. Ёисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: ФИС, 1984
4. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 170 с.
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-horeograficheskoy-podgotovki-v-sinhronnom-plavanii-na-nachalnom-etape-obucheniya>
6. Официальный сайт МУ ДО «Саратовская детская хореографическая школа «АНТРЕ». [Электр. ресурс].- Режим доступа: www.sarantre.ru

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Становов В.В., Становов М.В.
**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Исследование ценностных ориентаций в жизни выявило, что идеальные представления о ценностях жизни у студентов с одной стороны весьма многосложны, а с другой - отчетливо иерархизированы. По их мнению, существуют две сферы, в которых человек может реализовать себя.

Во-первых, в межличностных отношениях: семейной жизни, любви, общении с друзьями. Во-вторых, в познании жизненной мудрости и в творчестве, основной смысл которых состоит в том, что счастье других, совершенствование человечества, переживание прекрасного в природе, искусстве, общественное признание, в качестве необходимого условия требует сохранения здоровья.

Выявлены две стратегии их поведения: активная деятельность и развлечения. Активная стратегия связана с саморазвитием, которое формирует уверенность и оптимизирует межличностные отношения. По представлениям студентов, в активной деятельной эмоционально насыщенной жизни существует некий высший смысл, высший уровень уверенности, жизненной мудрости, достижимый для человека лишь в период приближения к пределу в саморазвитии. При этом оптимизация межличностных отношений и саморазвития в качестве основного условия подразумевает материально-обеспеченную жизнь, это представление не противоречит идее о том, что блокада базовых потребностей затрудняет

процессы саморазвития и самореализации во всех сферах жизни человека. Специфика понимания студентами свободы, одного из главных составляющих теории самореализации, заключается в возможности приятного времяпрепровождения, в отсутствии обязанностей.

Ценности, на которые студенты ориентируются в реальной жизни, практически отражают их идеальные представления. Однако проявление данных ориентаций в реальной жизни имеет свои особенности. Выявлены две противоположные сферы жизни, которые представляют ценность для личности: сфера межличностных отношений и культурно-образовательная сфера. Приоритетным для студентов является познавательное развитие, ориентация на счастье, развитие и совершенствование человечества, свободу, независимость и самостоятельность, психическое и физическое здоровье. В тоже время ценности жизненной мудрости и материально обеспеченной жизни в реальности не находят своего отражения.

Желание студентов иметь хорошее материальное обеспечение зависит от продуктивности их жизни, максимального использования сил и способностей, профессиональной активности. Вместе с тем, внутренние противоречия, неуверенность в себе, отсутствие специальной работы над собой в плане саморазвития и самосовершенствования, развлекательно-рекреативная направленность служат преградой для достижения этих ценностей. Реализуемость собственной активности, престижность занятий физической культурой в значительной мере устраивает студентов и не препятствует формированию ценностей дальнейшего профессионального роста.

ПРОБЛЕМЫ ОВЛАДЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИМИ ЗНАНИЯМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ШКОЛЬНИКОВ

Сулеменков А.В.

**Смоленский филиал частного учреждения профессионального
образования Юридический Полицейский Колледж,
Смоленск, Россия**

Алоина О.С., Федоскина Е.М., Смолякова Н.И.

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

Аннотация. Особого отношения требует к себе проблема совершенствования преподавания физической культуры в общеобразовательных школах. Должный уровень физкультурной грамотности ребенка, обучающегося в школе, не только позволит улучшить его физическое состояние, но и окажет позитивное влияние на его установки практически во всех аспектах жизнедеятельности.

Осмысление практики физического воспитания в учебных заведениях разного уровня и результативность этой деятельности показали, что прежде всего, необходимо выделить комплекс организационно-методических мер, которые следует реализовать на практике для повышения эффективности методов физического воспитания детей.

Ключевые слова: Физическое воспитание, физическая подготовленность, теоретические знания.

Как свидетельствуют результаты ряда исследований, теоретические знания учащихся о физической культуре неглубоки. Корень зла – в малоэффективной методике обучения. В программных документах рекомендуется обучать школьников теоретическим знаниям на уроках физической культуры. Однако эта цель требует к себе более серьезного отношения: для познания теоретических основ физической культуры необходимо полноценное учебное время. Объем теоретических знаний, который проверяется на экзамене по физической культуре, невозможно «выдать» в процессе уроков, ибо основная часть времени не отводится работе с теоретическими понятиями, а посвящается другому виду учебной деятельности – двигательной. Поэтому учителя ограничиваются лишь сообщением кратких сведений об основных понятиях физической культуры, зная, что их усвоение – минимально, так как двигательная деятельность на уроке обязательно «вытеснит» полученные знания. Это приводит к низкому уровню знаний школьников в данной области, что подтверждается рядом социологических исследований. Лишь 10% учащихся получают знания о сохранении и укреплении здоровья на уроках физической культуры; от родителей – чуть более 30%; из популярной литературы – около 45%; от работников медицины – 13%. К сожалению, и методическое обеспечение учителей и учащихся по этому предмету школьной программы неудовлетворительное.

Главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, подготовка к жизни и профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. Для этого необходим определенный объем знаний о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физических упражнений на их развитие, а также на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Формирование знаний о физической культуре – неременное условие сознательного овладения учащимися двигательными умениями и навыками. Практика свидетельствует, что чем больше у детей знаний о физической культуре, чем больше развивается у них мыслительный компонент двигательной деятельности – тем выше результаты в освоении умений и навыков, воспитании двигательных способностей, привитии интереса к занятиям физической культурой и спортом, формировании

потребности в них. Отсутствие понимания такого единства является в настоящее время одной из причин низкой физкультурной активности школьников и отсутствия должного ее проявления в их образе жизни. В связи с этим возникает необходимость формирования у подрастающего поколения соответствующих знаний.

Доказано, что положительное влияние на менталитет и уровень двигательной активности учащихся оказывает привитие им знаний о влиянии физической активности и здорового образа жизни на организм человека.

В существующей практике физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе практически отсутствует формирование знаний в области физической культуры, что должно бы составлять фундаментальную основу общего среднего образования. Отсутствие в учебном процессе по физической культуре в школе, а особенно в ДЮСШ, теоретических занятий в настоящее время не позволяет в полной мере организовать преемственность знаний в области физической культуры в системе многоуровневой подготовки специалистов по физической культуре.

Освоение теоретического раздела программы по физической культуре, начиная с 5-го класса, предусматривает 1 час в неделю на теоретические уроки в классе. Но формирование знаний о физической культуре не ограничивается только теоретическими уроками. На практических занятиях в ходе обучения, например, гимнастическим, легкоатлетическим и другим упражнениям учитель должен сообщать учащимся сведения о возникновении, сущности, особенностях влияния на организм физических упражнений и т.д.

Основы знаний о физической культуре на первой ступени общего образования составляют теоретические сведения об основах здорового образа жизни, методике самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля, основах обучения двигательным действиям и технике безопасности на уроках физической культуры.

Выпускники начальной ступени общего образования должны знать и понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов упражнений для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культурой.

Физкультурное образование – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний в области физической культуры. В процессе проведения уроков физической культуры и смежных дисциплин учащимся необходимо приобрести базовые знания научно-практического характера по широкому кругу вопросов физической культуры [8]. Источником знаний является не только информация преподавателя, но и сама двигательная деятельность занимающихся [1, 2].

Сегодня можно утверждать, что в качестве ведущего компонента учебного предмета «Физическая культура» должны выступать не только способы деятельности, но и соответствующие знания. Однако в существующей практике физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе практически отсутствует формирование основ знаний в области физической культуры, что должно бы составлять фундаментальную основу общего среднего образования [7].

Как отмечает, Б.И.Загорский [6] конечной целью приобретения знаний является применение их на практике. По степени готовности различают три уровня усвоения знаний:

- первый уровень усвоения знаний является результатом восприятия, осознания смысла и фиксации в памяти полученной информации;

- второй уровень усвоения знаний проявляется в готовности к применению их по известному учебному образцу в знакомых или незначительно варьируемых ситуациях;

- третий уровень усвоения знаний проявляется в готовности учащихся к творческому и эффективному применению их в новых, незнакомых ситуациях [3].

Одним из важнейших подходов к процессу формирования теоретических знаний у учащихся старшекласников является реформирование физкультурного образования, в частности его структурная перестройка. Она предполагает существенную внутреннюю реконструкцию системы образования по физической культуре, с целью придания ей гибкого, адаптивного характера, способности адекватного реагирования на современные и перспективные процессы социального, экономического развития общества [4,]

Формирование знаний о физической культуре – неременное условие сознательного овладения учащимися двигательными умениями и навыками. Практика свидетельствует, что чем больше у детей знаний о физической культуре, чем больше развивается у них мыслительный компонент двигательной деятельности – тем выше результаты в освоении умений и навыков, воспитании двигательных способностей, привитии интереса к занятиям физической культурой и спортом, формировании потребности в них. Отсутствие понимания такого единства является одной из причин низкой физкультурной активности школьников и отсутствия должного ее проявления в их образе жизни. В связи с этим возникает необходимость формирования у подрастающего поколения соответствующих знаний [6].

Было проведено анкетирование учителей физической культуры образовательных учреждений (школ, лицеев, гимназий) в целях изучения состояния теоретической подготовки учащихся старших классов по физической культуре. В ходе, которого выявлено, что на сегодняшний день учителя не в силах дать весь теоретический материал программы на уроке,

так как основная часть времени не отводится работе с теоретическими понятиями, а посвящается другому виду учебной деятельности – двигательной. Поэтому учителя ограничиваются сообщением кратких сведений об основных понятиях физической культуры, зная, что их усвоение минимально, так как двигательная деятельность на уроке обязательно преобладает над полученными знаниями. В основном теоретические сведения учащиеся получают при объяснении педагогом техники физических упражнений.

По мнению 87% опрошенных учителей физической культуры наиболее эффективным способом формирования знаний является объяснение техники физических упражнений в ходе занятий, что объясняется нехваткой времени на уроке, 19% предпочли бы отвести специальное занятие на теорию. На сообщение теории 50% респондентов выделяет не менее 15 минут от общего времени урока. Но нельзя сказать много это или мало, так как это объясняется спецификой поставленных задач урока. Другие 25% решили, что хватит и 10 минут.

Наиболее эффективно формировать знания, по мнению 44% опрошенных учителей физической культуры, в подготовительной и основной частях урока, это можно объяснить спецификой поставленных задач и наилучшей концентрацией внимания.

В целом, говоря о теории, многие учителя сходятся к единому мнению, что для освоения теоретических знаний нужен отдельный методический урок физической культуры в неделю. Для познания теоретических основ физической культуры необходимо полноценное учебное время.

Именно теоретическая составляющая делает этот предмет физической КУЛЬТУРОЙ. Без такой составляющей - это просто физическая подготовка, тренировка и т.д., но не культура. Этим и обусловлена актуальность и ценность предмета.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алябышев А.П. Стандартная программа определения способностей детей к сложнокоординированным движениям на этапе начальной спортивной подготовки. - Омск, 2000. - 20 с
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - №1.
3. Бальсевич В.К. Методология построения инновационной программы спортивно-ориентированного физического воспитания детей и подростков в условиях общеобразовательной школы. - М., 2002. - 211 с.
4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Минск, 2002. - 88 с.

5. Гужаловский А.А. Основы теории и методике физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт. 2011,-480 с.
6. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. Физическая культура .,-М.: Феникс 2011. -386 с.
7. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. - Физкультура и спорт. М., 1987. - 359 с.
8. Лях В. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. - Просвещение. М., 2007. - 412 с.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧРЕЖДЕНИЙ КУЛЬТУРЫ

**Сульдикова И.В., Нефедова А.А.
Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия**

Культура – это уникальное явление, которое объединяет людей в народ, нацию. Она играет огромную роль в развитии каждой страны, укреплении её мирового авторитета, целостности, национального суверенитета. Культура, совместно с образованием, просвещением формирует человеческий капитал страны, является частью исторического кода, национального характера. Деятельность учреждений культуры охватывает все стороны жизни, способствует сохранению традиционных ценностей, укрепляют духовную связь с Россией. Деятельность учреждений культуры направлена на решение основных задач современной культурной политики.[1]

При этом приоритетным направлением деятельности учреждения культуры является работа с детьми. Это счастливое, радостное время откладывается в сознании каждого человека, поэтому главной задачей учреждений культуры является сделать детство наших детей ярким, насыщенным, интересным. В работе с детьми необходимо учитывать их возрастные и психологические особенности, применять дифференцированный подход в решении поставленных задач. Например, характерной чертой поведения детей младшего школьного возраста (8-10 лет) является *большая потребность в движении*, которую необходимо, по возможности, удовлетворять. Еще одна этого возрастного периода - *ярко выраженная эмоциональность восприятия*. В первую очередь дети воспринимают те объекты, которые вызывают у них эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше, отчётливее. У детей более развита наглядно-образная память, совершенно неординарный образ мышления, яркая фантазия. Они быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. В этом случае работает

правило: «*Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать*». Такие школьники, как правило, отличаются своей бодростью, жизнерадостностью, энергичностью. [4] В большинстве своем, они общительны, отзывчивы, доверчивы, справедливы. К сожалению, есть и отрицательные формы поведения, к ним относятся, например, капризность и упрямство. Поскольку в младшем школьном возрасте характер ещё только формируется, важно предупредить превращение этих часто временных, случайных психических состояний в черты характера. В работе с детьми в учреждении культуры необходимо учитывать эмоциональность детей. *Эмоциональность* сказывается, во-первых, в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Всё, что они наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Кроме того для детей этого возраста вполне естественной является частая смена досуговых интересов. Такое непостоянство, нередко расцениваемое родителями и преподавателями как легкомыслие и поверхностность, но на самом деле это дает детям реальный опыт деятельности в самых разных областях и направлениях искусства и творчества.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что деятельность учреждений должна быть направлена на реализацию и становление будущей личности, удовлетворении ее духовных потребностей, формирование ценностных ориентиров. Учреждение культуры вносит огромный вклад эстетического, трудового, гражданского, экологического развития ребенка. [2] Данные задачи стоят перед домами культуры, дворцами творчества, и клубами по месту жительства. Клубы по месту жительства являются ключевым звеном в системе социального воспитания детей. Работа клубов по месту жительства, построенная по принципу открытости для всех желающих, является многообразием организационных форм в соответствии с разносторонними интересами и потребностями детей. Работа данных учреждений культуры направлена на организацию свободного времени подрастающего поколения, развитие их интересов, способностей, активной познавательной, трудовой, культурно-творческой деятельности, формирование духовно-нравственных ценностей личности. Целью клубов по месту жительства является *организация пространства свободного общения детей*, в том числе формирование общественной активности, помощь в адаптации к сложившимся условиям социальной среды. Клубы являются не только местом получения знаний, но и микросоциумом, в котором идет процесс формирования ценностей, норм и навыков полноценного развивающегося общения, навыков самоориентации ребенка в бесконечных информационных пространствах. Заполнение свободного времени ребенка занятиями в клубах, обеспечение группового общения по интересам, отвлечение от бездумного времяпрепровождения «на улице» – таков социальный и творческий фон развития современного подростка в творческих объединениях клубов по месту жительства. [3, С 44]

Еще одним аспектом деятельности учреждения культуры является – *пропаганда здорового образа жизни*. Ведь, важно сформировать не только разностороннюю, культурно-просвещенную и талантливую личность, но еще и физически здорового человека. С раннего возраста ребенку необходимо давать знания о вреде вредных привычек, привлекать к занятию спортом. Как известно, в здоровом теле – здоровый дух, хорошее физическое состояние напрямую связано с духовной составляющей человека. Популярность здорового образа жизни с каждым годом набирает обороты, отказ от вредных привычек, правильное питание, занятия спортом становится неотъемлемой частью жизни. Детям нужно объяснять, что необходимо вести правильный образ жизни. В учреждении культуры ведется работа по просвещению населения, особенно подрастающего поколения, в области последствий злоупотребления наркотическими и токсическими средствами, алкогольными напитками.[5]

В Домах культуры регулярно, согласно разработанным планам проводятся разнообразные мероприятия. Это беседы и встречи молодежи с работниками медицинских и правоохранительных органов. В рамках пропаганды здорового образа жизни учреждения культуры проводят семейные спортивные мероприятия, квесты, которые также направлены на укрепление семейных ценностей. Целью учреждения культуры является сохранение здоровья подрастающего поколения, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков сохранения собственного здоровья, заложив основы культуры здорового образа жизни, развить мотивацию к самовоспитанию и устойчивое стремление к физическому самосовершенствованию. В основе пропаганды ЗОЖ должны быть положены убеждение, внушение и личный пример, который будет выступать нравственным ориентиром здоровьесберегающего поведения и соблюдения здорового образа жизни.

