

Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма  
Олимпийский комитет России  
Смоленская Олимпийская Академия  
Смоленский филиал Финансового университета  
при Правительстве Российской Федерации

## **СПОРТ. ОЛИМПИЗМ. ГУМАНИЗМ.**

Материалы межвузовской научной конференции  
«Олимпизм, олимпийское движение,  
Олимпийские игры (история и современность)»

(17 выпуск)

Смоленск 2018

Спорт. Олимпизм. Гуманизм: Материалы межвузовской научной конференции «**Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)**» / Под ред. Г.Н. Греца, К.Н. Ефременкова – Смоленск: СГАФКСТ, ОКР, Смоленский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации, СОА.2018. – Вып. 17 – 225 –с.

ISBN 978-5-94578-158-0

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 2018 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, Смоленский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации, Смоленская олимпийская академия. 2018

## **АКТУАЛЬНОСТЬ АНТИДОПИНГОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Антропова Е.В.**

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

В России с 2016 года активно стала распространяться антидопинговая политика. Популяризация практического спорта создало предпосылки для познания теоретической составляющей. Появилась необходимость вновь напомнить и обратить внимание, как любителей, так и профессионалов на ценности спорта. Задуматься о принципах, определяющих этическое и моральное поведение. Основные ценности спорта: нравственность, честная игра и справедливость. Здоровье, удовольствие и радость, характер и образование, совершенство исполнения, командная работа, увлеченность и приверженность, уважение к правилам и законам, уважение к сопернику, смелость, общность и солидарность. Допинг разрушает их. Очень важно донести эту информацию подрастающему поколению, молодым атлетам. Дети и подростки копируют поведение, свидетелями которого они являются. Яркие примеры для них – люди, которых они уважают. Невозможно познать ценности в отрыве от собственных мыслей, ощущений, поведения учителя.

Непосредственное влияние на спортсменов оказывают тренеры, родители, учителя. Спортивные врачи, администраторы, спонсоры, агенты, юристы, зрители, фанаты, конкуренты. Сильная антидопинговая позиция тренера является мощным сдерживающим фактором. В первую очередь за советом спортсмены обращаются к ним. На данном моменте возникает проблема, не все тренеры имеют достаточно информации в сфере антидопинга. Еще одна группа влияния на юные спортивные таланты – родители. Их компетентность в данном вопросе сводится к нулю. Малая информированность, приводит к неосозанным, непреднамеренным действиям, итогом которых может стать болезнь, инактивизация, искалеченная судьба.

Для повышения эффективности профилактики применения допинга, Министерство Sports России реализует комплексную систему мероприятий по воспитанию нулевой терпимости к допингу со стороны всех участников спортивного процесса и особенно молодежи. В 2017 году Министерством спорта Российской Федерации совместно с Министерством образования и науки Российской Федерации и Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» были разработаны образовательные антидопинговые программы для образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Во исполнение поручения Президента Российской Федерации от 9.11.2016 № Пр-2179 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 11 октября 2016 года.

Современное определение понятия Допинг прописано Всемирным антидопинговым Кодексом, основополагающим документом, в котором объединены антидопинговые методики, правила и нормы для спортивных организаций и органов государственной власти. Допинг - это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. Спортсмен и его персонал должен знать, что является нарушением антидопинговых правил. Персонал спортсмена это тренер, педагог, менеджер, агент, технический персонал команды, официальное лицо, медицинский персонал, родитель или иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке и участии в спортивных соревнованиях.

Кодекс выделяет следующие виды нарушений антидопинговых правил:

- Статья 2.1. Наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Статья 2.2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Статья 2.3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.
- Статья 2.4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
- Статья 2.5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля.
- Статья 2.6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
- Статья 2.7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Статья 2.8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода запрещенных во внесоревновательный период.
- Статья 2.9. Соучастие. Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил, или нарушение иным лицом статьи 10.12.1.
- Статья 2.10. Запрещенное сотрудничество. Сотрудничество спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации, в профессиональном или связанном со спортом качестве, с любым персоналом спортсмена.

В поддержку Кодекса, Всемирное Антидопинговое Агентство (ВАДА) разработало «Международные стандарты» для технических и процедурных компонентов: Список запрещенных субстанций и методов, Стандарт по тестированию и расследованиям, Стандарт по терапевтическому

использованию, Стандарт для лабораторий и Стандарт по защите частной жизни и персональных данных.

Запрещенный список – перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. ВАДА пересматривает и обновляет Запрещенный список минимум 1 раз в год. Публикуется на официальном сайте за три месяца, вступает в силу ежегодно с 1 января. Субстанции и методы могут быть рассмотрены на предмет включения их в Запрещенный список по следующим критериям: Улучшение спортивных результатов, риск для здоровья спортсмена, противоречие духу спорта, маскировка использования других запрещенных субстанций и методов. Основные группы запрещенного списка: Субстанции и методы, запрещенные все время; Субстанции, запрещенные только в соревновательный период; Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта. Спортсмен должен знать, какие субстанции и методы входят в Запрещенный список. Только спортсмен несет ответственность за то, что попадает в его организм.