Современное учреждение культуры помогает обществу формировать поколение здоровое не только духовно, но и физически. Значит, мы должны быть в ответе за то, чем наполнена культура нашей страны, из чего она состоит. Это многогранное явление: *театр, и кино, и живопись, и литература, и народное творчество*. И проблемы всех культурных жанров мы должны рассматривать в контексте формирования единого, самобытного пространства культуры нашей страны.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Генкин, Д.М. *Общественные функции советских клубов СССР* / Д.М.Генкин //Клубоведение.-М.:Просвещение,1972.-С.11-24
2. Жарков, А.Д. *Социальные функции культурно-досуговой деятельности* / А.Д.Жарков // *Культурно-досуговая деятельность: Учебник/ Под ред.акад. А.Д. Жаркова, проф. В.М. Чижикова.-М.,1998.-С.79-86*

СОВРЕМЕННЫЕ СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В МОТОКРОССЕ

Терехов П.А., Терехова А.А., Баранов И.Е.
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия

Актуальность. В настоящее время наибольшую популярность среди подрастающего поколения приобретают технические виды спорта, такие как «Мотокросс», который представляет собой гонку на кроссовых мотоциклах, проводимую по пересеченной местности на замкнутой трассе с искусственными и естественными препятствиями в виде трамплинов, резких спусков, холмов, подъемов, песчаных участков.

Современное развитие данного вида спорта в России отстает от зарубежных стандартов [4-5]. Отечественные гонщики по результатам выступлений последних лет единично становились призерами международных соревнований, а тем более их победителями.

Исходя из вышесказанного, необходимо переходить к управлению процессом тренировки, в том числе базируясь на экспресс-данных медико-биологического контроля за оценкой функционального состояния каждого спортсмена в конкретном соревновании с помощью современных диагностических комплексов. Более того, в научно-методической литературе крайне редко встречаются работы отражающие различные аспекты всесторонней подготовки мотокрысменов.

Цель работы: оценить аэробную работоспособность спортсменов в мотокрыссе.

Исходя из цели исследования были применены следующие методы: анализ научно-методической литературы, антропометрия, кардиореспираторное нагрузочное тестирование возрастающей мощности до отказа на аппарате эргоспирометрии SCHILLER (Швейцария) с газоанализатором Ganshorn Power Cube, методы математической статистики. Допуск к нагрузкам аэробного характера осуществлялся врачом функциональной диагностики, включавший анамнез, измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений. Атлеты добровольно принимали участие в эксперименте.

Контингент испытуемых: двое юношей - мастеров спорта по мотокрыссу студентов ФГБОУ ВО «СГАФКСТ». Для репрезентативности выборки испытуемых учитывались антропометрические данные, спортивная специализация (мотокрыс), возраст (18-20 лет) и квалификация (МС).

Результаты исследования. Отметим важнейшие показатели внешнего дыхания и газового состава выдыхаемого воздуха спортсменов, специализирующихся в мотокрыссе.

Максимальное потребление кислорода составило $4,25 \pm 0,12$ л/мин (абсолютные показатели) и $54,62 \pm 2,54$ мл/мин на 1 кг массы тела

(относительные показатели). Выявленные абсолютные и относительные значения МПК значительно уступали спортсменам экстра-класса, специализирующихся в аэробных видах спорта более 85 мл/мин/кг (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велосипедные гонки), но в целом качественно соответствовали хорошему уровню состояния здоровья (>52-60 мл/мин/кг) по рекомендациям Американского Колледжа Спортивной Медицины [1].

Легочная вентиляция в момент достижения уровня МПК у мотогонщиков составила $131,42 \pm 3,45$ л/мин, частота дыхания - $42,78 \pm 1,20$. Данная закономерность свидетельствовала о предельной нагрузке на систему внешнего дыхания испытуемых при тестировании на велоэргометре. Вентиляционный эквивалент по кислороду находился на уровне $30,92 \pm 0,17$ л. Необходимо при этом дополнить, что мощность последней ступени работы в тесте была $325,45 \pm 2,92$ Ватт.

Коэффициент использования кислорода, который характеризовал в большей степени эффективность его утилизации тканями, а не легочной вентиляции составил - $32,33 \pm 0,21$ мл/л. Данная величина, оценена, как средняя.

Индекс обмена дыхательных газов (RQ - Respiratory Quotient), в конце теста вырос до $1,56 \pm 0,04$ условные единицы. Обнаруженная величина дыхательного коэффициента считалась существенным критерием достижения уровня максимального потребления кислорода.

В дальнейшем были проанализированы показатели сердечно-сосудистой системы спортсменов, специализирующихся в мотокроссе. Частота сердечных сокращений в момент достижения МПК (ЧСС max) у испытуемых составила $190,22 \pm 2,15$ уд/мин, что соответствовало общепринятым стандартам подобного тестирования [3]. Средними оказались показатели минутного объема кровообращения - $22,89 \pm 0,65$ литров в минуту, и систолического объема крови $120,36 \pm 2,34$ миллилитров, соответственно.

Важным показателем аэробных возможностей атлетов является анаэробный порог (АП), который выражался двумя величинами: объемом потребляемого кислорода в данный момент, приведенный в процентном отношении к уровню МПК, и частотой сердечных сокращений.

Показатели АП у мотогонщиков мастеров спорта оказались на достаточно высоком уровне. В частности, объем потребляемого кислорода в момент достижения анаэробного порога составил $3,75 \pm 0,14$ л/мин, что соответствовало 88,23% от уровня МПК. Частота сердечных сокращений в этот момент достигла $170,20 \pm 2,30$ удара в минуту или 89,47% от максимальной ЧСС.

Таким образом, по результатам проведенного исследования выявлен средний уровень аэробной работоспособности атлетов, специализирующихся в мотокроссе. Система постоянного наблюдения за оценкой функционального состояния с помощью современных средств диагностики позволит практически осуществить индивидуальный подход к

гонщикам, служит дополнительным критерием оценки эффективности различных периодов спортивной тренировки от развития их дыхательных возможностей до специальной выносливости на мотоцикле на различных трассах, является специфическим способом профилактики патологических состояний, ассоциированных со спортом.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2011, 43(7), 1334-1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>.
2. Горováя Е.В. Повышение функциональных возможностей мотокроссменов на основе применения пищевых натуральных биокорреторов океанического происхождения / Е.В. Горováя // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2011. - № 7(77). – С. 44-46.
3. Самойлов А.С. Оценка эффективности реабилитационно-восстановительных мероприятий у высококвалифицированных спортсменов. Методические рекомендации под ред. проф. В.В. Уйба / А.С. Самойлов, С.М. Разинкин, П.А. Фомкин и др. – М.: ФМБА России, 2018. - 36 с.
4. Столяров В.А. Концептуальные основания технологии формирования физической подготовленности мотокроссмeна / В.А. Столяров, З.Х. Шайкат, Ю.Ф. Курамшин, В.П. Сорокин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 1 (131). – С. 233-239.
5. Трофимов И.Д. О проблеме разработки средств снижения травмоопасности при организации занятий по мотofристайлу / И.Д. Трофимов // Горный информационно-аналитический бюллетень. – 2016. - № 8. – С. 418-423.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ СРЕДСТВ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КАРАТИСТОВ

**Терехов П.А., Терехова А.А., Базунова А.И., Кузнецов В.А.
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Актуальность. В настоящее время среди подрастающего поколения проявляется повышенный интерес к различным видам восточных боевых

искусств: джиу-джитсу, ушу, тхэквондо и другие. В то же время особую популярность среди единоборств занимают занятия в карате. Поскольку данная система рукопашного боя - одна из уникальных концепций движений, позволяющая в совершенстве владеть своим телом при гармоничном развитии как физических, так и психических качеств личности. По мнению ряда авторов [1,4], эта учебно-спортивная дисциплина, является эффективным методом воспитательной работы с детьми различных возрастных групп.

В России современное карате как отдельный вид спорта появился относительно недавно - в последние десятилетия прошлого века, а как боевое искусство среди детей - еще позже. По решению Международного олимпийского комитета оно включено в программу летних игр, которые состоятся в Токио (Япония) в 2020 году.

В связи с омоложением спорта в целом, основополагающей проблемой подготовки юных спортсменов является целевое управление процессом спортивной подготовки, которое должно базироваться на объективных данных углубленного медико-биологического контроля за функциональным состоянием детского организма для оптимизации занятий в соответствии с допустимой нормой тренировочных воздействий для успешного избирательного развития необходимых физических качеств.

Более того на современном этапе развития спорта также необходимым условием для повышения эффективности учебно-соревновательной деятельности является разработка и внедрение новых технологий оптимизации подготовленности атлетов, так как при выполнении однообразных тренировок, костно-мышечная система школьников адаптируется к их воздействию и со временем такие нагрузки не будут способствовать расширению функциональных резервов организма, а также достижению необходимого спортивного результата.

В ряде исследований показано [2,3], что различные направления йоги позволяют гармонизировать эмоциональную сферу и повышают физическую работоспособность здоровых людей. Эта древняя система учений является мощным инструментом для развития личности, возвращает полноту самоконтроля, восстанавливает естественное состояние внутреннего равновесия и покоя, не зависящее от внешних обстоятельств и событий, столь необходимого в практике спорта.

Цель работы: оценить эффективность средств хатха-йоги на функциональное состояние и физическую работоспособность юных каратистов.

Исходя из цели исследования были применены следующие **методы:** анализ научно-методической литературы, антропометрия, вариабельность сердечного ритма (ВСР), тестирование общей и специальной работоспособности, методы математической статистики.

Контингент испытуемых: 20 мальчиков, занимающихся в школе карате «Восточный Дракон», официальным представителем Смоленской региональной федерации Дзесинмон Шорин-рю карате-до города Смоленска на учебно-тренировочном этапе (под этапе начальной специализации).

Для репрезентативности выборки испытуемых учитывались антропометрические данные, спортивная специализация (карате), возраст (9-11 лет) и квалификация (1-й юношеский разряд).

В ходе исследования спортсмены были разделены на 2 группы по 10 человек. Испытуемые контрольной группы тренировались с использованием традиционных методов обучения карате в течение 6 месяцев (3 раза в неделю) на базе школы. Мальчики экспериментальной группы - дополнительно посещали одноразовые занятия хатха-йогой в неделю в течение полугода.

Результаты исследования. На начальном этапе были изучены показатели общей физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп в возрасте 9-11 лет по результатам тестирования в беге на 30 м, сек ($6,5 \pm 0,1$; $6,7 \pm 0,2$) и 500 метров, сек ($196,25 \pm 1,4$; $198,34 \pm 2,1$), а также прыжке в длину с места, см ($149,22 \pm 0,93$; $147,76 \pm 1,35$). Установлено, что исходные показатели исследуемых групп были примерно одинаковыми, что свидетельствовало о сходном уровне их скоростно-силовых способностей и правомерности дальнейшего проведения исследования.

Анализ показал, что более выраженные сдвиги, характеризующие улучшение в показателях быстроты и скоростно-силовой выносливости произошли в экспериментальной группе, которые сочетали тренировки в карате с использованием технологий восточных оздоровительных систем, в сравнении с полученными данными контрольной группы, занимавшимся по стандартной программе.

Так, время в беге на 30 метров сократилось на 12,3% ($5,7 \pm 0,1$ с, $p > 0,05$), 500-т метровой дистанции на 4,04% ($188,32 \pm 1,5$ с, $p < 0,05$), прыжке в длину с места - 5,15% ($156,91 \pm 1,12$, $p < 0,05$). В то время как в контрольной группе существенные изменения произошли лишь в прыжковом тесте на 3,85% ($153,45 \pm 1,22$, $p < 0,05$).

По завершению эксперимента также выявлены значимые различия и в показателях специальной работоспособности юных каратистов в большей степени у испытуемых опытной группы.

Так результат в маэ гэри (прямом ударе ногой по макивари) из позиции - одно колено на полу увеличился с $27,2 \pm 1,31$ до $33,6 \pm 1,45$ (на 23,5%) за одну минуту; маваша гэри (поочередном круговом ударе ногой по снаряду) с $45,15 \pm 1,55$ до $52,34 \pm 2,04$ (на 15,9%) за 1 минуту; гияку дзуки (прямого удара рукой) с упора лежа на полу с $15,41 \pm 0,67$ до $18,15 \pm 0,75$ (на 17,7%) за 1 минуту; атаке со сменой направления (используя связки «рука-нога») с $26,76 \pm 1,15$ до $32,07 \pm 1,35$ (на 19,8%), во всех случаях, ($p < 0,05$).

В контрольной же группе существенные изменения произошли лишь в маваша гэри с $43,87 \pm 1,44$ до $49,15 \pm 1,77$ (на 12,03%), и в атаке со сменой

направления с $24,54 \pm 1,03$ до $28,42 \pm 1,40$ (на 15,8%), во всех случаях, ($p < 0,05$). В остальных тестовых испытаниях сохранялась лишь тенденция к повышению значений специальной работоспособности ($p > 0,05$).

В ходе дальнейшей работы были проанализированы интегральные параметры variability сердечного ритма (уровень адаптации организма (А), вегетативная (В), центральная (С) регуляция, психоэмоциональное состояние (D), суммарный (H) критерий здоровья) до и после эксперимента в состоянии относительного физиологического покоя.

Межгрупповой анализ выявил, что на начальном этапе статистически важных различий между мальчиками экспериментальной и контрольной групп не было ($p > 0,05$) и изученные значения параметров функционального состояния не выходили за границы нормального диапазона (60-100%), что свидетельствовало об адекватности процессов их нейрогуморальной регуляции. Более того, по данным спектральных и временных характеристик ВСР установлено, что наибольший вклад в управление сердечным ритмом у детей обеих групп вносила парасимпатическая нервная система (фоновая ваготония покоя). Этот вариант её регуляции отражал хорошее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и характеризовал стрессоустойчивость организма к физическим нагрузкам в начале эксперимента.

На завершающем этапе исследований произошли существенные различия во всех интегральных критериях variability сердечного ритма на 6-10% мальчиков экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Причем уровень психоэмоционального состояния увеличился на 10,24%, во всех случаях, ($p < 0,05-01$).

В контрольной группе значимые различия выявлены в параметрах адаптации организма, центральной регуляции, интегрального показателя здоровья на 3-7%, во всех случаях, ($p < 0,05$).

Далее были проанализированы спектральные и временные характеристики ВСР после эксперимента. Установлено, что наибольший вклад в регуляцию ритма сердца мальчиков 9-11 лет в обеих группах в состоянии относительного физиологического покоя также вносила парасимпатическая нервная система.

Межгрупповой анализ полученных данных в экспериментальной группе обнаружил существенные различия во всех критериях функционального состояния по сравнению с контрольной. Так, параметры, отражающие активность парасимпатической нервной системы (HF, ms^2 , RMSSD, ms^2), повысились на 12,42 и 65,24%, соответственно. В результате чего, соотношение индекса вагосимпатического равновесия (LF/HF, усл. ед.) уменьшилось на 11,5%, во всех случаях, ($p < 0,05$).

Вклад центральных влияний на сердечную деятельность снизился. Так, значения LF, ms^2 , отражающего активность симпатических центров продолговатого мозга (кардиостимулирующего и вазоконстрикторного) уменьшились на 21,61% ($p < 0,05$). Параметр амплитуды моды (AMo, %)

характеризующий стабилизационный эффект централизации управления ритмом сердца снизился на 30,68% ($p < 0,01$). В результате, стресс-индекс (SI, усл. ед.), который отражал степень напряжения регуляторных систем (степень преобладания центральных механизмов над автономными) уменьшился на 26,52% ($p < 0,05$). Значения тотальной мощности спектра (TP, mc^2), свидетельствующий о суммарной активности нейрогуморальных влияний на сердечный ритм и характеризовавший в целом функциональное состояние ССС повысились на 23,33% ($p < 0,01$).

Что касается, вклада гуморально-метаболических механизмов на управление ритмом сердца (VLF, mc^2), то обнаружено их выраженное снижение на 39,83% ($p < 0,01$) и трактовалось как достижение гипердаптивного состояния.

В контрольной группе обнаружены аналогичные взаимоотношения временного и спектрального анализа данных ВСР, но в меньшем процентном соотношении, во всех случаях ($p < 0,05$).