Специалистами Российского Антидопингового Агентства РУСАДА разработан сервис по проверке препаратов «Антидопинг ПРО», <http://list.rusada.ru/>, Чат-бот @RusadaVitaBot. В любое время, используя доступные ресурсы, спортсмен и его персонал могут воспользоваться услугами и получить необходимую важную информацию о любом лекарственном средстве на предмет включения его в запрещенный список. И таким образом избежать непреднамеренного нарушения антидопинговых правил, покупая в аптеке средства от насморка, витаминные комплексы и другие банальные лекарственные препараты, в состав которых могут входить запрещенные субстанции.

Последствия нарушений антидопинговых правил включают дисквалификацию спортсмена, лишение медалей, призов и очков, финансовые санкции, расторжение трудового договора, разочарования болельщиков, негативно влияет на репутацию страны спортсмена. Дисквалификация – санкции за нарушение антидопинговых правил. Санкции могут варьировать от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Особенно серьезно рассматривается нарушение антидопинговых правил несовершеннолетними спортсменами и при доказательстве вины персонала – пожизненная дисквалификация. На территории Российской Федерации действует административное и уголовное наказание. Административная ответственность Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним. Уголовная ответственность Статья 234 УК РФ, Статья 226.1 УК РФ, Статья 230.1 Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Чтобы предотвратить допинг в спорте, важно определить людей, которые больше всего оказывают влияние на решения принимаемые спортсменами, и проводить их обучение. Антидопинговое образование

должно распространяться на спортсменов, особое внимание необходимо уделять юным спортсменам, персонал спортсмена, родителей, спортивных чиновников, тренеров, медицинский персонал, СМИ, и др. И таким образом создать среду, свободную от допинга.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Антропова Е.В. К вопросу применения допинга в спортивном процессе / Е.В. Антропова // Сборник материалов 67-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2016 год / под ред. к.п.н., доцента Д.Ф. Палецкого, к.п.н., профессора Л.П. Грибковой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – С. 56.
2. АРАА «РУСАДА» [Электронный ресурс]. - Режим доступа - <http://rusada.ru/>.
3. Всемирный антидопинговый кодекс 2015 [Электронный ресурс]. - Режим доступа - <http://rusada.ru/documents/the-wada-code/>.
4. [Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку](http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/) [Электронный ресурс]. - Режим доступа - <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/>.
5. Перечень поручений по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта, Приказ 2179 от 11 октября 2016 года [Электронный ресурс]. - Режим доступа - <http://www.kremlin.ru/>

## ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ

**Бабаев С.А., Акберов В.Р.**  
**Азербайджанская государственная академия физической  
культуры и спорта, Азербайджан**

**Ключевые слова:** *Олимпийские игры, Олимпизм, Олимпийское и спортивное движение*

Путь, которые прошли олимпийские игры, возникшие в древней Греции, отражают в себе историческое развитие человеческой цивилизации. Олимпийские игры на протяжении всей своей истории воспринимались людьми как важное спортивное и культурное событие. Древнегреческий поэт Пиндар в своих стихах посвященных Олимпийским играм писал: «Нет ничего благороднее солнца, дающего столько света и тепла. Так и люди прославляют те состязания, величественнее которых нет ничего, - Олимпийские игры».

Сказанные более двух тысяч лет назад слова не потеряли своей актуальности и сегодня. Значимость Олимпийских игр подтверждается не только результатами, но и духовным обогащением, самосовершенствованием спортсменов и их служением общечеловеческим ценностям.

После обретения Азербайджаном государственной независимости, царящая в стране общественно-политическая напряженность, вызванная нарушением хозяйственных связей и войной с Арменией, привела к тому, что развитию спорта в этот период не уделялось достаточного внимания. В тот период многие известные спортсмены и перспективная спортивная молодежь уезжала за границу, представляя на различных соревнованиях, в том числе на Олимпийских играх, другие страны. С целью возвращения национальных спортсменов на Родину для достойного представления страны на мировых спортивных аренах и правильного направления молодого поколения возникла необходимость создания Олимпийского движения. Но даже создание в 1992 году Национального Олимпийского комитета не решило этой проблемы по причине отсутствия необходимой поддержки со стороны государства.

Развитие спорта и Олимпийского движения в Азербайджане неразрывно связано с именем общенационального лидера Гейдара Алиева. Именно с избранием Г.Алиева президентом Азербайджанской Республики отношение к спорту в стране начинает кардинально меняться. Начинается восстановление старых спортивных объектов и строительство новых спортивных сооружений, возвращаются на родину тренеры, спортсмены и спортивные специалисты.