Таким образом, выявленная динамика интегральных, временных и спектральных характеристик variability сердечного ритма мальчиков 9-11 лет в процессе эксперимента, свидетельствовала о достижении более высокого уровня тренированности в большей степени испытуемыми экспериментальной группы по данным тестирования общей и специальной работоспособности, а также в целом, функциональной готовности их организма к выполнению физических упражнений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дворкин Л.С. Влияние занятий каратэ киокушинкай на физическое состояние подростков 12-16 лет / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина, К.Д. Лузан, А.С. Жилкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. - № 2 (168). – С. 106-111.
2. Иванов В.Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В.Д. Иванов, С.А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. - №4 (15). – С. 427-433;
3. Рагозин Б.В. К вопросу о влиянии физической нагрузки оздоровительной направленности (йоги патанджали) на психологическое здоровье человека (обзор литературы) / Б.В. Рагозин, А.С. Адылбаева // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. – 2015. - № 4 (88). – С. 9-15.
4. Черняев В.В. Физическая подготовка юных каратистов к спортивным поединкам // В.В. Черняев, С.А. Дущенко // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2016. - Т. 21, № 10 (162). – С. 39-43.

РЕАЛИЗАЦИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО ТЕАТРАЛЬНОГО КОЛЛЕКТИВА

**Тихомирова Я.И., Сульдикова И.В.
Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия**

В детях способность к творчеству заложена от рождения, ребёнок изначально обладает способностью созидать нечто новое из эмоций, мыслей и действий. Необходимо помнить о врожденной, генетически обусловленной предрасположенности ребёнка к творчеству и об удивительной гибкости детского мозга, а есть дети которые идут развивать свои творческие способности в специализированные образовательные учреждения. Задача руководителя состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку раскрыть свои возможности и совершенствовать способы взаимного общения ребёнка с миром[2; с. 101].

В свободное от учебы время большинство школьников предоставлены сами себе и те, которые раньше были записаны на различные кружки при специализированных образовательных учреждениях закончили своё программное образование рассчитанное на определённый срок. У детей появилось личное свободное время, и приобретённые различные навыки. Творческая деятельность ребёнка как вид досуговой деятельности не обязательно приводит к желаемому результату, но участие в ней не проходит бесследно. У всех детей есть способности. Они любознательны и полны желания делать что-то интересное.

А куда деть свой багаж знаний и умений полученные на занятиях где ещё себя можно реализовывать. Следовательно, назрела необходимость исследования современных методов и приёмов реализации творческого потенциала школьников в процессе занятий в театральном любительском коллективе. Отсюда необходимо выявить особенности театрального любительского коллектива как объекта реализации творческого потенциала школьников.

Одной из предпосылок и оснований, характерных для проявления творческих способностей школьников, является их ориентация и организация на систематическое творческое общение, умений и навыков в коллективном творческом процессе.

Сплочение коллектива, расширение культурного диапазона, занятия различными видами искусства в домах культуры по своей специфике являются сугубо творческими, а знания, умения и навыки творческого подхода к познанию действительности, к конкретному виду творчества, сформированные на занятиях, кружках могут быть перенесены на любой другой вид деятельности, становятся характерными особенностями личности, во многом определяя дальнейший жизненный успех.

Проведя анкетирование среди школьников Холм-Жирковской средней образовательной школы, и изучив запросы и ответы со стороны целевой аудитории, выявили, что большой популярностью пользуются в настоящее время кружки танцев, декоративно-прикладное искусство, вокальное пение, художественное отделение. Мало детей занимается инструментально-музыкальным и театральным жанром.

Большую часть учащихся в дополнительном образовании составляют девочки и хотят заниматься творчеством. Большее количество опрошенных уже записаны на различные кружки и объединения, некоторые уже получили дополнительное образование, и сами записались на спортивные факультативы, а свой полученный творческий потенциал, приобретённый ранее, нигде не используют, потому что не знают, где и каким способом его можно реализовать. Большинство опрошенных считают, что полученные навыки нужны и полезны для дальнейшего развития личности.

Школьники в Дом культуры ходят на детские развлекательные программы, концерты, цирк, некоторые посещают кружки ДПИ и занятия вокального пения.

Исходя из этого, назрела идея: нужно объединить школьников и их творческий потенциал, который ранее получили или получают в дополнительных образовательных учреждениях. Соединить творчество нескольких направлений, для того чтобы более полно раскрыть умения и способности детей в любительском творческом коллективе «Живая сказка». Объединившись, работать над созданием и реализацией спектакля в Доме культуры.

Разноплановый коллектив, основанный на общих интересах школьников, их запросов и потребностей в занятиях любительским театральным творчеством, способствует развитию и реализации дарований его участников, а так же организации досуга и отдыха в свободное от основной учебы время.

Таким образом, сущность и смысл создания любительского театрального коллектива «Живая сказка» состоит в непосредственном объединении школьников к творческим занятиям, самореализации своих навыков и умений художественного творчества, во внедрении творчества в повседневный быт школьника.

Для каждого ребенка важны положительные эмоции, атмосфера радости и условия, в которых он мог бы самовыражаться и формировать личностные качества. Одним из таких условий является детский любительский коллектив «Живая сказка», в котором развиваются различные творческие задатки детей. В нем появляется возможность проявить себя в различных видах творческой деятельности и реализовать их на сценической площадке.

Для этого специально разработан авторский проект на тему: «Организация творческого потенциала школьников в условиях

любительского театрального коллектива «Живая сказка», который ориентирован на всестороннее развитие личности школьника, его неповторимой индивидуальности, на создание условий для самореализации детей. Театральное и творческое искусство способно эффективно повлиять на воспитательный и образовательный процесс участников проекта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аболин, Л. М. Духовно-нравственное развитие личности в событийной деятельности [Текст] / Л. М. Аболин, Х. Х. Валиахметов / Каз. соц.-юрид. ин-т. –Казань : Карпол, 2002. - 228 с.
2. Бреслав, Г. М. Психология эмоций [Текст] / Г. М. Бреслав. – Москва : Академия, 2004. - 544 с.
3. Васина, О. Н. Формирование эмоционально-ценностного отношения к природе у учащихся общеобразовательной школы через традиции народной экологии [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / О. Н. Васина. - Пенза, 2004. - 214 с.
4. Киселева, Т. Г. Социально-культурная деятельность: история, теоретические основы, сферы реализации, субъекты, ресурсы, технологии [Текст] / Т. Г. Киселева, Ю. Д. Красильников. – Москва : МГУКИ, 2001. - 136 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ В СТРУКТУРЕ ИХ ОБЩЕЙ ГОТОВНОСТИ К СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Титов В.В.

**Военная академия войсковой противовоздушной обороны
Вооруженных Сил Российской Федерации имени Маршала Советского
Союза А.М. Василевского, Смоленск, Россия**

Самойлов А.Б.

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

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы физической подготовки курсантов военных вузов к военно-профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты военных вузов, военно-профессиональная деятельность

Введение. Стремительное развитие в последние десятилетия способов ведения боевых действий, разработка новых и совершенствование имеющихся видов вооружения и техники коренным образом изменили характер и структуру военно-профессиональной деятельности

военнослужащих Российской армии. В этих условиях резко актуализировались проблемы профессионально направленной физической подготовки военных специалистов, поскольку в этом разделе подготовки складываются те ориентиры, навыки, знания, которые в последующем в значительной мере будут определять лицо всей сферы их профессиональной деятельности.

В исследованиях, проведенных Е.Е. Витютневым [2], Б.В. Ендальцевым [5] отмечается насущная необходимость в преобразовании системы физической подготовки курсантов военных вузов с учетом изменений, произошедших в армии. В этом плане особый интерес представляют методики физической подготовки, в максимальной степени способствующих опережающему развитию у курсантов необходимых физических качеств, умений и навыков, обеспечивающих им успешную адаптацию к различным режимам и этапам профессионального становления. Поэтому, решение проблемы повышения физической подготовленности курсантов военных вузов, для эффективного выполнения служебно-боевых задач в экстремальной обстановке профессиональной деятельности является актуальной и востребовано практикой.

Цель исследования – изучить значение физической подготовки курсантов военных вузов в структуре их общей готовности к служебной деятельности.

Готовность курсантов военных вузов к служебной деятельности – это целостное биосоциальное состояние личности, соответствующее требованиям конкретной военно-профессиональной деятельности как отмечают А.Э. Болотин, А.Н. Сивак [1] и Е.Е. Витютнев [3] подразделяется на два вида:

- 1) готовность к выполнению боевых и иных служебных задач в военное время;
- 2) готовность к выполнению функциональных обязанностей в соответствии с должностными предназначениями в мирное время.

По большинству количественно-качественных параметров второй вид служебной готовности, как правило, фактически поглощается первым, поэтому, в первую очередь, надо рассмотреть сущность и структуру подготовленности курсантов военных вузов к боевой деятельности.

Современная военная наука рассматривает человека, военную технику, способы и формы вооруженной борьбы в их диалектической взаимообусловленности, выделяя в то же время ведущую роль человека в боевой деятельности. Как бы ни были хороши тактико-технические данные оружия и боевой техники и как бы ни были отработаны методы ведения боя, успешное решение боевых задач в настоящее время возможно лишь при наличии всесторонне подготовленных военнослужащих. Для комплексной характеристики качественного состояния военнослужащих, как и различных воинских формирований, наиболее широко используются такие понятия, как «боеспособность» («боевое состояние») и «боеготовность» [4].

Боеспособность или боевое состояние – это совокупность различных показателей, отображающих возможности военнослужащих вести боевые действия, выполнять боевые задачи.

Боеготовность – это состояние военнослужащих, полностью соответствующее требованиям современного боя и обеспечивающее успешное выполнение боевых задач.

Основываясь на данных научной литературы можно утверждать, что боеспособность (боевое состояние) каждого курсанта военного вуза состоит из четырех основных компонентов [2]: 1) морального, 2) военно-специального, 3) психического и 4) физического состояния.

Моральная готовность – это такое состояние мировоззрения, политической просвещенности и нравственной воспитанности военнослужащего, которая обеспечивает его сознательное отношение и стремление к высококачественному выполнению своих функциональных обязанностей, способность до конца выполнить в бою воинский долг по защите Родины.

Военно-специальная готовность – это состояние военно-специальной подготовленности, обеспечивающее мастерское использование оружия и боевой техники, а также умелое и тактически грамотное ведение боевых действий в самых сложных условиях современного боя.

Психическая готовность – это определенное качественное состояние умственных, волевых и эмоциональных элементов психики, обеспечивающее высокую эффективность и надежность в военно-профессиональной деятельности.

Физическая готовность – это конкретное физическое состояние, соответствующая требованиям современного боя и позволяющая военнослужащему успешно выполнять боевые задачи применительно к его боевому предназначению.

Важно подчеркнуть, что боеготовность курсантов военных вузов может быть обеспечена только при достаточной их подготовленности во всех отношениях. Никакой из компонентов даже при максимальной степени его развития не способен в современных условиях компенсировать низкий уровень других слагаемых боевой готовности.

В связи с этим, нельзя ни в какой мере приуменьшать или недооценивать значение любого из них, в том числе и показателей физической готовности.

Физическая готовность военнослужащих к выполнению боевой задачи является их физическое состояние. Физическое состояние – совокупность показателей, характеризующих: физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность [1].

Физическое развитие характеризуется антропометрическими (морфологическими) особенностями человека. Основными признаками физического развития являются: рост, вес, окружность груди, развитие костно-мышечной системы, пропорциональность тела и его частей.

Функциональное состояние организма характеризуется степенью функциональной полноценности всех внутренних органов и систем, их устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности, а также наличием или отсутствием каких-либо заболеваний.

Свойства организма, обеспечивающие его устойчивость к воздействию определенных неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности, называются функциональными качествами. К основным из них относятся устойчивость к укачиванию, перегрузкам и кислородному голоданию [5]:

– устойчивость к укачиванию определяется способностью организма стойко переносить воздействие ускорений, возникающих в условиях специфической деятельности: в полете, на корабле, в боевых машинах;

– устойчивость к перегрузкам – это свойство организма противостоять действующим на него инерционным силам ускорения;

– устойчивость к кислородному голоданию – способность военнослужащих действовать в условиях недостатка кислорода, например, в горных условиях.

Физическая подготовленность курсантов военных вузов характеризуется уровнем развития физических качеств и двигательных способностей, а также степенью сформированности двигательных умений и навыков.

К общим двигательным навыкам, сформированным, как правило, еще до учебы в военном вузе, относятся: ходьба, бег, лазание, ползание, плавание, метание и т. п. К основным военно-прикладным двигательным навыкам относятся:

- 1) передвижение на лыжах;
- 2) совершение марш-бросков;
- 3) преодоление препятствий;
- 4) военно-прикладное плавание;
- 5) рукопашный бой.

Военно-профессиональное совершенствование курсантов военных вузов, направлено на формирование и поддержание на требуемом уровне качественной физической подготовленности каждого курсанта.

Заключение. Таким образом, физическая подготовка – это целенаправленный и педагогический управляемый процесс физического совершенствования курсантов военных вузов, осуществляемый с учетом особенностей их военно-профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Болотин, А.Э. Требования, предъявляемые к курсантам военных вузов России к эффективному выполнению служебно-боевых задач

- / А.Э. Болотин, А.Н. Сивак // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 30-35.
2. Витютнев, Е.Е. Содержание процесса физической подготовки военных вузов / Е.Е. Витютнев // Тезисы докладов XXXX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Ч. 2. – Краснодар : КГУФКСТ, 2013. – С. 143.
 3. Витютнев, Е.Е. Прикладная физическая и двигательная подготовка в военных вузах России : автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Евгений Евгеньевич Витютнев. – Краснодар : КГУФКСТ, 2014. – 24 с.
 4. Глушенко, Д.В. Прикладная физическая подготовка военных вузов России для выполнения служебных задач в чрезвычайных обстоятельствах и ситуациях: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.14 / Дмитрий Васильевич Глушенко. – М., 2014. – 28 с.
 5. Ендальцев, Б.В. О степени научной обоснованности упражнений для проверки физической подготовленности военнослужащих / Б.В. Ендальцев // Материалы науч. конф. – СПб. : ВИФК, 2013. – С. 61-63.

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Топчин И.Ю., Федорова Н.И.
**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Ежегодно количество занимающихся физической культурой и спортом в России увеличивается, люди всё чаще посещают спортивно массовые мероприятия, фитнес центры, бассейны, спортивные секции и клубы, стремясь следить за своим здоровьем и вести здоровый образ жизни [1].

Количество занимающихся адаптивным спортом среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) увеличивается с каждым годом. Адаптивный спорт является одним из важных инструментов социальной реабилитации инвалидов.

Согласно статистике количество систематически занимающихся лиц с ОВЗ в 2012 году составлял 3,5%, к 2017 году этот показатель вырос до 14%, а к 2020 предполагают, что этот показатель будет составлять 20% [2].

Инвалид колясочник - это в первую очередь человек с ограниченными возможностями, который передвигается на инвалидной коляске.

Спортивные достижения инвалидов порой поражают своим размахом. Люди с ограниченными возможностями достигают не малых результатов в сфере спорта, реализуя все свои потенциальные возможности. Для них это способ реабилитироваться как полноценный член общества, повысить мнение о себе, доказать окружающим, что инвалид – не приговор.

Одним из популярных видов спорта среди лиц с ПОДА является лёгкая атлетика, участвуя в марафонских и полумарафонских заездах на инвалидных колясках, спортивных колясках и хендбайках. И количество участников на соревнованиях постоянно увеличивается.

В республике Крым ежегодно проводится международный легкоатлетический парамарафон «Скифских берег», который проводится с 2002 года, в нем приняло участие всего 6 спортсменов-любителей. В настоящее время этот парамарафон собирает более 70 спортсменов из самых разных уголков нашей страны.

С 23 сентября 2018 года в рамках Московского марафона «Абсолют» принимают участие инвалиды колясочники на хендбайках, количество участников было равно 15 человек. 22 сентября 2019 года на этом же марафоне количество участников на хендбайках составило 26 спортсменов.

Говоря о профессиональном спорте, в городе Сочи с 2015 года на трассе «Формулы 1» проводится международный полумарафон на спортивных колясках, в нем принимают участие спортсмены из самых разных стран: Германии, Венесуэлы, Франции, Казахстана, Армении и др. В 2015 году количество участников составило 20 спортсменов, в 2016 году 19 спортсменов, в 2017 – 23 спортсмена, в 2018 – 26 спортсменов, а в 2019 количество участников достигло 29 спортсменов.

Число занимающихся спортом среди инвалидов связано с популяризацией спорта и ЗОЖ а также население начинает осознавать значимость ФКиС в их жизни и необходимость следить за своим здоровьем. В настоящее время возрождается мода на спорт.

Адаптивный спорт помогает в каждодневной жизни инвалидов: люди учатся обслуживать себя самостоятельно, без посторонней помощи, получают подходящую работу, а самое главное подходящий круг общения.