Начиная в 1993 года, расширяются связи с международными спортивными организациями. Инициатором и вдохновителем Олимпийского движения в Азербайджане являлся Г.Алиев. В апреле 1994 года глава государства принял президента Международного Олимпийского Комитета Хуан Антонио Самаранча, президента ассоциации Национальных Олимпийских Комитетов Марио Васкеса Ранаи президента Европейского Олимпийского Комитета Жака Рогга. В ходе встречи состоялся широкий обмен мнениями по состоянию и перспективам развития Олимпийского движения в Азербайджане. После этой встречи в июле 1994 года указом президента было создано Министерство Молодежи и Спорта Азербайджана.

Ярким примером неустанной заботы и внимания со стороны государства к развитию национального спорта является создание 5 марта 1995 года Спортивного Фонда при президенте Азербайджанской Республики. Общенациональным лидером уделялось большое внимание особому месту Олимпийских игр в ряду международных соревнований, им подчеркивался высокий авторитет Олимпийского движения и Олимпийских игр, ставилась задача принятия действенных мер и соответствующего отношения и ответственности лиц, занятых в этой области.

31 июля 1997 года президентом Национального Олимпийского Комитета (НОК) Азербайджана был избран Ильхам Алиев. Именно после

этого события в национальном спорте начинается подъем, решаются социальные проблемы спортсменов, намечается прогресс в делах спортивных федераций. Президентом Национального Олимпийского Комитета инициируется начало реформ в области спорта. Так в течение короткого периода времени были проведены изменения в национальных федерациях, к работе были привлечены опытные профессиональные тренеры, был проведен капитальный ремонт на спортивных базах, находящихся в подчинение Национального Олимпийского Комитета. Так начали находить свое решение такие проблемы как выделение стипендий всем категориям спортсменов, возвращение в спорт оставшихся без дела специалистов, привлечение в спорт детей и молодежь, открытие новых спортивных школ и т.д.

21 октября 2000 года в Азербайджане был введен в строй первый Олимпийский спортивный комплекс – Бакинский Олимпийский Спортивный Комплекс. Необходимо отметить, что для укрепления материально-технической базы спорта, за последние 17 лет в различных регионах Республики были открыты 45 спортивных комплексов. В общей сложности были восстановлены и построены более 250 спортивных и молодежных объектов.

В 2001-2004 годах международные связи Национального Олимпийского Комитета еще более укрепились. В тот период Республику посетили президент Европейской Федерации Дзюдо М.Визери, секретарь Мировой Федерации Тхэквондо К.Ч.Охону, президент FIFAI.Блаттер, президент FIDEK.Илюмджинов и другие руководители спортивных организаций.

В нашей стране, превратившейся в одну из ведущих мировых спортивных центров, проведение значимых мероприятий международного масштаба стало доброй традицией. 21-22 ноября 2014 в Баку была проведена 43-я Генеральная Ассамблея Европейского Олимпийского Комитета среди участников которых были президент Мирового Олимпийского комитета Т.Бах и президент Европейского Олимпийского Комитета П.Хикки. На ассамблее были заслушаны отчетные доклады на тему «Олимпийских игры», «Маркетинг и связь», «Спорт для всех» и другие темы. В том числе была заслушана информация о первых Европейских Играх и отчет Операционного Комитета Баку-2015.

12-28 июня 2015 года внимание всех любителей спорта было приковано к первым Европейским Играм, проведенным в Баку. К 1-ым Европейским Играм в Баку были построены такие спортивные объекты, как Бакинский Олимпийский стадион, Национальная гимнастическая арена, Парк Европейских игр, Спортивная арена имени Гейдара Алиева, Деревня атлетов, Дворец водных видов спорта, BakuCrystallHall, Учебно-спортивный центр «Кюр» в Мингячевире и т.д. Это спортивное событие, в котором приняли участие более 6000 спортсменов из 50 стран, запомнилось также успешными выступлениями нашей команды, завоевавшей 56 медалей (21 золотых, 15 серебряных и 20 бронзовых). В общекомандном соревновании Азербайджан

занял 2-ое место, уступив только команде России. Успешное проведение первых Европейских Игр и успехи нашей команды еще раз продемонстрировали большой потенциал Азербайджана как спортивной страны.

В настоящее время, Азербайджан приобрел богатый опыт в организации и проведении значимых международных спортивных мероприятий и соревнований. За последние годы Азербайджанской Республике было оказано большое доверие со стороны авторитетных международных структур в проведении Чемпионатов Мира и Европы, а также соревнования Гран-При по многим видам спорта. Так в Азербайджане были на высоком уровне проведены 1-ые Европейские Игры, 42-ая Всемирная Шахматная Олимпиада, Европейские Гонки Гран-При Formula 1, 4-ые Игры Исламской Солидарности.

Сегодня в нашей Республике функционируют 69 спортивных федераций (26 из которых олимпийских видов спорта), 66 спортивных организаций, 60 спортивных клубов и 170 спортивных школ.