Основной и главной причиной увеличения числа спортсменов среди лиц с ОВЗ, является создание специальных условий и возможностей для занятия спортивной деятельностью. Созданием этих возможностей занимается как государство, так и организаторы соревнований. Так, например организаторы соревнований по марафонскому бегу устраивают в рамках своего мероприятия забеги для людей с ОВЗ с необходимыми условиями.

Таким образом, каждое новое соревнование приводит к открытию новых, молодых имен, коллективов, что дает уверенность в дальнейшем поступательном развитии адаптивного спорта инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Болах Б. Оценка восприятия качества жизни спортсменов-инвалидов/Б. Болах, Т. Приступа//Физическое воспитание студентов. -2014. -№ 1. -С. 13-16.
2. Нарзулаев С. Б. Аспекты социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта/С. Б. Нарзулаев, И. Н. Сафронова, Н. А. Петухов//Вестник ТГПУ -№ 5 - (120).-2012. -С. 154-160.

АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (РАС) С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА

Федорова Н.И., Комачева О.А., Ситкина М.Г.
**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Актуальность. Расстройства аутистического спектра представляют собой группу комплексных дезинтегративных нарушений психического развития, характеризующихся отсутствием способности к социальному взаимодействию, коммуникации, стереотипностью поведения, приводящим к социальной дезадаптации [2,4].

В настоящее время особенно остро стоит вопрос реабилитации детей с РАС при помощи средств адаптивной физической культуры и интеграции их в общество. Адаптивная физическая культура как вид общей физической культуры, адаптированной для лиц с ограниченными возможностями здоровья, является одним из приоритетных направлений коррекционной работы при расстройствах аутистического спектра (РАС). Адаптивная физическая культура располагает разнообразными средствами и методами, которые необходимо использовать в реабилитации детей с РАС [3,5].

В адаптивной двигательной рекреации игра выступает как самостоятельный вид деятельности. В процессе игры дети вынуждены вступать в контакт со сверстниками, так как появляется общая цель, формируется совместная деятельность. Это доступный способ получения новой информации, впечатлений и эмоций. Игра помогает проявиться индивидуальным особенностям ребенка и способствует развитию мышления и воображения. Ребенок начинает переживать самые разнообразные эмоции и чувства, возрастает его двигательная активность и, что самое главное, возникает потребность в общении [1].

Анализ доступной нам научно-методической литературы показал, что применение игрового метода в реабилитации детей с РАС недостаточно освещен.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование коррекционно-развивающих подвижных игр будет способствовать повышению уровня физического развития и физической подготовленности детей 10-12 лет с расстройством аутистического спектра.

Цель исследования: улучшить показатели физического развития и физической подготовленности детей 10-12 лет с РАС.

Задачи исследования:

1. Определить физическое развитие и физическую подготовленность у детей 10-12 лет, имеющих РАС;
2. Разработать методику адаптивной двигательной рекреации, направленную на коррекцию физического развития и физической подготовленности детей 10-12 лет с РАС;
3. Экспериментально доказать эффективность предложенной методики.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, соматометрия, тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования:

Исследование проводилось поэтапно, в течение 2018-2019 гг. на базе кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.

Первый этап (2018) - поисково-констатирующий. Произведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Определены: цель, гипотеза, задачи и методы исследования. Разработана методика адаптивной двигательной рекреации с использованием игрового метода.

Второй этап (2018-2019) - опытно-экспериментальный. Проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 30 мальчиков 10-12 лет с РАС. Далее дети были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную (по 15 человек в каждой) методом случайной выборки. Контрольная группа занималась по традиционной программе адаптивной двигательной реабилитации. В экспериментальной группе эти занятия были дополнены коррекционно-развивающими подвижными играми. Нами были проведены рекреативные игровые занятия по 1 часу 3 раза в неделю, в содержание которых входило от 10 до 20 подвижных игр продолжительностью от 1 до 3-5 мин. Всего мы провели 32 коррекционно-развивающие подвижные игры во внеучебное время (10 из них для зимних условий).

На третьем этапе (2019 г.) нами обработан полученный материал с помощью методов математической статистики и проведён их анализ.

Составлены сводные таблицы и сделаны выводы в соответствии с поставленными задачами.

До эксперимента группы были однородны по своим показателям, и статистически значимых различий между ними выявлено не было. Перед началом и после окончания формирующего эксперимента было проведено тестирование, результаты которого позволили выявить исходный уровень и динамику показателей физического развития (уровень состояния здоровья) и уровень развития физической подготовленности. Преобладание естественных движений, оптимальное сочетание естественных локомоций способствуют разностороннему развитию занимающегося ребенка, что положительно сказывается на увеличении роста-весовых показателей.

Таблица 1 – Показатели физического развития детей 10-12 лет с РАС в начале и в конце педагогического эксперимента, $X \pm Sx$

Показатели	Группы	Данные педагогического исследования	
		Исходные данные	После педагогического эксперимента
Рост (см)	КГ	$\frac{142,65 \pm 5,19}{}$	$\frac{146,47 \pm 4,35^*}{}$
	ЭГ	$143,52 \pm 6,36$	$147,38 \pm 7,15^*$
Вес (кг)	КГ	$\frac{36,98 \pm 4,52}{}$	$\frac{37,76 \pm 4,20}{}$
	ЭГ	$36,54 \pm 6,30$	$38,24 \pm 6,50^*$
Окружность грудной клетки (см)	КГ	$\frac{71,45 \pm 2,94}{}$	$\frac{71,99 \pm 3,29}{}$
	ЭГ	$71,26 \pm 4,48$	$73,3 \pm 4,52^*$
ЖЕЛ (мл)	КГ	$\frac{1784,02 \pm 331,66}{}$	$\frac{1800,59 \pm 309,77}{}$
	ЭГ	$1754,14 \pm 287,35$	$2195,24 \pm 276,54^*$
Частота сердечных сокращений (уд/мин)	КГ	$\frac{82,65 \pm 8,64}{}$	$\frac{81,06 \pm 5,53}{}$
	ЭГ	$82,71 \pm 9,80$	$75,10 \pm 8,12^*$
Артериальное давление (сис.мм.рт.ст.)	КГ	$\frac{126,29 \pm 11,11}{}$	$\frac{125,76 \pm 8,65}{}$
	ЭГ	$125,14 \pm 9,02$	$110,10 \pm 7,82$
Средняя сила кисти рук (кг)	КГ	$\frac{26,71 \pm 8,72}{}$	$\frac{27,52 \pm 6,48}{}$
	ЭГ	$26,42 \pm 9,27$	$29,08 \pm 7,12^*$

Примечание. В числителе (КГ) - показатели контрольной группы, в знаменателе – (ЭГ) показатели экспериментальной группы; * - достоверно при $p < 0,05$.

Так, у испытуемых при исходном росте – $142,65 \pm 5,19$ см в контрольной группе к окончанию педагогического исследования результаты роста возросли до $146,47 \pm 4,35$ см, в экспериментальной группе показатели роста возросли соответственно с $143,52 \pm 6,36$ до $147,38 \pm 7,15$ см.

Положительные изменения в показателях веса произошли в обеих группах. При начальном весе у детей $36,98 \pm 4,52$ кг в контрольной группе и $36,54 \pm 6,30$ кг в экспериментальной группе к концу педагогического эксперимента вес составил $37,76 \pm 4,20$ кг в контрольной группе и в $38,24 \pm 6,50$ кг в экспериментальной группе.

Увеличение показателей окружности грудной клетки в контрольной группе и экспериментальной группе связано с возрастными особенностями роста и развития организма занимающихся. Кроме того, систематическая, эффективно регулируемая мышечная нагрузка, выполняемая преимущественно на свежем воздухе, положительно влияет на увеличение объема грудной клетки. Эти факторы положительно сказались на динамике показателей жизненной емкости легких, где при возрастании результатов к концу педагогического эксперимента в обеих группах, больший прирост был выявлен у занимающихся в экспериментальной группе.

Непродолжительная ациклическая работа и использование дыхательных упражнений благоприятно отразились на развитии объема легких в экспериментальной группе. При начальном объеме легких у детей ЭГ $1754,14 \pm 287,35$ мл к концу эксперимента объем достоверно увеличился до $2195,24 \pm 276,54$ мл. Менее интенсивным прирост оказался в контрольной группе, так при исходном объеме легких $1784,02 \pm 331,66$ мл произошло его увеличение до $1800,59 \pm 309,77$ мл.

Педагогическое воздействие положительно отразилась на показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС). Так, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной было выявлено значительное урежение пульса: при исходных показателях у детей контрольной группы – с $82,65 \pm 8,64$ до $81,06 \pm 5,53$ удара в минуту к концу педагогического исследования, а в экспериментальной группе – с $82,71 \pm 9,80$ до $75,10 \pm 8,12$ ударов в минуту.

Показатели артериального давления в состоянии покоя находились в пределах возрастных норм и под влиянием мышечной нагрузки, характерной для подвижных игр, у занимающихся в контрольной группе не имели явно выраженного характера изменений, в то время как в экспериментальной группе достоверно произошла оптимизация работы сердечно-сосудистой системы.

Динамометрия силы кисти правой и левой руки дает возможность контролировать прирост мышечной массы и управлять развитием силы ведущих групп мышц. При изучении сравнительных данных кистевой динамометрии, характеризующих силу мышц – сгибателей правой и левой кисти, отмечен незначительный положительный прирост в контрольной группе. В экспериментальной группе, в свою очередь, произошли статистически значимые улучшения силы кисти правой и левой руки с

26,42±9,27 кг в начале тестирования до 29,08±7,12 кг после экспериментального воздействия.

Использование в процессе эксперимента коррекционно-развивающих подвижных игр оказало положительное влияние на развитие показателей физической подготовленности мальчиков экспериментальной группы (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности детей 10-12 лет с РАС в начале и в конце эксперимента, $X \pm Sx$

Тесты	Группы	Этапы педагогического исследования	
		До эксперимента	После эксперимента
Бег 60 м (с)	КГ	$\frac{11,02 \pm 1,34}{10,90 \pm 0,51}$	$\frac{11,18 \pm 1,14}{10,20 \pm 0,47}$
	ЭГ		
Бег 300 м (с)	КГ	$\frac{95,41 \pm 15,50}{95,81 \pm 12,46}$	$\frac{87,18 \pm 15,89}{77,86 \pm 9,75^*}$
	ЭГ		
Кросс 1 км (с)	КГ	$\frac{369,12 \pm 39,80}{370,48 \pm 47,53}$	$\frac{361,14 \pm 44,23}{319,21 \pm 36,45^*}$
	ЭГ		
Прыжок в длину с места (см)	КГ	$\frac{125,88 \pm 10,31}{126,67 \pm 8,34}$	$\frac{130,47 \pm 11,09^*}{132,86 \pm 11,85^*}$
	ЭГ		
Пятикратный прыжок (см)	КГ	$\frac{706,76 \pm 27,65}{706,67 \pm 42,70}$	$\frac{752,88 \pm 28,49^*}{779,38 \pm 47,96^*}$
	ЭГ		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	КГ	$\frac{1,52 \pm 1,01}{1,43 \pm 1,69}$	$\frac{2,71 \pm 1,31^*}{3,57 \pm 1,72^*}$
	ЭГ		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)	КГ	$\frac{18,94 \pm 3,60}{19,01 \pm 3,34}$	$\frac{20,42 \pm 3,66^*}{25,24 \pm 4,81^*}$
	ЭГ		

Примечание. В числителе (КГ) - показатели контрольной группы, в знаменателе – (ЭГ) показатели экспериментальной группы; * - достоверно при $p < 0,05$.

Так, анализ результатов бега на 60 м позволил выявить следующее. При начальных показателях в контрольной группе 11,02±1,34 секунд и 10,90±0,51 секунд в экспериментальной группе к концу педагогического эксперимента результаты улучшились до 10,20±0,47 секунд. Прирост результатов составил 6,37 %.

Бег 300 м – информативный показатель развития выносливости. Сопоставительный анализ полученных результатов показал, что они возросли в обеих группах. Однако улучшение показателей бега на 300 м мальчиков контрольной группы определено естественным развитием организма и положительным влиянием на него циклической нагрузки. К концу педагогического эксперимента показатели в контрольной группе достоверно улучшились с $95,41 \pm 15,50$ секунд до $87,18 \pm 15,89$ секунд. В экспериментальной группе достоверно выросли результаты с $95,81 \pm 12,46$ секунд до $77,86 \pm 9,75$ секунд. Прирост составил в контрольной группе – 8,63 %, а в экспериментальной – 18,73 %. Такой прирост связан с правильно составленной последовательностью увеличения нагрузки непрерывного характера и скоростно-силовой работы в течение всего формирующего эксперимента.

Бег 1 км – информативный показатель развития общей выносливости. Прирост показателей выносливости был обеспечен использованием непрерывного бега разной интенсивности в течение 8-20 мин, работой переменного характера и включения дыхательных упражнений в учебно-тренировочные занятия. До начала педагогического эксперимента мальчики контрольной группы показали следующие результаты: $369,12 \pm 39,80$ секунд, а экспериментальной группы – $370,48 \pm 47,53$ секунд. После формирующего эксперимента достоверно улучшились результаты в экспериментальной группе до $319,21 \pm 36,45$ секунд, в контрольной группе до $361,14 \pm 44,23$ секунд. Прирост составил в контрольной группе – 2 %, а в экспериментальной группе – 13 %.

Прыжок в длину с места является тестом, характеризующим уровень скоростно-силовой подготовленности. Исследование динамики результатов выполнения данного теста позволило установить достоверный прирост результатов в КГ и ЭГ. Так, если до эксперимента исходные данные в контрольной группе составили $125,88 \pm 10,31$ см, то к концу педагогического исследования результаты возросли до $130,47 \pm 11,09$ см. В экспериментальной группе при исходных показателях $126,67 \pm 8,34$ см к концу педагогического эксперимента результаты существенно улучшились и составили $132,86 \pm 11,85$ см.

Пятикратный прыжок является тестом, характеризующим уровень взрывной силы. Так, анализ результатов пятикратного прыжка позволил выявить следующее. При исходных показателях в контрольной группе $706,76 \pm 27,65$ см, а в экспериментальной группе $706,67 \pm 42,70$ см. После педагогического эксперимента достоверно выросли результаты в пятикратном прыжке. Увеличение произошло в контрольной группе до $752,88 \pm 28,49$ см, а в экспериментальной группе – $779,38 \pm 47,96$ см. Прирост составил в контрольной группе - 6,52 %, а в экспериментальной группе - 10,28 %.

Подтягивание из виса на высокой перекладине характеризует показатели развития мышечной силы плечевого пояса. Анализ динамики количества

подтягиваний в висе на перекладине свидетельствует о том, что в процессе педагогического эксперимента происходит достоверное увеличение как в контрольной так и в экспериментальной группе при более высоких показателях в экспериментальной группе. Прирост в контрольной группе составил 78,38 %, а в экспериментальной - 149 %.

Упражнение на силу брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа на спине за одну минуту) является показателем развития силовой выносливости брюшного пресса. Исследование динамики результатов выполнения данного теста позволило установить достоверный прирост результатов в контрольной и экспериментальной группе. До начала педагогического эксперимента дети контрольной группы показали следующие результаты: $18,94 \pm 3,60$ раз, а дети экспериментальной группы $19,01 \pm 3,34$ раз. После эксперимента количество увеличилось до $20,42 \pm 3,66$ раз в контрольной группе и $25,24 \pm 4,81$ раз в экспериментальной группе. Прирост в контрольной группе составил 7,8 %, а в экспериментальной группе 56,4 %.

Таким образом, анализ динамики физического развития и функциональных показателей детей 10-12 лет с РАС показал эффективность подобранных игровых средств и методов адаптивной двигательной рекреации для детей экспериментальной группы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бондаренко Е.В. Двигательная активность и развитие способностей учащихся: монография / Е.В. Бондаренко. – Ставрополь: Издательско-информационный центр «Фабула», 2011. – 164 с.
2. Дети и подростки с аутизмом: психологическое сопровождение [Электронный ресурс] / О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг, И.А. Костин, М.Ю. Веденина, А.В. Аршатский, О.С. Аршатская. — 6-е изд. (эл.). — М.: Теревинф, 2019. — 225 с.
3. Карпова О.Н. Адаптивные формы физической деятельности как составляющие здоровьесбережения в работе с дошкольниками с РАС // Актуальные вопросы развития профессионализма педагогов в современных условиях: Материалы Международной электронной научно-практической конференции (г. Донецк, 02- 31 октября 2017 г.). — М.: Истоки, 2017. – С. 72-75.
4. Либлинг М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи / М.М. Либлинг. – М.: Теревинф, 2017. – С. 288.
5. Малинина Е.А. Адаптивная физическая культура в развитии детей с расстройствами аутистического спектра. Комплексное сопровождение детей с расстройствами аутистического спектра. / Е. А. Малинина // Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции, 14–16 декабря 2016 г., Москва / Под общ. ред. А.В. Хаустова. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2016. С 375-379.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ С КОМПРЕССИОННЫМИ ПЕРЕЛОМАМИ ПОЗВОНОЧНИКА

Федоскина Е.М., Смолякова Н.И.
Смоленская государственная академия физической культуры
спорта и туризма, Смоленск, Россия
Сулеменков А.В.
Смоленский филиал частного учреждения профессионального
образования Юридический Полицейский Колледж,
Смоленск, Россия

В последние годы во всем мире возрос уровень травматизма. По статистике Московского института скорой помощи им. Н.В.Склифосовского, при множественных травмах переломы позвоночника наблюдаются у 8-12% всех пострадавших, из них 3,6% в дальнейшем погибают. Компрессионный перелом позвоночника – довольно часто встречающаяся травма. Актуальность темы подтверждается значительно возросшим в последнее время числом больных с компрессионным переломом позвоночника и необходимостью их быстрой и эффективной реабилитации с целью скорейшего возвращения к нормальной жизнедеятельности [5].