Национальный Олимпийский Комитет Азербайджана за 26 лет прошел большой и славный путь. Приоритетной задачей в плодотворной и целенаправленной деятельности комитета была пропаганда Олимпийского движения и Олимпийских идеалов, а также развития спорта (в том числе и массового). Достигнутые успехи Республики в области физической культуры и спорта – все это результат проводимой государственной политики. Эти успехи еще раз доказывают, что развитие спорта и Олимпийского движения в нашей стране построено по стратегической программе развития. Основной целью концепции развития «Азербайджан 2020: Взгляд в Будущее» является пропаганда здорового и активного образа жизни молодежи и обеспечение их интеграции в общество. С этой целью были разработаны ряд программ такие, как «Стратегия развития Азербайджанской молодежи 2013-2023», «Национальная Стратегия Развития Физической Культуры и Спорта 2012-2020».

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Azərbaycan Respublikasının Bədən tərbiyəsi və idman haqqında qanun; Bakı, 2009
2. Dilqəm Quliyev “Azərbaycan ilə beynəlxalq olimpiya akademiyası arasında beynəlxalq təhsil sahəsində sıx əlaqələr var” // Olimpiya dünyası; 03.11.2015
3. Fərəh Sabirqızı “Azərbaycanda Olimpiya hərəkatı və idman uğurla, sürətlə inkişaf edir” // Azərbaycan Milli Olimpiya Komitətinin 25 illiyinə həsr olunmuş məqalələr toplusu; Bakı, 2017
4. Səlhət Abbasova. “Azərbaycanda Olimpiya hərəkatının inkişafı tarixi prizmadan” // Xalq qəzeti; 16.01.2014

4. Fərəh Sabirqızı “Azərbaycanda Olimpiya hərəkəti və idman uğurla, sürətlə inkişaf edir” //Azərbaycan Milli Olimpiya Komitetinin 25 illiyinə həsr olunmuş məqalələr toplusu; Bakı, 2017

## **РОЛЬ БИБЛИОТЕК В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРИОБЩЕНИЮ К СПОРТУ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

**Бабарыкин Ю.А.**

**Смоленский государственный институт искусств,  
Смоленск, Россия**

Здоровье человека – важнейшая жизненная ценность. Подростковый возраст является одним из важнейших этапов формирования здорового образа жизни, приобщения к спорту. Однако, при этом, молодые люди в силу возраста готовы испытывать все новое и непознанное, не задумываясь о последствиях, у них преобладает безответственное и пренебрежительное отношение к своему здоровью, а также здоровью окружающих. Необходимо отметить, что в целом у населения не развита потребность в ведении здорового образа жизни, занятиях физкультурой и спортом, то есть, не сформирован определенный стиль поведения, направленный на ведение здорового жизни и сохранение здоровья.

В формировании у подрастающего поколения убеждения престижности здорового поведения и приобщения к спорту огромная роль принадлежит публичным библиотекам. В силу специфики, библиотека способна не только адаптироваться к сложным социально-экономическим условиям жизни общества, но и к творческому преобразованию окружающего мира. В этой связи заметно возросла востребованность библиотек как центров пропаганды здорового образа жизни, физкультуры и спорта, профилактики асоциальных явлений – алкоголизма, курения, наркомании. Лечить зависимость от вредных привычек библиотека не может и не умеет, но обладает хорошей информационной базой, большим опытом массовой и индивидуальной работы по проведению профилактических, предупреждающих, образовательных мероприятий. Основная задача – ориентировать детей и подростков на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей, идеалов и навыков культуры здорового образа жизни, прививать стойкий иммунитет к негативным влияниям среды, научить говорить «нет» и отказываться от нежелательной дружбы [2, с. 4].

Как информационный центр, библиотека предлагает новые книги и периодические издания по той или иной теме, возможность выхода в Интернет, выпускает печатную продукцию: информационные списки, листки, книжные закладки, буклеты и т.п., распространяет информационные материалы государственных медицинских, социальных учреждений, молодёжных, общественных организаций. Такие наглядные формы

информации помогают читателям вооружиться знанием о сущности асоциальных явлений, о формах их воздействия, способах и профилактике их распространения в подростковой среде.

Библиотеки приглашают к сотрудничеству специалистов по молодёжным проблемам: психологов, врачей-наркологов, представителей СМИ, правовых органов, различных общественных организаций, представителей спортивной общественности и духовенство. Необходимо также отметить, что большинство библиотек, занимаясь профилактической работой, используют научный подход, т.е. проводят опросы среди подростков, что позволяет чутко улавливать изменения в современной молодёжной среде, изучают проблему с различных сторон, а именно, исследуют специальную литературу, статистические данные УВД, медицинских учреждений и т. д.

Самое важное в воспитательной работе библиотек – духовно пробудить подростка, воспитать личность, перед которой будут бессильны все соблазны и искушения современных пороков.

Работу библиотеки по формированию здорового образа жизни и приобщению к спорту условно можно разделить на два этапа, в котором первый – это сбор, обработка и хранение информации, а второй – непосредственное доведение накопленной информации до читателя. Библиотеки располагают фондом литературы по теме (не всегда достаточным), отражают её в каталогах и картотеках статей (один из разделов картотеки статей для руководителей чтения - «Твоё здоровье»), создают базы данных (в т.ч. электронные - например «Твой досуг», один из разделов — о спорте: (спортшколы, спортобщества, спортклубы, спортивные секции)), что позволяет выполнять информационную, справочно-библиографическую, массовую работу среди читателей.

В работе с читателями могут быть использованы как традиционно библиотечные (книжные выставки, беседы, обсуждения, громкие чтения, обзоры, утренники, викторины, игры, недели (уроки) здоровья, устные журналы, Дни информации, конференции), досуговые (конкурсы на лучший плакат (рисунок) о пользе здорового образа жизни и вреде алкоголя, табака, наркотиков; конкурсы чтецов, театральные постановки (инсценировки сказок, театрализованные шоу), праздники, так и инновационные формы работы (проекты, акции, ролевые игры, тренинги, пресс-конференции, привлечение молодёжных волонтерских организаций) [3, с.66].

Работа библиотеки по формированию навыков здорового образа жизни и приобщению к спорту не может ограничиваться разовыми мероприятиями, а должна представлять собой определённую систему. Поэтому библиотеки разрабатывают специальную (комплексную) программу, рассчитанную на длительный период (от 1- го года и более), в которой учесть все аспекты работы по теме: это и знакомство с основами медицины, и популяризация здорового образа жизни, и борьба с вредными привычками, и профилактика табакокурения, токсикомании, алкоголизма, наркомании. Названия

программ: «Будь здоров!», «Здоровый образ жизни», «Новому веку — здоровое поколение», «К здоровью наперегонки», «Быть молодым — быть здоровым!», «Быть здоровым — быть успешным!», «Быть здоровым — это модно!», «Стиль жизни — здоровье!», «Слагаемые здоровья» и т.д. [6, с.45].

Значительный опыт в данном направлении имеется у региональных библиотек, так в рамках краевой киноакции «Кинематограф против наркотиков» Крыловская сельская библиотека-клуб Ленинградского района Краснодарского края провела 20 июля 2016г. для молодых читателей видеолекторий «Жизнь прекрасна, не трать ее напрасно». Вниманию юношей и девушек были представлены видеоролики антинаркотической направленности: «Губительная смесь», «Мама. Спайс - наркотик убийца», «Убереечь от беды», «Лестница смерти». Ключевым моментом мероприятия стал диалог с гостями о значимости здорового образа жизни в современном мире. Молодые пользователи с энтузиазмом делились своими мыслями, высказывая свои мнения по данной проблеме.

Остановимся более подробно на опыте библиотек Вяземского района Смоленской области. В Вяземской детско-юношеской библиотеке Смоленской области в январе 2009 г. была разработана комплексная целевая библиотечная программа «Твоя жизнь – твой выбор» на 2013 – 2016 гг.». В рамках программы Консультативно-методическим центром (КМЦ) по профилактике асоциального поведения детей и подростков за 2015 г. проведено 61 мероприятие (включая заседания клубов). С 1 января по 20 апреля 2015 г. в библиотеке был объявлен республиканский конкурс творческих работ среди детей и подростков «В будущее без риска» по двум номинациям: «рекламный плакат», «фотоколлаж». Цель конкурса – повышение престижа здорового образа жизни, развитие у детей и подростков навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами.

В ряде библиотек г. Вязьмы был проведён мониторинг общественного мнения в отношении здорового образа жизни, асоциального поведения в молодёжной и подростковой среде, чтения литературы по этой теме. В 2016 г. Центральной библиотеке было проведено социологическое мини-исследование «Молодёжь XXI в. и вредные привычки».

С 2010 г. сотрудники вяземских библиотек участвуют в целевой комплексной программе «Новому веку – здоровое поколение». Для организации системной просветительской работы о здоровом образе жизни, распространения среди населения Вяземского района информации о ЗОЖ, повышения мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей в ЦБ МБУК «Вяземская ЦБС» был разработан проект «К здоровью – через книгу».

С 24-27 ноября 2014 г. в Вяземской Центральной районной библиотеке проходила неделя здоровья: «Твори свое здоровье сам». Библиотеки как самые доступные учреждения культуры стараются вселить уверенность, что

личность с богатой внутренней жизнью, духовно зрелая, заполнит свой мир литературой, произведениями искусства, спортом и т. д.