Компрессионные переломы тел позвонков возникают главным образом при падении на ноги, ягодицы и при форсированном сгибании туловища. Механизм повреждения можно представить следующим образом: при падении происходит сильное сгибание позвоночника, сжатие тел межпозвонковых дисков. Если сила сжатия превышает предел эластичности позвонков и хрящей, наступает компрессия—уплотнение губчатого вещества, сближаются костные балки и позвонок приобретает форму клина. При падении со сгибанием деформация возникает во фронтальной плоскости. До сих пор остается немалый процент инвалидности среди людей, получивших перелом позвоночника: 7-13%. В большинстве случаев причина перелома позвоночника – падение с высоты – 74,7%, в остальных случаях это дорожно-транспортные происшествия [3,4].

Наиболее часто компрессионные переломы тел позвонков возникают в области грудно-поясничного перехода (11-12 грудные позвонки и 1-й поясничный). У пожилых людей компрессионные переломы могут возникать и при незначительной травме. Это происходит из-за повышенной хрупкости костей вследствие остеопороза.

Первоначально необходимо провести лечение компрессионного перелома, которое включает в себя – лечение болевого синдрома, ограничение подвижности посредством фиксации. Для некоторых типов компрессионных переломов позвоночника возможно применение ортопедических фиксирующих корсетов.

В большинстве случаев пациенты, перенесшие травму, нуждаются в проведении комплекса восстановительных мероприятий. Это связано с тем, что длительная иммобилизация, отсутствие нагрузок, сосудистые и другие изменения ведут к атрофии мышц, ограничению подвижности суставов, трофическим изменениям конечности. Систематическое применение в комплексном лечении больного физических упражнений ликвидирует отрицательное влияние гиподинамии на организм, оказывает разностороннее благоприятное воздействие. Ритмичное сокращение и расслабление скелетных мышц, натяжение и расслабление сухожилий способствуют улучшению венозного оттока, профилактике венозного застоя, нормализации микроциркуляции в тканях. Физические упражнения предупреждают развитие атрофий и дегенеративных изменений в тканях и органах [1, 2].

Мы предположили, что систематическое применение комплексной методики ЛФК с курсом массажа в реабилитации больных с компрессионным переломом позвоночника позволит восстановить их физическую работоспособность.

При компрессионных переломах позвоночника методика сеанса массажа будет особой как в первом периоде, так и в последующих. При переломах позвонков используется не только классический массаж, но и рефлекторный, точечный

К массажу приступают со второго дня после поступления больного в стационар, т.е. когда он находится на вытяжении. С первых дней значительное место занимает массаж в сочетании с пассивными движениями, так как они понижают рефлекторную возбудимость, стимулируют деятельность соответствующих центров. Массаж, способствуя сохранению эластичности связочно-суставного аппарата, позволяет предупредить деформацию суставов.

Нами был проведен в течение 2018-2019 г.г. педагогический эксперимент, в процессе которого было изучено влияние разработанной нами комплексной методики ЛФК, включающей в себя ЛФК и массаж, на физическое состояние больных с компрессионным переломом позвоночника.

В исследовании приняли участие 30 больных (20 мужчин и 10 женщин) в возрасте от 45 до 50 лет с компрессионным переломом поясничного отдела позвоночника, находящимся на скелетном вытяжении в травматологическом отделении клинической больницы скорой медицинской помощи г. Смоленска. Все больные были разделены на 2 группы: экспериментальную (n=15) и контрольную (n=15). В каждой группе было 10 мужчин и 5 женщин.

В контрольной группе больные занимались по общепринятой методике ЛФК, а в экспериментальной – по предложенной нами комплексной методике ЛФК, включающей 2 занятия лечебной гимнастикой под руководством инструктора ЛФК и 1 раз в день самостоятельно. Кроме того в

экспериментальной группе проводились массаж и теплолечение. После выписки из стационара больным были даны рекомендации по выполнению комплекса ЛФК с частотой выполнения не менее 3 раз в день.

Нами было проведено сравнение некоторых физиометрических показателей в контрольной и экспериментальной группах, а также время пребывания их в стационаре. Результаты представлены в таблицах.

Таблица 1. Динамика средних показателей кистевой динамометрии в ЭГ и КГ до и после эксперимента, $X \pm m$ (кг)

Показатель		ЭГ n=15		КГ n=15	
		правая рука	левая рука	правая рука	левая рука
Кистевая динамометрия	До Эксперимента	20,8±2,1	16,2±1,6	19,9±1,2	16,6±1,1
	После Эксперимента	25,8±1,5	19,2±1,1	21,5±1,5	18,3±1,3
P		<0,05		<0,05	

Таким образом, больные экспериментальной группы, занимавшиеся по предложенной нами методике, показали более высокий уровень сгибательной силы кисти.

Таблица 2. Результаты миотонометрии мышц до и после эксперимента, $X \pm m$ (миотоны)

мышца	ЭГ, n=15		КГ, n=15	
	До	после	до	после
Прямая м. живота	0,55 ± 0,03	2,97±0,07	0,69 ± 0,07	1,96±0,01
P	<0,001		<0,001	
Прямая м. бедра	0,45 ± 0,02	2,52 ± 0,05	0,48 ± 0,01	1,43±0,06
P	<0,01		>0,05	

По результатам исследования можно сделать вывод, что с помощью нашей методики улучшилась сократительная способность мышц и их функциональные резервы.

Таблица 3. **Средние показатели длительности иммобилизационного периода больных ЭГ и КГ, $X \pm m$ (дни)**

Сроки	Результаты тестирования		
	КГ	ЭГ	P
Начало третьего этапа	80,00 ± 3,86	68,90 ± 2,87	<0,05
Окончание курса реабилитации	202,30 ± 5,36	168,50 ± 2,68	<0,05

Таким образом, больные ЭГ, занимавшиеся ЛФК два раза в день под контролем инструктора и один раз самостоятельно, принимавшие курс массажа и теплолечение, в более ранние сроки были переведены на второй период ЛФК, что в свою очередь, привело к сокращению стационарного периода лечения.

Более высокая эффективность методики ЛФК, апробированная на больных ЭГ, позволяет рекомендовать ее применение в условиях лечебных учреждений районного и городского масштаба.

Активное ведение больных по предложенной нами программе ЛФК (методика ЛФК, применённая в экспериментальной группе) привело к сокращению длительности постиммобилизационного периода и сроков временной нетрудоспособности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бахрах, И.И. Организационные, методические и правовые основы физической реабилитации: учеб. пособие /И.И. Бахрах, Г.Н. Грец.- Смоленск, 2003. – 151 с.
2. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/187914>
3. Качесов, В.А. Основы интенсивной реабилитации. Травма позвоночника и спинного мозга / В.А.Качесов.- М.: Медицина, 2014. – 54с.
4. Федоскина, Е.М. Введение в курс физической реабилитации: учебное пособие / Е.М.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 160 с.

5. Федоскина, Е.М. Основы социальной реабилитации инвалидов: учебное пособие / Е.М.Федоскина. – Смоленск, 2012. – 120 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ СЦЕНАРНО-РЕЖИССЕРСКИХ ТЕХНОЛОГИЯХ

Франк К.С.
**Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия**

Патриотизм и патриотическое воспитание всегда занимали одни из ключевых позиций в становлении личности молодого поколения. Помимо этого, патриотическое воспитание рассматривается как фактор консолидации всего общества, является источником и средством духовного, политического и экономического возрождения страны, ее государственной целостности и безопасности.

В настоящее время практика режиссуры шагнула далеко за пределы, которые ей определила теория. На пересечении многомерных, динамично развивающихся виртуальных миров возникает сложная действительность современного театрализованного представления. Сценарно-режиссерские технологии развиваются и совершенствуются. Помимо этого, современное общество – это общество визуальной коммуникации, которое нацелено на формирование зрелищности и спецэффектов. В том числе, и в режиссировании праздничных зрелищ, как составной частью коммуникативного процесса.

Тематика театрализованных представлений патриотической направленности подразумевает серьезный подход, такие мероприятия несут в себе идеологический подтекст и воспитательную нагрузку. Театрализованные представления патриотической направленности имеют свои специфические особенности и знаковые символы.

Один из главных символов театрализованных представлений патриотической направленности является

ВЕЧНЫЙ ОГОНЬ как символ памяти о погибших;

КРАСНАЯ ГВОЗДИКА как символ памяти и благодарности всем погибшим – ее цвет – символ победы цвет знамени.

ВОЕННЫЙ ПАРАД - демонстрация мощи и силы государства – современной России. До 2008 года парады проводились ежегодно, но без участия боевой техники. В 2000 году по Красной площади прошел последний пеший парад ветеранов, а в 2005 году парад разделился на две отдельные части – исторический и современный.

С 2005 года стартовала новая акция ДНЯ ПОБЕДЫ – ГЕОРГИЕВСКАЯ ЛЕНТОЧКА и в дальнейшем акция «БЕССМЕРТНЫЙ ПОЛК», и фестиваль «СПАССКАЯ БАШНЯ».

В работе по патриотическому воспитанию необходимо учитывать некоторые принципы и особенности, например: органическое единство гражданского и патриотического воспитания; единство гражданского, патриотического и правового воспитания (патриотическое и правовое воспитание — это сердцевина гражданского воспитания); единство гражданского, патриотического и интернационального воспитания, особенно в многонациональной и многоконфессиональной стране; единство гражданского, патриотического и трудового воспитания; единство гражданского, патриотического и нравственного воспитания; единство теории и практики, идеологической и организаторской работы; принцип исторической преемственности; принцип конкретно-исторического подхода к определению задач, организации, формам и методам гражданского и патриотического воспитания; учет социального, национального состава населения; религиозной принадлежности; единство интересов всей страны и интересов конкретного региона; принцип дифференцированного подхода к молодежи с учетом ее возраста, социальной, национальной, религиозной принадлежности, пола, психологического фактора; непримиримое отношение ко всем формам проявления национализма, шовинизма, расизма; ненависть к геноциду, апартеиду, проповеди фашизма и иной расовой, национальной, религиозной исключительности; принцип толерантности; принцип учета гендерных особенностей.

12 марта 2019 года на сцене Смоленского государственного института искусств было показано театрализованное представление патриотической направленности «ВОЙНА МОТОРОВ», посвященное освобождению города ВЯЗЬМЫ от немецко-фашистских захватчиков.

Основой театрализованного представления стала история одного человека, который родился и вырос в Вязьме, жил и работал в родном городе, где и застигла его Великая Отечественная война, которую он прошел простым шофером, потерял семью, испытал все тяготы и лишения военного времени, видел все ее ужасы и вернулся в любимый город.

Особо хочется остановиться на названии «ВОЙНА МОТОРОВ». *Это не только машины, погрязшие в Вяземском котле и внесшие неоценимый вклад в Победу в Великой Отечественной войне, это пламенные сердца людей, сражавшихся за свою Родину до последней капли крови...*

В экспозиции театрализованного представления была исполнена песня «Вязьмичи», на заднике-экране продемонстрирован документальный видеоряд города Вязьма.

Театрализованное представление состояло из нескольких эпизодов.
Эпизод 1. «Родная Вязьма». Пролог.

Выход актера в зал на подиум, исполнение стихотворения А. Твардовского «По старой дороге на запад, за Вязьмой...». Рассказ героя о довоенной Вязьме. Начало военных действий. Воспоминание о жене во время ожесточенных боев. И эти воспоминания помогают воину обрести духовную силу.

Эпизод 2. «Смерть товарища».

Боль от осознания что родной город превратился в руины из-за военных действий. Воспоминание о военном товарище Степане Котельникове и его гибели и его вдове.

Эпизод 3. «Мертвая зима».

Шоковое состояние от осознания всех ужасов войны из-за погрузки трупов солдат советской и немецко-фашистской армии.

Эпизод 4. «Богородица».

В момент, когда уже нет сил бороться и не хочется жить, любовь к родной земле и память о родном человеке, спасает воина-шофера от смерти.

Эпизод 5. «Возвращение домой».

Возвращение в родную Вязьму. Разгромленную, пустую, но все равно любимую. Рассказ о завещании любить и беречь Родину, в записке погибшего воина-героя в Вяземском котле.

В финале театрализованного представления солистами был исполнен гимн города Вязьмы.

Слезы на глазах зрителей, те чувства и эмоции, которые они пережили во время представления, доказывают нам в очередной раз как важно знать историю своего города, всегда помнить и любить свою Родину.

В результате проведения мероприятий, рассказывающих историю того или иного региона, приобщающих к культуре родного края возможно добиться следующих результатов:

1. Вызвать интерес к жизни наших земляков. Дать представление об истории родного края, его памятниках и архитектуре;
2. Дать представления о размерах нашего края и её природных богатствах. Вызвать интерес к жизни родного края;
3. Познакомить и дать представление о защитниках Отечества, героях края;
4. Познакомить с бытом и традициями русского народа, народными праздниками.

Театрализованные представления патриотической направленности, примером которых может быть работа «Война моторов», обладают огромными возможностями передачи подрастающему поколению знаний, социальных и духовно-нравственных ценностей, выступая основной моделью аккумуляции, трансляции и реализации культурного опыта, обеспечивают связь настоящего с прошлым.

Роль искусства в патриотическом воспитании невозможно переоценить, ведь именно оно придает патриотическому чувству эмоциональность и осмысленность. *Сегодня истинная патриотическая*

обязанность всех: желать и стремиться, чтобы наше Отечество было не только материально, но главное - нравственно и духовно сильным.

АТТРАКТИВНОСТЬ РЕГИОНА: ПОНЯТИЕ, СУЩНОСТЬ, МЕХАНИЗМЫ

**Халмирзаев З.Н., Сульдикова И.В.
Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия**

Любое место на земном шаре с точки зрения рекреации, может привлекать и манить к себе, либо, наоборот, отталкивать. Эти свойства местности являются *аттрактивными* (привлекающими) или *репеллентными* (отталкивающими) свойствами.

Аттрактивность (от латинск. *Attrahere* - «привлекать») - однокоренное слово со словами «аттрактанты», «аттракцион» [1, с.11] Аттрактанты [от лат. *attrahere* - привлекать] - природные или синтетические вещества, привлекающие животных. Аттракцион [от франц. *attraction*, букв. - притяжение]:

1) эффектный (привлекающий внимание) номер программы в цирке или развлечений в парках;

2) устройство для развлечений в местах общественных гуляний (например, карусель, качели) [1, с.12].

.В разных регионах мира, в разных странах формируются потенциальные туристические зоны с разной степенью привлекательности. В то же время привлекательность может быть вызвана различными факторами: природными, культурно-историческими, социально-экономическими и этноконфессиональными. Чаще всего привлекательность обусловлена целым комплексом факторов, и в этом случае такие комплексно-привлекательные районы особенно привлекательны для туристов и туристического бизнеса. Таким образом, туристическая зона - это территория, которая обладает определенными характеристиками привлекательности и обеспечена туристической инфраструктурой и целой выстроенной системой организации туризма. Туристические зоны отличаются следующими основными признаками: временем возникновения, историческими особенностями формирования; природные, исторические, культурные, социально-экономические и демографические предпосылки формирования; уровень развития туристической инфраструктуры; туристическая специализация. [4, с.88].