Сказанное заставляет полагать, что, нельзя сегодня преуменьшать роль библиотек в отношении популяризации здорового образа жизни и приобщении к спорту, профилактики асоциальных явлений в обществе в целом и в среде подростков в частности. На библиотеки сегодня ложится задача вводить ребёнка в систему духовных ценностей, учить отличать хорошее от плохого, формировать собственную позицию в выборе ценностей. Сотрудники библиотек ведут просветительскую работу, стараясь заинтересовать подростков разнообразными увлечениями и донести мысль, что в жизни есть много интересного и полезного: чтение книг, занятие спортом, увлечение музыкой, туризмом и т.д. Библиотеки занимаются, главным образом, первичной профилактикой асоциальных явлений в обществе. Формы работы, которые используют в библиотеках - это весьма разнообразные и разноаспектные по содержанию мероприятия. Координируя свою деятельность с другими организациями, развивая межведомственные связи, библиотеки предлагают обществу разнообразный комплекс услуг, позволяющий сделать библиотеку и чтение альтернативой нездоровому образу жизни.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Деятельность детской библиотеки по профилактике вредных привычек : методические рекомендации (в рамках комплексной программы популяризации здорового образа жизни в библиотеке «Будь здоров!») /ОГУК «Орловская библиотека им. М.М. Пришвина»; сост. Е.А. Фомина. - Орёл, 2014. - 38 с.
2. Романенко, Т. И. Пока беда не постучалась в дверь: профилактика наркомании и пропаганда здорового образа жизни / Т. И. Романенко // Библиотека. – 2004. – № 10. – С. 4–5.
3. Самусева, Г. С установкой на позитив: (профилактическая работа по наркомании в библиотеках Кемеровской области) / Г. Самусева // Библиополе. – 2015. – № 5. – С. 66–68.

### **ОЛИМПИЙСКИЙ ДНЕВНИК ШКОЛЬНИКА КАК ИНСТРУМЕНТ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ**

**Белюков Д.А., Иванова В.А.,  
Великолукская государственная академия физической культуры и  
спорта, Великие Луки, Псковская область, Россия**

Утверждение нравственно-этических принципов в спорте начинается с разработки и реализации специальных образовательных программ для детей и молодежи. Главная цель этих программ – оздоровление атмосферы в спорте

и вокруг спорта, повышение его духовности, а также развитие культуры личности и общества.

В Олимпийской хартии сказано: «Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам».

Актуальность развития олимпийского образования связана с противоречием между высоким уровнем развития спорта, достигнутым на протяжении нескольких десятилетий, и низким уровнем внедрения идеалов и ценностей олимпизма в процесс образования, в частности детей и молодежи.

Цель исследования – теоретически обосновать и предложить для реализации олимпийский дневник школьника Псковской области, как новый инструмент олимпийского образования на региональном уровне.

Задачи исследования включают в себя характеристику развития олимпийского образования в России, рассмотрение развития олимпийского образования на региональном уровне, предложение макета олимпийского дневника школьника Псковской области.

Научная новизна заключается в том, что впервые на теоретическом уровне предлагается обобщенная информация об олимпийском движении и его связи с Псковским краем в формате дневника – основного документа школьника.

Практическая ценность исследования определяется тем, что предложенный макет олимпийского дневника школьника Псковской области может быть использован для пропаганды олимпизма, распространению знаний про олимпийское движение среди школьников Псковской области, вызвать интерес к олимпийскому наследию, олимпийскому движению. Он обладает определенным универсализмом, т.к. его можно использовать в любом другом регионе России, включив в него свою региональную тематику.

Анализ гуманистических образовательных программ в сфере спорта позволяет выделить два основных направления в этой деятельности, которые, в конечном итоге, служат одной гуманной цели, основываются на единых теоретических принципах и, как правило, используют схожие методические приемы.

К первому направлению относятся олимпийские образовательные программы, ориентированные преимущественно на усвоение молодежью знаний об Олимпийских играх, идеалах и ценностях олимпизма. Данная педагогическая деятельность стремится сформировать у подрастающего поколения поведение, соответствующее истинному олимпийскому духу. Ко второму направлению относятся образовательные программы Фэйр Плэй.

Образовательные программы, направленные на трансляцию олимпийских знаний, в современной спортивно-педагогической практике именуется «олимпийским образованием». Олимпийское образование - это педагогическая деятельность, цель которой – приобщение детей и молодежи

к знаниям об олимпийском движении, Олимпийских играх, а также идеалах и ценностях олимпизма, пришедших к нам из Древней Греции и нашедших свою современную интерпретацию в идеях и философских воззрениях Пьера де Кубертена. Эти воззрения зафиксированы в Олимпийской хартии – основном документе олимпийского движения.

Понятие «олимпийское образование» («Olympic Education») впервые прозвучало в докладе Систо Фавре (Италия) на 8-й сессии Международной олимпийской академии (МОА) в 1968 г., и с этого времени вопросам олимпийского образования уделяется особое внимание практически на всех сессиях МОА.

Целенаправленная работа в области олимпийского образования осуществляется в России с начала 90-х гг. Закон РФ «Об образовании» (1992 г.), провозгласивший курс на гуманизацию российской системы образования, представил широкие возможности для использования в обучении школьников общечеловеческих идеалов и ценностей олимпизма и олимпийского движения.

В 1994 г. Министерство образования РФ и Олимпийский комитет России принимают совместный приказ «Об организации изучения вопросов олимпийского движения и олимпийских игр», которым был определен комплекс мер, направленный на методическое, кадровое и информационное обеспечение работы по олимпийскому образованию школьников и учащейся молодежи.

Для методического обеспечения реализации олимпийского образования среди детей и подростков в 1996 г. авторским коллективом во главе с В.С. Родиченко издано учебное пособие «Твой олимпийский учебник» для учреждений образования России.

Для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях в 2003 г. был издан «Олимпийский учебник студента».

Олимпийское образование получило широкое развитие на региональном уровне. Большую активность в деле распространения олимпийских идеалов посредством олимпийского образования проявляют олимпийские академии. Сейчас система олимпийских академий объединяет уже 12 таких общественных организаций, работающих в регионах нашей страны.

В Псковской области, на базе Великолукской государственной академии физической культуры и спорта, в 1994 г. создается Великолукская олимпийская академия, основной целью ее деятельности стало изучение, распространение, популяризация гуманистических принципов, идеалов олимпийского движения, Олимпийских игр, Олимпизма.

Традиционными стали такие формы работы и мероприятия, как:

- преподавание учебных дисциплин «История физической культуры и спорта», «История физической культуры и спорта Псковского края», «Россия

в международном олимпийском движении», «Современные технологии в спорте», «Олимпийское образование: проблемы и перспективы»;

- интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?» после изучения дисциплины «История физической культуры и спорта» по вопросам истории Олимпийских игр;

- участие ведущих ученых в ежегодном международном научном конгрессе «Олимпийский спорт и спорт для всех»;

- участие во Всероссийских Олимпийских научных сессиях молодых ученых и студентов «Олимпизм, олимпийское движение, олимпийские игры: история и современность»;

- ежегодные спортивные соревнования «Юные олимпийники» среди дошкольных образовательных учреждений (с 2007 г.);

- публикация материалов по олимпийской проблематике;

- деятельность Музея спорта и олимпийского движения Псковского края.

Все это способствует распространению знаний об Олимпийских играх, Олимпизме и идеалах олимпийского движения.

Для большего распространения знаний об олимпийском движении, пропаганде олимпийских идеалов среди школьников, нами предлагается идея разработки и дальнейшего продвижения олимпийского дневника школьника Псковской области.

Дневник – основной документ школьника, который сопровождает его в течение всего учебного года. Со своим дневником школьник не расстается ни на учебных занятиях, ни дома - дневник всегда на глазах. Поэтому информация, которая представлена на страницах дневника будет находиться всегда в поле зрения учащегося. Скорее всего, он с этой информацией будет неоднократно знакомиться, перечитывать ее и запоминать. Мы считаем, что информация, помещенная на страницах дневника, должна быть максимально точной и лаконичной. В то же время, если школьнику захочется узнать что-то большее про олимпийское движение, то в конце дневника будет помещен список дополнительной литературы, которая поможет расширить его знания.

Как и в любом другом дневнике, в нашем дневнике так же будет располагаться основная информация, такая, как: обращение к школьникам, страницы: «Мои учителя» и «Мой класс», расписание уроков и звонков, сведения об успеваемости и др.

Информацию об олимпийском движении в дневнике предлагаем расположить в следующем порядке. На каждой учебной неделе с левой стороны страницы разместить общие сведения об истории Олимпийских игр, основах олимпизма, выдержки из Олимпийской хартии. А с правой стороны – информацию об олимпийском движении Псковской области - история и современность. Это позволит дать школьникам как общее представление об олимпийском движении, так и почувствовать сопричастность родного края к международному олимпийскому движению.

Особое внимание на страницах дневника уделим выдающимся спортсменам олимпийцам и, конечно же, тем, кто представлял Псковский край на Олимпийских играх современности, их краткие биографические сведения. В дневник так же будет включена краткая информация о 26 Псковских олимпийцах, которые стали победителями, призерами и участниками Олимпийских игр. О деятельности ВЛГАФК, Великолукской ОА, Музея спорта и олимпийского движения Псковского края, школ олимпийского резерва, эстафета олимпийского огня на территории Псковского края, псковичи-волонтеры на Олимпийских играх в г. Сочи и др.

Достоинства представляемого дневника в том, что он не требует изменения в содержании графика учебного процесса, не требует дополнительных уроков по физической культуре или предметам гуманитарного цикла.

В то же время, дневник может быть использован для дальнейшей внеучебной деятельности при проведении воспитательных мероприятий. Мы предлагаем проведение конкурса сочинений «Герой моего дневника», викторины «Мой край в олимпийском движении», заданий на составление кроссворда, сканворда, учебного теста.