На основе этих особенностей также строится классификация туристических зон, что и влияет на привлекательность для разных категорий

туристов. Существует тесная связь туристических зон различного ранга с туристско-рекреационными комплексами, которые понимаются как комплексная экономика, которая включает медицинские и оздоровительные учреждения, которые обслуживают предприятия и смежные отрасли (предприятия торговли и общественного питания, бытовые, культурные и спортивные учреждения, достопримечательности, дорожно-транспортная сеть, сувенирная продукция и др.). Следует отметить, что все туристические зоны делятся на зоны широкой и узкой специализации [2, с.56]. В сфере туризма внимание организаторов и посредников туристических социокультурных мероприятий в основном сосредоточено на организации отдыха в период курортного сезона. Аттрактивные с точки зрения внутреннего и внешнего туризма регионы широкой специализации также важны для делового туризма. Эти туристические направления включают транспортные, образовательные, промышленные и административные центры.

Образовательные центры - это места для проведения конгрессов, а также исследовательские и образовательные учреждения. Туристические регионы узкой специализации отличаются от регионов широкой специализации тем, что основной причиной их посещения является желание исследовать эти места. Туристические места узкой специализации делятся на места отдыха и места с туристическими достопримечательностями. Таким образом, туристические регионы различаются по туристической мотивации, например, по использованию туристических услуг. Если посещение определенного места является средством для достижения цели, то речь идет о туристическом регионе с широкой специализацией; если посещение становится самоцелью, то посещаемое место называют туристическим регионом узкой специализации.

Сегодня туризм является одним из самых прибыльных секторов мировой экономики. Темпы развития туризма в странах и регионах мира достигают 25-30%. Парадоксально стремительно меняется пространственная картина туризма и направление туристических потоков. Несмотря на достаточно хорошее теоретическое и методологическое развитие концептуального и терминологического аппарата туризма, существует определенный круг понятий и терминов, которые недостаточно развиты в отечественной и зарубежной науке. [4]

Одним из таких понятий является понятие «туристический регион».

Эта концепция была готова сыграть центральную роль в одном из основных научных направлений - географии туризма. Кроме того, вся статистика, отчеты и информация о достопримечательностях составляются туристическими регионами. Следует отметить, что существует большое количество авторских позиций по определению и составу выбранных туристических регионов.

Процессы формирования аттрактивно-перспективных регионов достаточно продолжительны даже в случае определения рекреационной

специализации, которая, как правило, не играет особо значимой роли в экономике и не является доминирующей даже в самих рекреационных зонах [2]. Процесс формирования рекреационно-туристического района проходит через четыре этапа.

На первом этапе предполагается, что существует неразвитая, но стратегически важная территория с потенциальными рекреационными и туристическими ресурсами. На данном этапе важно выявить потенциал региона и возможные сценарии развития, а также просчитать рентабельность и социокультурную эффективность для внутреннего и внешнего туристического рынка.

Второй этап предполагает быстрый рост новой рекреационной или туристической зоны выбранных регионов, сопровождающейся формированием в массовом сознании отношения к уникальности туристических ресурсов этой территории. Особенностью данного этапа можно назвать формирование PR-стратегии, разбитой на мелкие тактические мероприятия, имеющие высокую информационную эффективность для целевой аудитории.

Третий этап характеризуется тем, что туристическая зона достигает своего пика развития, после чего наблюдается снижение рекреационной и туристической популярности. На данном этапе необходимо продолжать информационную поддержку и тем самым не дать региону окончательно сдать позиции.

На четвертом этапе зона отдыха и туризма стабилизируется и переориентируется. Район становится многофункциональным, и отдых начинает разрушать отдых в нем. Однако рекреационная специализация района не теряется, она только трансформируется и становится либо дополнением к другим, более важным отраслям, либо доминирующей по отношению к ним. Таким образом, намечается не просто цикличность, а своевременная реакция при наступлении каждого этапа, при котором необходимо перспективное планирование и постоянный контроль.

На развитие туристических зон существенно влияют многие факторы, например: уровень экономического развития территории; транспортная доступность, культурно-историческое развитие региона, конфессиональная привлекательность, в том смысле, насколько данные условия подходят или интересны потенциальным туристам, наличие достаточного количества трудовых ресурсов; наличие системы расселения. Это реальные факторы специфического процесса развития территории.

С другой стороны, их отсутствие не играет столь существенной роли и не снимает задачи развития определенной территории как рекреационной или туристической. Туристское зонирование - это вид частного, промышленного зонирования, отражающий только один аспект (туризм), который может быть адекватно описан на фундаментальной основе.

При этом должны соблюдаться общие географические принципы районирования: объективность, многоаспектность, иерархичность и

конструктивность. Объективность означает, что районообразующие признаки должны отражать конкретные характеристики. Многомерность (сложность оценки) обусловлена разнообразием видов туризма, входящих в туристическую отрасль. Иерархия позволяет разделить территорию на зоны, подзоны, зоны и подзоны, которые находятся в четкой взаимной связи и подчинении. Конструктивность определяется четкостью задач, поставленных в ходе регионализации.

В отличие от традиционного экономического подхода, который рассматривает только одну функцию района - обслуживание туристов, в туристском районировании регион определяется как территория, однородная по характеру рекреационного и туристского использования, поэтому его следует отличать по совокупности признаков [14].

В рекреационно-туристском районировании в качестве районообразующих признаков были выбраны следующие: структура рекреационно-туристских функций в зависимости от преобладающего использования туристско-рекреационных ресурсов (лечебных, туристских, спортивных и др.); степень туристско-рекреационного развития территории (развитая, средняя и слаборазвитая территория); степень открытости территории; перспективность развития. Ряд авторов определяют туристский регион как территориальную совокупность экономически взаимосвязанных туристских предприятий, специализирующихся на обслуживании туристов, что позволяет им наилучшим образом удовлетворять свои потребности, используя существующие природные и культурно-исторические комплексы территории и ее экономические условия / туристские регионы имеют следующие характерные черты. Во-первых, туристический район-это социальное образование по своей природе и конечному продукту. Ее продуктами являются рекреационные и туристические услуги, обеспечивающие расширенное воспроизводство физических и духовных сил населения, отдых, развлечения, а потребителями такого рода услуг являются люди. Во-вторых, туристические зоны характеризуются четырехчастным процессом общественного воспроизводства: производством, обменом, распределением и потреблением. В туристических зонах, как правило, нет временного разрыва между производством и потреблением. Это касается и основных продуктов-рекреационных и туристических услуг, которые невозможно накопить для дальнейшего использования. В-третьих, для размещения рекреационно-туристических зон, выполняющих функции длительного (ежегодного) отдыха, характерна ярко выраженная ориентация на ресурсы. В отличие от пригородных туристско-рекреационных зон, туристские зоны национального и международного значения возникают на основе уникальных сочетаний туристско-рекреационных ресурсов, количество которых ограничено.

В-четвертых, многие туристические зоны характеризуются сезонностью функционирования, обусловленной как естественным ритмом, так и рядом аспектов организации общественной жизни. Впервые

рекреационное районирование в СССР было осуществлено школой профессора В. С. Преображенского (Институт географии АН СССР) в 1973 году и уточнено в 1980 году. Тогда вся территория СССР по степени развития была разделена на 4 зоны и 20 регионов. Через 5 лет И. В. Зорин очень подробно ввел рекреационное зонирование, разделив территорию СССР на 5 зон и 31 регион. В связи с изменившейся политической ситуацией, приведшей к распаду СССР, ученые Российской Международной академии туризма провели туристское районирование только для стран СНГ, в результате чего территория была разделена на 4 зоны и 20 регионов, 15 из которых находились в пределах России. Однако последующие годы показали иллюзорность надежд на сохранение единого рекреационного пространства единой рекреационной сети в рамках СНГ, а национальные конфликты на Кавказе изменили подход к оценке перспектив туристских зон. На первый план вышла политическая стабильность на той или иной территории. В результате в 1996 году в Российской Международной академии туризма была разработана новая схема туристско-рекреационного районирования России [34]. Особое внимание следует уделить анализу взглядов ученых Российской Международной академии туризма на содержание понятия "туристский регион". В частности, эти аспекты достаточно подробно рассматривались в работах И. В. Зорина и В. А. Квартальнова

Согласно их точке зрения, объект туризма включает в себя три основных компонента - туристский регион (место), туристскую организацию и туристское предприятие. Турист пользуется комплексом услуг, которые предоставляются ему в конкретном месте (или регионе), где происходит туристское событие. Благодаря своим привлекательным факторам это место становится центром туризма. Туристические места различаются по причинам, по которым турист задерживается в них.

Среди элементов представляется целесообразным выделить композиционные типы: - районы - регионы, где сосредоточены туристско-рекреационные и санаторно-курортные ресурсы. - Ядра-функционально-экономические и городские центры районов и зон. - Оси-ландшафтно-маршрутные коридоры, соединяющие районы и ядра в единую территориальную структуру. - Локусы-точечные элементы функционально-планировочной структуры, связанные с отдельными памятниками, турбазами, домами отдыха.

Это и составляет аттрактивность региона, что в свою очередь не может не опираться на традиционную культуру региона и его социокультурную привлекательность. Важность же экономического развития самого региона в данном контексте рассматривается с точки зрения окупаемости.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Белоблоцкий Н. Маркетинг музыкальных фестивалей // Art-менеджер - М., 2003. - № 2. с.20-25.
2. Гольшев А. Региональная культурная политика: история, опыт, перспективы//Экология культуры: информационный бюллетень - Архангельск, 1999. - №4 (11). - С. 5-24.
3. Соколова М. В. История туризма. – М.: Академия, 2004.
4. Степанов Ю.С. Константы: Словарь русской культуры: Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Академический проект, 2001. С. 40.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ШКОЛЕ

Ходункова С.Н.

**Монастырщинская средняя школа им. А.И.Колдунова,
МБОУ, Смоленская обл., Россия**

Федорова Н.И.

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

В условиях современного образования проблема здоровья подрастающего поколения приобретает глобальный характер. Сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи – один из основных вопросов государства.

Здоровьесберегающая деятельность в школе направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся, составная часть в новых образовательных стандартах.

В школе различные участники образовательного процесса решают разные специфические задачи в единой системе мероприятий здоровьесбережения.

На базе МБОУ Монастырщинской средней школы имени А.И.Колдунова в октябре 2019 года был проведен мониторинг среди учащихся 6-8 классов на тему «Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений». В ходе которого было выявлено, что в школе реализуются все основные формы здоровьесберегающей деятельности (таблица 1). К специально организованной здоровьесберегающей деятельности можно отнести профилактические, физкультурно-оздоровительные, педагогические мероприятия.

Таблица 1.

Основные мероприятия здоровьесберегающей деятельности в школе

Мероприятия	Школа
-------------	-------

<i>Диспансеризация учащихся</i>	+
<i>Профилактические прививки</i>	+
<i>Витаминоизация</i>	+
<i>Дни здоровья</i>	+
<i>Школьные спортивные праздники</i>	+
<i>Участие во внешкольных соревнованиях</i>	+
<i>Беседы о здоровье с учащимися</i>	+
<i>Беседы о здоровье с родителями</i>	+

Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома, у большинства учащихся школы отмечается недостаточная двигательная активность, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника. Объем и структура двигательной активности учащихся 6-8 классов в течение недели представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Двигательная активность учащихся 6-8 класса (мин/нед.)

Компоненты	6 класс	7 класс	8 класс	Норма мин/нед.
<i>Уроки физкультуры</i>	135	135	135	135
<i>Динамические перемены</i>	-	-	-	100
<i>Гимнастика до занятий</i>	40	40	40	40
<i>Час здоровья</i>	60	60	60	225
<i>Физкультминутки</i>	-	-	-	25

Подводя итог вышеизложенному, а также оценивая проблемы и ресурсы школы можно сделать соответствующее заключение:

1. В школе активно проводится физкультурно-оздоровительная работа. Однако отсутствует дополнительная инфраструктура для коррекционной и оздоровительной работы с учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

2. Остается проблемой организация малых форм двигательной активности учащихся в течение учебного дня, отсутствие работы с учащимися с ограниченными возможностями здоровья.

Следовательно, данные мониторинга позволяют администрации и педагогам школы оценивать эффективность отдельных направлений здоровьесберегающей деятельности, обобщать и распространять успешный педагогический опыт.

ПРОТЕСТНЫЕ ФОРМЫ КУЛЬТУРЫ

Цаплина С.П.

Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы российского общества, связанные с протестной культурой и её формами. Акцентируется внимание на том, что протестная культура влияет на нормы поведения в политической, социальной, культурной и личностной сферах и нередко сопровождается разрушением или трансформацией как социальной структуры общества, так и ценностных оснований его культуры, а также становлением новой социокультурной системы.

Ключевые слова: *культура, культура протеста, молодёжь.*

Проявления протестной активности населения может быть вызвано нестабильной социокультурной ситуацией. Протест - это показатель общественной реакции на модернизационные процессы, отражение уровня осознания необходимых перемен в базовых и инструментальных ценностях общества.

Протестная культура выступает предметом анализа многих социально-гуманитарных исследований: в философских концепциях протест рассматривается как одна из форм поведения личности (Т. Адорно, Г. Маркузе, Э. Фромм и др.) или социальных групп (Х. Ортега-и-Гассет, К. Нэбб и др.), противопоставляющих себя социальной системе общества в целом или отдельным её подсистемам; в социологических концепциях различные проявления социального недовольства, политический протест рассматриваются как один из видов протестного поведения (П.Бурдье, М.Вебер, И. Валлерстайн, Р. Дарендорф, Р. Мертон, Н. Луман и др.); в политологических концепциях протест интерпретируется как проявление важнейшего принципа свободы гражданина (Д. Харрис, Д. Гомьен и др.), в исторических концепциях протест отражается в закономерностях и механизмах смены общественных и политических систем (Т. Скокпол, Т. Шанин и др.) [1, с.72].

Понятие «**культура протеста**» ввели в научный оборот в 60-х годах XX века западные и отечественные философы, социологи и психологи (Т.Роззак, Д.Белл, Ю.Н. Давыдов, Э. Я Баталов, М. А. Султанов). Учёные исследовали

массовое поведение и многообразные социально-психологические, этические, эстетические, поведенческие аспекты, разнообразные формы протеста и статус объединений.

Подобно тому, как культура вообще определяет нормы поведения в жизни людей, протестная культура влияет на нормы поведения в политической, социальной, культурной и личностной сферах и нередко сопровождается разрушением или трансформацией как социальной структуры общества, так и ценностных оснований его культуры, а также становлением новой социокультурной системы. Согласно теории Э. А. Орловой, в рамках социальных отношений наступает момент, когда под влиянием внутренних и внешних факторов их динамические формы оказываются необратимо нарушенными, а механизмы восстановления отсутствуют, что способствует возникновению проблемной ситуации.

Диагноз состояния общества следует рассматривать как показательный фон, на котором протестные формы культуры актуализируются и их влияние в социокультурной жизни, усиливается.

Источниками возникновения проблемной социокультурной ситуации могут быть: расхождение представлений между ценностными установками и возможностями их удовлетворения, проявляющееся у индивидов как желание достичь более высокого уровня и качества жизни, социального статуса.

Согласно культурологическим теориям, социокультурная проблемная ситуация определяется по следующим параметрам: степенью воспроизводимости в культуре, степенью устойчивости (от проблем, решаемых в течение определённых периодов индивидуальной жизни до принципиально неразрешимых); степенью распространённости в обществе; степенью угрозы социальной безопасности.

При этом на возникновение протеста влияет реакция людей на проблемную ситуацию. Согласно парадигме А.Адлера, выделяются четыре базовых типа реакций: *активно-деструктивный* (агрессия) - стремление разрушить те факторы, которые способствуют возникновению проблемной ситуации; *пассивно-деструктивный* (деградация) - отказ от участия в решении назревших проблем, отсутствие побуждений к активности, страх перед новизной, сопровождающиеся депрессивным состоянием; *активно-конструктивный* (инновация) - активная направленность на разрешение проблемы без деструктивных последствий для себя и окружающих; *пассивно-конструктивный* - поддержание наличного положения дел [1, с.73].

Для объяснения причин протестного поведения чаще всего используется концепция депривации (состояния недовольства, вызываемого расхождением между реальным и ожидаемым состоянием, к которому стремится субъект). В том случае, когда сравнение социальной действительности с социально значимыми ценностями порождает чувство глубокой неудовлетворённости, возникает ощущение, что при некоторых социальных и политических

изменениях желанные цели могут быть достигнуты в относительно короткий срок.

Под протестными формами культуры понимается система относительно устойчивых установок, моделей поведения, находящих отражение в неприятии индивидом, социальными группами существующей социокультурной ситуации в обществе. Неприятие это бывает как внутреннее (настроения), так и внешнее, которое выражается в форме акций и действий протестного характера и реализуется на когнитивном, коммуникационном, организационном уровнях.

Культура протеста непосредственно связана с критикой, а иногда и полным отрицанием существующих в обществе норм и ценностей, доминирующих идеалов. В арсенале современной протестной культуры находятся инновационные интернет-технологии, технологии организации флешмобов, новейшие ресурсы в пропаганде оппозиционных настроений — социальные сети, которые заняли прочное место главного информационного инструмента оппозиции.

Основными индикаторами протестной активности можно выделить следующие: осознанность протестных действий; причина и мотивированность участия, частота участия в акциях; масштаб проводимых акций (местные, региональные, международные); готовность нести личную ответственность; привлечение к протестной деятельности других; членство в институциональных образованиях; тип акции протеста (конструктивные, деструктивные).

Протестные формы ярко проявляются сегодня в молодёжной культуре.

Происходящие в настоящее время эпохальные по своему значению события в России, связанные с процессом изменения ценностных ориентиров и разрывом культурных и социальных связей, утратой поколенной культурной преемственности, образовали своеобразный духовный вакуум, который заполняется информацией, разрушающей традиционные ценности русской национальной культуры. Сложившаяся ситуация привела к тому, что молодёжная культура сегодня не является однородной, она распадается на отдельные социокультурные пространства, в которых действуют различные ценности, нормы и интересы.

Современное состояние молодёжной культуры сопряжено с решением ряда проблем.

В политической сфере — это отсутствие целостной государственной молодёжной культурной политики и финансово обеспеченной культурно-воспитательной национальной программы на фоне полномасштабного разрушения существовавших до конца 80-х годов XX века институтов воспитания и организации молодёжи; отсутствие научно обоснованной концепции развития молодёжной культуры.

В социально-культурной практике — это отсутствие качественного и содержательного культурно-воспитательного процесса при имеющей место

экспансии западной китч-культуры и доминировании в отечественных средствах массовой информации развлекательной квазикультуры [3, с.19].

Существенное влияние на развитие и поведение молодых людей оказывают быстро меняющиеся «правила игры», которые приводят к трудным жизненным ситуациям, неудовлетворенности жизнью. Они обуславливают выбор стратегий, конкретных способов решения проблем и моделей поведения. Изменения в сфере культуры и нормативно-ролевого комплекса, носят весьма интенсивный, а подчас и драматичный характер. Поиск новых ценностных ориентации и смыслов самым существенным образом был связан с поиском молодых людей новых форм организации социальной жизни и деятельности, экспериментированием в формах семьи, стиле жизни, организации труда, досуга, созданием альтернативных систем ценностей и идеологий. В рамках этого процесса разворачивается и сексуальная революция, осуществляется поиск новых форм организации трудовой деятельности, связанной не столько с принципами их рыночной эффективности, сколько с реализацией смысла и значения самого труда, наблюдается появление «постматериалистической» системы ценностей и жизненных ориентации, альтернативных стилей жизни, рост массовых молодежных движений и идеологий, таких, например, как движение хиппи, новых стилей в музыке и изобразительном искусстве, массовых антивоенных, экологических и других движений протеста. Поиск новых социальных форм и смыслов часто приобретал формы контркультурной критики цивилизации и выражал себя в массовых молодежных движениях [2, с.85].

В социуме активно функционируют молодежные субкультуры. В литературе подробно описывается история их появления в странах Запада, установки, ценности, образ жизни, практики, динамика изменений в отдельных регионах страны.

Деструктивные явления, возникающие на почве участия в субкультурных движениях - потребление наркотиков, хулиганство, преступления, суициды - требуют адекватного научного анализа этих явлений.

Деструктивные процессы часто связаны с распространением девиантных субкультур. По экспертным оценкам четвертая часть молодых людей и подростков в возрасте 12-18 лет, в той или иной степени, оказались затронуты субкультурной мифологией. Скорость распространения этих явлений и однородность их проявлений в мегаполисах и в регионах с низкой плотностью расселения, указывают как на одно из возможных объяснений, использование механизмов распространения массовой культуры, включающих законы рекламы, маркетинга, формирующих определенный образ жизни.

Таким образом, современную протестную культуру в России можно охарактеризовать как активно развивающуюся систему убеждений, направленных на изменение социокультурной ситуации в стране, для

которой свойственны применение широкого инструментария протестных информационных технологий, консолидированность оппозиционных групп, идеологическая однородность, сформированность «ядра» оппозиции, представляющего небольшое и устойчивое сообщество, которое занято протестной политической деятельностью на полупрофессиональной или профессиональной основе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Акунина, Ю.А. Сущность и специфика протестной культуры в современной России / Ю.А. Акунина // Вестник МГУКИ. - №6. – 2013.
2. Маркова, Н.Е. Типология модификаций девиантного поведения в молодёжных субкультурах / Н.Е. Маркова, Н.М. Римашевская, Н.Л. Смакотина // Социальная политика. Народонаселение. - №1. – 2010.
3. Цаплина, С.П. Молодёжная культура в России: современное состояние, перспективы развития: Автореферат диссертации на соискание учёной степени к. культурологии / С.П. Цаплина. – М., 2006.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ 30-40 ЛЕТ

Шашкина Е.В.

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

Аннотация. В статье рассмотрена структура и содержание различных систем упражнений, применяемых в проведении физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 30-40 лет.

Ключевые слова: женщины 30-40 лет, физкультурно-оздоровительные занятия, системы оздоровительных упражнений.

Введение. Ускорение научно-технического прогресса, появление новых устройств и технологий неуклонно сокращает долю физического труда, как в производстве, так и в быту. В то же время недостаток физической активности негативно сказывается на здоровье и работоспособности современного человека. Поэтому проблема укрепления здоровья и улучшения физического состояния женщин, в частности, 30-40 лет на фоне их социальной активности и экологически неблагоприятной среды обитания крайне актуальна.

Цель исследования – изучить структуру и содержание различных систем упражнений, применяемых в физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами 30-40 лет.

Возраст от 30 до 40 лет характеризуется максимальными физическими возможностями, т. е. примерно в 33-35 лет достигается пик физического развития взрослого человека, у женщин после 30 лет начинают проявляться симптомы наиболее распространенных заболеваний: остеохондроза, атеросклероза, ожирения, диабета, астмы, гипертонии, заболеваний органов репродуктивной системы. По статистике 7,4 % женщин возрастом до 30 лет имеют различные хронические заболевания, а к 40 годам их становится уже 13,9 %.

По мнению Н.А. Агаджаняна и А.Ю. Каткова [1] возрастные изменения проявляются при отсутствии физических нагрузок, так как многие нарушения в организме, которые являются следствием слабой физической активности, очень напоминают изменения возрастного характера. И у старых людей, и у людей, ведущих сидячий, пассивный образ жизни, уменьшается количество эритроцитов, увеличивается отложение жировой ткани, повышается хрупкость костей, теряется способность эффективно усваивать кислород. С точки зрения работы сердца, мышц и скелета физические упражнения могут «омолодить» 70-летнего человека на 40 лет.

Проведение физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 30-40 лет имеют свои особенности, учитывающие здоровье, возраст, профессиональную деятельность занимающихся, особенности женского организма. Кроме того, при подборе упражнений должен учитываться принцип биологической целесообразности.

Основной задачей оздоровительной физической тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, которые гарантируют стабильное состояние здоровья.

Правильно подобранные комбинации локальных, дыхательных упражнений, аэробных упражнений эстетической направленности, в частности – танцевальные движения, а так же приёмы самомассажа должны обеспечивать комфортное физическое и психологическое состояние во время тренировки и после неё. Эффективные занятия создают предпосылки для устойчивой мотивации и осознанной потребности в занятиях физической культурой на протяжении всей жизни.

При групповых физкультурно-оздоровительных занятиях обычно применяется самая распространенная организационная форма – урок [3,5]. Урок состоит из трёх частей:

- 1) подготовительной,
- 2) основной и
- 3) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) продолжительностью до 10 минут может содержать дыхательные, разогревающие упражнения общего

воздействия, движения локального действия, лёгкую растяжку и приёмы самомассажа.

Основная часть. Содержание и продолжительность основной части зависят от типа урока и решаемых задач.

Заключительная часть содержит дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, растягивание. Как дополнение возможно использование приемов аутогенной тренировки или медитации. Продолжительность заключительной части урока 5-10 минут.

Для женщин 30-40 лет среднего уровня физического состояния рациональными являются 3-х кратные занятия в неделю по 45-60 минут.

Основной принцип дозирования нагрузки в оздоровительной тренировке основан на учете максимальных функциональных возможностей занимающихся [6]. Дозирование нагрузки по мощности (интенсивности) может осуществляться несколькими способами, основанными на этом принципе:

1. По относительной мощности – в процентах к максимальному уровню физической работоспособности. Этот уровень составляет 50–70 % от максимальной физической работоспособности.

2. По частоте сердечных сокращений (ЧСС). При определении интенсивности физических нагрузок по частоте пульса используют три показателя: 1) пороговая, 2) пиковая и 3) средняя ЧСС.

Пороговая ЧСС – это наименьшая ЧСС (интенсивность), ниже которой не возникает тренировочного эффекта.

Пиковая ЧСС – наибольшая ЧСС, которая не может быть превышена в процессе занятия.

За условный максимальный показатель нагрузки принимается такой, который рассчитывается следующим образом: максимальная ЧСС, равная 220 уд./мин за вычетом возраста занимающегося в годах. Для оздоровительных видов упражнений оптимальная зона интенсивности работы составляет 60–90 % от максимальной ЧСС для разных возрастных групп.

3. По показателям максимального количества повторений упражнения. Дозирование по числу повторений физических упражнений используется в занятиях, где преобладают гимнастические упражнения или в так называемой круговой тренировке. Тренировочная величина нагрузки выражается в процентах от индивидуального максимума повторений.

4. По показателям максимального количества повторений упражнения. Дозирование по числу повторений физических упражнений используется в занятиях, где преобладают гимнастические упражнения или в так называемой круговой тренировке. Тренировочная величина нагрузки выражается в процентах от индивидуального максимума повторений.

5. Эмпирически – по субъективным ощущениям. Этот способ дозирования мощности нагрузки основан на анализе субъективных ощущений занимающихся. Отсутствие неприятных ощущений, свободное

дыхание, желание продолжать тренировку и т. п. – признаки хорошей переносимости нагрузки.

Отличительной особенностью нашей методики является использование в процессе оздоровительной тренировки женщин 30-40 лет упражнений гимнастического комплекса и комплекса базовых движений бёдер ушу школы ЧОЙ, а также упражнений системы Тенсегрители Карлоса Кастанеды.

Гимнастический комплекс ушу школы ЧОЙ (школа Змеи и Птицы) содержит упражнения, оказывающие разминочное воздействие на суставы, мышцы и сухожилия в сочетании с дыхательной гимнастикой, элементами акупрессуры и общего массажа. Поэтому, его эффективность существенно выше, чем у европейских гимнастик [4].

Комплекс ушу школы ЧОЙ состоит из 39 упражнений и довольно продолжителен, поэтому использование этого комплекса целиком, в оздоровительной тренировке женщин 30-40 лет, является не целесообразным. Упражнения этого комплекса лучше всего подходят для подготовительной и заключительной части занятия, за исключением дыхательных упражнений, которые желательно использовать в процессе всей тренировки для восстановления дыхания. Базовые движения бёдер производятся с контролем дыхания, развивают пластику движений, координацию и гибкость, способствуют сжиганию жира на бёдрах и пояснице, они будто специально созданы для женщин. Их можно использовать в любой части занятия.

Тенсегрители – оздоровительная система шаманов древней Мексики, впервые собранная и опубликованная известным антропологом Карлосом Кастанедой [2].

Упражнения этой системы, названные магическими пасами, направлены на накопление и перераспределение энергии в организме. Несмотря на то, вопрос энергетике тела достаточно дискуссионный, введение элементов этой системы в практику оздоровительной тренировки женщин 30-40 лет видится достаточно перспективным, так как упражнения Тенсегрители выполняются с контролем дыхания, сопровождаются самомассажем и развивают концентрацию внимания и точность движений.

Заключение. Таким образом, физическая активность и строго дозированные нагрузки в физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами 30-40 лет предупреждает нарушения в организме, и способствуют стабильному состоянию здоровья. В физкультурно-оздоровительной практике существуют различные системы физических упражнений и главная роль инструктора - уметь предложить занимающимся целесообразный комплекс упражнений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма / Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков. – М.: Знание, 1990. – 240 с.

2. Кастанеда К. Магические пасы / К. Кастанеда. – М.: КОР, 1998. – 334 с.
3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебное пособие / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 384 с.
4. Попов Г.В. У-шу Путь к здоровью и гармонии / Г.В. Попов, О.А. Сагоян, В.В. Диденко. – М.: Интерпринт, 1989. – 128 с.
5. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
6. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций / сост. И.А. Ивко. – Омск: СибГУФК, 2009. – 152 с.

РОЛЬ ГРАММАТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ИНОЯЗЫЧНОЙ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ

Шукаева Е.М.

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

Обучение грамматике — один из важнейших аспектов обучения иностранному языку, так как полноценная коммуникация не может проходить при отсутствии грамматических знаний. Безусловно, знание грамматических правил необходимо для успешного овладения языком. Ни один из аспектов обучения языкам не был на протяжении многих лет предметом столь интенсивных обсуждений и дискуссий, как грамматика. Грамматика понималась по-разному, она играла и продолжает играть неодинаковую роль не только при обучении родным или иностранным языкам, но и вообще в системе образования отдельных стран мира.

Роль и место грамматики в процессе обучения иностранным языкам в настоящее время является одним из приоритетных вопросов. В истории обучения иностранным языкам возникало множество спорных мнений. Первая точка зрения сводилась к тому, что грамматическая компетенция формируется сама по себе, независимо от осуществления специального обучения. Современный методист Гальскова Н. Д. придерживается другого мнения. Она считает, что при обучении иностранным языкам следует создавать прочную структурную базу, благодаря которой формируются грамматические навыки [2, с. 138]. Языковая компетенция и её составляющая часть — грамматические навыки и умения — занимают ведущее место в процессе достижения этой цели. Бесспорно, коммуникация возможна лишь при наличии языковой компетенции, основу которой составляют грамматические навыки и умения. Понятие компетенции для дидактики не ново.

Применительно к владению языком под компетенцией подразумевается сознательное или интуитивное знание системы языка для построения грамматически и семантически правильных предложений, а под реализацией — умения и способности посредством речи демонстрировать знание системы. Такое представление о компетенции сложилось под влиянием лингвистики, которая отводила грамматике ведущую роль в самой науке о языке и представляющей ее важнейшей составляющей психологических грамматик, управляющих общением.

Отечественный методист М. Н. Вятютнев рассматривает коммуникативную компетенцию «как выбор и реализацию программ речевого поведения в зависимости от способности человека ориентироваться в той или иной обстановке общения; умение классифицировать ситуации в зависимости от темы, задач, коммуникативных установок, возникающих у учеников до беседы, а также во время беседы в процессе взаимной адаптации» [1, с. 38].

Главной целью формирования коммуникативной компетенции является состоявшийся коммуникативный акт. Средства достижения этой цели — составляющие коммуникативной компетенции: языковые знания и навыки, речевые умения, лингвострановедческий компонент содержания обучения. Важнейшим компонентом коммуникативной компетенции по праву признаётся языковая компетенция, обеспечивающая на основе достойного объёма знаний как конструирование грамматически правильных форм и синтаксических конструкций, так и понимание смысловых отрезков речи, организованных в соответствии с нормами иностранного языка.

Роль грамматики меняется под действием некоторых причин, таких как влияние эволюции теории лингвистики, воздействием учета практических результатов обучения иностранным языкам, а также учёта государственной политики в области образования. В настоящее время появляется установка на сокращение роли грамматики иностранного языка, которая, естественно, приводит к значительному увеличению количества ошибок в речи учащихся. Исходя из исторической практики попытки отказа от грамматики, а также преувеличение её роли в учебном процессе, отрицательно сказывается на результатах практического овладения языком.

Нужно отметить, что грамматика является одним из важнейших аспектов в методике обучения иностранным языкам. В первую очередь это обуславливается тем, что, познавая грамматику, учащийся погружается в языковую среду, он учится грамотно строить предложения, как в устной, так и в письменной форме, а также понимать речь при чтении и аудировании. Воспитательная цель заключается в том, что учащийся формирует взгляды на окружающий мир, на место человека в социуме, на характер отношений к среде, в которой он живет, формирует такие моральные качества личности, как патриотизм, гуманизм, толерантность.

Нужно помнить о том, что необходимо учитывать и возрастные особенности учащихся. Учащийся может поменять свою позицию, если у

одних возникает интерес к обучению, то у других он принимает чисто формальный вид. Поэтому этот период является переломным и необходим более тщательный и комплексный подход к каждому учащемуся. Инновационные педагогические технологии, такие как проектная методика, игровая технология, информационные технологии помогают воплотить личностно-ориентированное обучение и гарантируют индивидуализацию и дифференциацию обучения с учетом особенностей школьников.

В учебном процессе имеют место разнообразные формы и методы обучения. На наш взгляд, наиболее оптимальный метод — познание нового «от простого к сложному», поскольку учащиеся постепенно усваивают и накапливают знания, по мере усвоения которых задания усложняются, что позволяет выработать навык и закрепить усвоенную информацию. Необходимо отметить, что усвоение информации у учащихся зависит также от уровня их заинтересованности, поэтому, для того, чтобы достичь успеха в обучении, учителю необходимо грамотно, а главное интересно построить урок. Исходя из вышесказанного, можно отметить, что обучение иностранным языкам имеет коммуникативную установку, поскольку его конечной целью является свободное владение языком непосредственно как средством общения. Грамматика способствует управлению этим процессом, а также служат средством и условием коммуникативной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ватютнев, М.Н. Коммуникативная направленность обучения русскому языку в зарубежных школах / М.Н.Ватютнев //Русский язык за рубежом. -1977.-№6.-С.38-45
2. Гальскова, Н.Д. Современная методика обучения иностранным языкам: Пособие для учителя. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: АРКТИ, 2003. — 192 с.

КВЕСТ-ЭКСКУРСИЯ КАК СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ ИНТЕРЕСА МОЛОДЕЖИ К ИСТОРИЧЕСКОМУ ПРОШЛОМУ МАЛОЙ РОДИНЫ

Шурыкина Ю.М., Бабарыкин Ю.А.
Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия

Организация полезного досуга людей в их свободное время - важная задача общества и государства. Одной из форм организации досуга и рекреационной деятельности, можно считать экскурсионное обслуживание, предполагающее пополнение и расширение своих знаний, насыщение

позитивными эмоциями. Одним из таких способов выступает туристский квест, представляющий собой сочетание игры и экскурсии. Совершенно очевидно, что инновационные экскурсии могут стать мощным толчком для прогресса внутреннего туризма.

Современные изменения на туристском рынке диктуют новые требования к организации экскурсионной деятельности, это обусловлено тем, что процесс создания, продвижения и реализации экскурсионного продукта выступает неотъемлемой частью туристского рынка. В этой связи инновационные экскурсии, квесты выступают важным фактором развития внутреннего туризма. Разрабатывая оригинальные квест-экскурсии, учитывающие новые тенденции потребительского спроса, туроператоры практикуют дифференцированный подход к обслуживанию разных социальных групп.

Квест-экскурсия – это новое направление, позволяющее совместить игру и экскурсию. Квест-экскурсия – это групповое посещение объектов, связанных одной тематикой, с применением различного типа загадок и головоломок, без присутствия традиционных экскурсоводов. Изучение достопримечательностей участниками происходит самостоятельно с помощью заданий. Существуют квесты: для взрослых, молодежи, школьников, детей. Опытные участники могут проходить одну и ту же квест-экскурсию по несколько раз, и каждый раз открывать для себя что-то новенькое.

Формы проведения квест-экскурсии:

а) квест-экскурсии с участием экскурсовода, где каждое задание экскурсовод (ведущий) выдает лично сам;

б) безличная квест-экскурсия, где участникам выдают сразу весь пакет-легенду (квест-маршрут);

в) квест-экскурсия, где задания выдаются дистанционно, т.е. участники получают задания на смартфон/планшет, или ищут заданную точку при помощи GPS-навигатора (мобильные квесты).

Структура квест-экскурсии:

1. Определяется продолжительность квеста по времени (от часа до одного дня), определяются цели и задачи (для чего нужна и что в результате получают от нее экскурсанты), определяется конечная цель, к которой нужно прийти, преодолев препятствия и выполнив все условия квест-экскурсии

2. Выбирается тема (идея), то есть определяется, в какой тематике будет проводиться квест-экскурсия. Это может быть военно-историческая квест-экскурсия, либо природоведческая – все зависит от того, какими экспозициями обладает музей.

3. Разрабатывается легенда квест-экскурсии, которая представляет собой некий рассказ, в основе которого лежат реальные события или придуманные истории, чтобы экскурсантам было легче окунуться в атмосферу квест-экскурсии. Легенда должна быть увлекательной, чтобы поддерживать азарт экскурсантов на протяжении всего маршрута.

4. Подготовка сценария и заданий разного уровня сложности.

5. Выдаются задания: все сразу, и команда сама определяет очередность их выполнения или задания поступают последовательно и без выполнения одного задания не будет возможности двинуться к следующему. Задания могут быть ориентировочными (найти подсказку в книге или в тайнике), информационными (найти или вспомнить информацию, связанную с легендой), творческими (нарисовать, изобразить), интеллектуальными (решить ребус, кроссворд, головоломку) [1,с.20].

Классификация квестов:

1. По месту проведения квесты могут быть организованы в разных пространствах как учреждения, так и вне его, квесты могут быть: в музеях, внутри зданий, в парках, на местности (городское ориентирование); на местности с поиском тайников (геокэшинг) и элементами ориентирования и краеведения, смешанные варианты, в которых сочетается перемещение участников, с поиском, использованием информационных технологий.

2. По форме построения сюжета квесты делятся на 3 группы:

- линейные, в которых игра построена по цепочке (разгадав одно задание, участники получают следующее, и так до тех пор, пока не пройдут весь маршрут);

- штурмовые, все игроки получают основное задание и перечень точек с подсказками, но самостоятельно выбирают пути решения задач;

- кольцевые, представляют собой тот же «линейный» квест, но замкнутый в круг. Команды стартуют с разных точек, которые будут для них финишными.

3. По назначению основной деятельности участников:

- Фото-квест - предоставление ответов на головоломки и задания в виде фотографий (поиск ответов и фотографирование их).

-Веб-квест это проблемное задание с элементами ролевой игры, для выполнения которого используются информационные ресурсы Интернета.

4. Тематический квест. Это форма организации квеста по определенной теме, памятной дате, дате календарных праздников и т.д.

5. Творческий квест. Это создание какого-либо продукта в заданном формате (картина, постер, игра, песня, веб-сайт, мультимедийная презентация, проект и так далее). Творческие проекты похожи на конструкторские, но являются более свободными.

Ожидаемый результат от применения технологии «Квест-экскурсии»

- обучающиеся научатся добывать самостоятельно знания;

- нести ответственности за принимаемые решения;- научатся использовать различные виды деятельности, искать и систематизировать информацию по теме, проводить исследования в образовательной среде, пользоваться разнообразными источниками информации, применять их в нестандартной ситуации.

Использование квест-экскурсий на занятиях в музее позволяет развивать и совершенствовать познавательную, интеллектуальную и

эмоциональную деятельность обучающихся, обеспечивая рост эффективности обучения. Использование данных инновационных технологий предоставляет педагогу возможность нестандартно подойти к внеурочной деятельности и преобразовывать учебный процесс. Экскурсия в школьном музее в форме квеста - это сочетание игры и познавательного процесса, в ходе которого происходит знакомство с музейными экспонатами. Большую часть информации по выбранной теме участники получают не от экскурсовода в виде лекции, а добывают самостоятельно, что повышает мотивацию участников, за счет соревновательной формы игры, что позволяет не только знакомиться с темами экспозиции музея, но и получить яркие эмоциональные переживания от участия в настоящей квест-экскурсии. Использование технологии квестов позволяет уйти от традиционных форм обучения и значительно расширить рамки образовательного пространства [3,с.11].

Таким образом, квест-экскурсия представляет собой услугу по организации посещения специально подобранных объектов экскурсионного показа индивидуальными туристами (экскурсантами) или туристскими группами, заключающаяся в ознакомлении и изучении указанных объектов посредством наблюдения, общения с другими субъектами и решения логических задач под руководством квалифицированного специалиста - экскурсовода.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеева Н.Д., Рябова Е.В. «Квест-экскурсия как инновационная форма экскурсионной деятельности». Вектор науки ТГУ. Серия: педагогика, психология. 2015.
2. Долженко Г.П. «Экскурсионное дело: учеб. пособие для бакалавров и магистров» Ростов н/Д: Феникс, 2012.
3. Колесникова И.В. «Проведение игры-квеста «В поисках сокровищ», – Москва 2015.
4. Матюхина, Ю.А. Экскурсионная деятельность / Ю.А. Матюхина, Е.Ю. Мигунова. – М.: «Альфа-М», 2011.

СОДЕРЖАНИЕ

Алоина О.С., Ананян К.А. Санитарно-гигиеническая оценка питьевой воды Смоленска и бытовые способы её очистки.....	3
Астриева С.В., Таммемяги Н.А. Формирование двигательной активности детей и подростков в детском оздоровительном лагере: <i>социально – культурный аспект</i>	8
Бабарыкин Ю.А., Кривенкова Е.В. Виртуальная выставка как средство визуализации деятельности публичной библиотеки.....	11
Бабарыкин Ю.А. Возможности культурно-досуговых программ для личностного самоопределения подростков с ограниченными возможностями здоровья..	16
Бурмистрова О.А., Бабарыкин Ю.А. Библиотека – центр притяжения молодежи: основные направления библиотечного обслуживания молодежи.....	20
Гаврилова К.А., Мастеров В.Б. Театрализованный тематический вечер: особенности проведения и влияние на современную аудиторию.....	25
Гребенчиков П.П., Сульдикова И.В. Документ как основа театрализованного моно-представления.....	30
Данченкова Н.А, Дроздова Н.П., Дашдамирова И.В. Лингво-профессиональная подготовка студентов вузов физической культуры в контексте олимпийского образования.....	33
Дашдамирова И.В. Современные тенденции в развитии языкового образования.....	39
Дашдамирова И.В., Шукаева Е.М. Роль преподавателя в изучении языков.....	40

Ефременков К.Н., Ефременкова И.А. Теоретико-методологическое и экспериментальное обоснование условий и факторов развития олимпийского образования в условиях модернизации образовательного процесса высших учебных заведений физической культуры России в рамках европейской интеграции.....	44
Ефременкова И.А. Социально-экономическое развитие физической культуры и спорта в Смоленской области: анализ за период с 2014 по 2020 годы.....	49
Ефременков К.Н., Абдрахманов А.Я. Взаимосвязь безопасности и необходимых экологических условий жизнедеятельности.....	54
Ерыкалова Е.С. Динамика курортной сети в западной Европе в фазе развития туризма (1914–1945 гг.) и фазе массового туризма (после 1945 г.).....	57
Жихарева О.Л. Ещё раз о лексическом составе греческого языка.....	63
Заблоцкая Ю.В., Мухина Э.В. Значимость олимпийских ценностей в среде студенческой молодежи вуза физической культуры.....	66
Зайцев В.Н. Анализ спортивного травматизма у мальчиков 13-15 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.....	71
Зуйков П.П. «Открытый прием» как одно из выразительных средств театра кукол.....	74
Измestьева С.А. Специфика интегративного подхода гуманитарных дисциплин в контексте формирования универсальных компетенций студентов вуза физической культуры.....	76
Князева В.В. Педагогические основы спортизированного подхода в физическом воспитании школьников.....	81
Ковалева Т.С., Новикова Н.А. Развитие творческого самовыражения в условиях дополнительного образования детей.....	86

Козлов Д.Н., Самойлов А.Б. Игровые упражнения в тренировочном процессе школьников 10-11 лет, занимающихся мини-футболом, на внеурочных занятиях.....	89
Кодола А.П., Мастеров В.Б. Художественный материал: возможности в театрализованном представлении.....	93
Косман М.Д. Физическая подготовленность как важнейшая составляющая спортивного мастерства борцов-дзюдо 16-17 лет.....	96
Косман М.Д., Куделин А.Б., Самойлов А.Б. Предсоревновательная подготовка квалифицированных дзюдоистов на основе блоковой периодизации спортивной тренировки.....	100
Кротова К.А., Миронов Ю.В. Оптимизация санаторного лечения больных после холецистэктомии.....	104
Лазарев В.Ф., Щербаков И.А., Кисельер-Щербакова К.С. Спортивная гимнастика в программе Олимпийских игр.....	106
Левкина Л.С., Мастеров В.Б. Активизация зрителей в театрализованном представлении.....	112
Лисичкин М.В., Шевцов В.С., Новосад П.Л. Методика подготовки спортсменов по армейскому биатлону с использованием тренировки в стрельбе из пневматической винтовки.....	115
Миронов Ю.В., Виноградов В.С., Афонасьев С.Л. Реабилитация спортсменов после заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата.....	119
Миронов Ю.В., Виноградов В.С., Афонасьев С.Л. Коррекция физической подготовки слабослышащих детей.....	122
Масальцева Л.В., Самойлов А.Б. Организационно-методические направления в проведении внеурочных занятий по общефизической подготовке со школьниками 7-8 лет.....	124
Новикова Н.А. Праздник дня здоровья как одна из форм формирования правильного образа жизни студентов.....	128

Новикова М.А., Давыдова О.В. Создание благоприятных условий для спорта высших достижений.....	130
Новиков А.В., Шевцов В.С., Данилов Е.С. Основы методики обучения рукопашному бою имеющую направленность на развитие координационных способностей у спортсменов.....	133
Павлов А.И., Пермяков И.В., Пермяков Д.В., Павлович Ю.В. Актуальные вопросы защиты персональных данных спортсменов при осуществлении контроля за их соревновательной деятельностью в фехтовании.....	138
Пегов В.А. Телесное воспитание в древнем Риме.....	142
Пегов В.А. Спорт и «теория праздного класса» Т. Веблена.....	146
Радченко Д.Л., Мухина Э.В. Оценка современных технологий организации досуговой деятельности молодежи.....	150
Рафиенкова Е.Н. Человек как субъект эстетической культуры.....	154
Самойлов А.Б., Савушкин В.А., Булкова Т.М., Козлова А.Э. Фитнес-средства в физической подготовке спортсменов групп начальной подготовки в игровых видах спорта.....	157
Самойлов А.Б. Физические качества и средства их развития в тренировочном процессе юных теннисистов на этапе начальной подготовки.....	161
Свид О.Д. Роль хореографии в артистических видах спорта.....	165
Свид О.Л. Хореография как неотъемлемая часть профессиональной подготовки спортсменов в художественной гимнастике.....	169
Становов В.В., Становов М.В. Ценностные ориентации в жизни студентов вуза.....	172

Сулеменков А.В., Алоина О.С., Федоскина Е.М., Смолякова Н.И. Проблемы овладения теоретическими знаниями по физической культуре у школьников.....	173
Сульдикова И.В., Нефедова А.А. Пропаганда здорового образа жизни среди детей как важный аспект деятельности учреждений культуры.....	178
Терехов П.А., Терехова А.А., Баранов И.Е. Современные способы оценки функционального состояния спортсменов в мотокроссе.....	181
Терехов П.А., Терехова А.А., Бабунова А.И., Кузнецов В.А. Эффективность воздействия средств восточных оздоровительных технологий на функциональное состояние и физическую работоспособность каратистов.....	183
Тихомирова Я.И., Сульдикова И.В. Реализация творческого потенциала школьников в условиях любительского театрального коллектива.....	188
Титов В.В., Самойлов А.Б. Физическая подготовка курсантов военных вузов в структуре их общей готовности к служебной деятельности.....	190
Топчин И.Ю., Федорова Н.И. Адаптивный спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.....	194
Федорова Н.И., Комачева О.А., Ситкина М.Г. Адаптивная двигательная рекреация детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) с применением игрового метода.....	196
Федоскина Е.М., Смолякова Н.И., Сулеменков А.В. Физическая реабилитация больных с компрессионными переломами позвоночника.....	203
Франк К.С. Теоретические и практические аспекты патриотического воспитания молодежи в современных сценарно-режиссерских технологиях.....	207
Халмирзаев З.Н., Сульдикова И.В. Аттрактивность региона: понятие, сущность, механизмы.....	210
Ходункова С.Н., Федорова Н.И.	

Здоровьесберегающая деятельность в школе.....	215
Цаплина С.П. Протестные формы культуры.....	217
Шашкина Е.В. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 30-40 лет.....	221
Шукаева Е.М. Роль грамматических навыков в системе формирования иноязычной коммуникативной компетенции.....	225
Шурыкина Ю.М., Бабарыкин Ю.А. Квест-экскурсия как средство активизации интереса молодежи к историческому прошлому малой родины.....	227

ISBN 978-5-94578-182-5



Формат 60x84/16. Тираж 1000 экз. Печ. листов 16,0
Дата сдачи в печать 16.05.2020 г. Заказ № 518/1.

Отпечатано в ООО «Принт-Экспрес»,
г. Смоленск, пр-т Гагарина, 21. Тел.: (418) 32-80-70