Таким образом, нами предложен новый инструмент олимпийского образования на региональном уровне для школьников Псковской области. Он обладает определенным универсализмом, т.к. его можно использовать в любом другом регионе России, включив в него свою региональную тематику.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Баринов С.Ю. Олимпийское воспитание детей и молодежи в зарубежных странах / С.Ю. Баринов // Олимпийское движение и социальные процессы: Материалы Всесоюзной научно-практической конференции - Смоленск, 1991. - С.87-91.
2. Белюков, Д.А. Олимпийское образование в Великих Луках: состояние, проблемы, перспективы / Д.А. Белюков, Е.Ю. Смирнова // Традиции - Инновации - Развитие : сб. статей кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин. - Великие Луки, 2013. - Вып.9. - С. 82-89.
3. Дивинская Е.В. Регионально-исторический аспект как составная часть олимпийского образования / Е.В. Дивинская // ТиПФК. – 2001. - №7. – С.52-53.
4. Егоров А.Г. Олимпийское образование: гуманитарные и профессиональные аспекты / А.Г. Егоров // Совершенствование ФВ в учебных заведениях: Тез. докладов Междунар. науч.-практ. конф.- Гродно, 1993.- С.42-44.
5. Егоров А.Г. Олимпийское образование: становление системы / А.Г. Егоров // Олимпийское движение и социальные процессы: Матер. VI Всерос. науч.- практ. конф.- Омск, СибГАФК, 1995.- С. 109-111.

6. Родиченко, В.С. Олимпийская идея для России / В.С. Родиченко. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Диалог культур, 2011. - 320 с.
7. Родиченко, В.С. Олимпийское образование в новой России / В.С. Родиченко. - М. : Физкультура и спорт, 2005. – 48 с.
8. Столяров, В.И. Система олимпийского образования, воспитания и обучения: Монография / В.И. Столяров. – Бишкек : Издательство «Максат», 2013. – 464 с.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ МУЗЕЙНОЙ РАБОТЫ В ОЛИМПЬСКОМ ОБРАЗОВАНИИ**

**Белюков Д.А., Садченко В.П.**

**Великолукская государственная академия физической культуры и  
спорта Великие Луки, Псковская область, Россия**

Актуальность исследования заключается в необходимости обосновании особого места спортивных музеев в системе олимпийского образования, которые являются хранителями олимпийского наследия, используемого для популяризации физической культуры, спорта и олимпизма.

Научная новизна состоит в том, что на основании широкого круга источников комплексно было исследовано место музеев в олимпийском образовании, современные формы работы спортивных музеев, была реализована такая форма работы в Музее спорта и олимпийского движения Псковского края как квест-игра, эффективность которой была доказана на практике.

Теоретическая значимость определяется тем, что были проанализированы формы работы российских и зарубежных спортивных музеев, и была доказана эффективность квест-игры в сравнении с традиционными формами работы.

Практическая значимость работы состоит в том, что ее результаты могут быть использованы при разработке и проведении квест-игры различными образовательными учреждениями в целях популяризации физической культуры, спорта и олимпизма.

Организация процесса реализации олимпийских образовательных программ в Российской Федерации традиционно находится в ведении Олимпийского комитета России, к основным целям деятельности которого, в числе прочих, относятся:

- «продвижение, пропаганда и защита на территории Российской Федерации олимпийского движения, фундаментальных принципов и ценностей олимпизма, в частности, в области спорта и образования»;

- «содействие олимпийскому образованию, физическому и нравственному воспитанию граждан Российской Федерации путем участия в реализации олимпийских образовательных программ в учебных заведениях».

Один из основных видов деятельности Олимпийского комитета России, который помогает достигать указанные уставные цели – это создание и поддержка олимпийских общественных академий, олимпийских музеев, а также культурных программ, связанных с олимпийским движением. В свою очередь, олимпийские музеи являются хранителями олимпийского наследия.

Нами проанализированы используемые формы музейной работы в зарубежных музеях и представлены в таблице 1 .

Таблица 1

Название	Традиционные формы работы	Современные формы работы	Источник информации
<b>Олимпийский музей в Лозанне</b>	Экскурсии по постоянным и временным выставкам для детей и взрослых	- празднование Дня Рождения ребенка в музее по специальной развлекательной программе - проведение мероприятий по командообразованию для различных компаний - интерактивные экскурсии с мультимедийным планшетом - интерактивная игра для детей «Alldifferent, allwinners»	Официальный сайт <a href="https://www.olympic.org/museum">https://www.olympic.org/museum</a>
<b>Олимпийско-спортивный музей имени Самаранча в Барселоне</b>	Экскурсии по постоянным и временным выставкам для детей и взрослых	- специально разработанные программы для образовательных учреждений (просмотр кино о спорте, посещение спортивных объектов) - интерактивные игры для детей	Официальный сайт <a href="http://www.museuolimpicbcn.cat/esp/home.asp">http://www.museuolimpicbcn.cat/esp/home.asp</a>
<b>Эстонский музей спорта в Тарту</b>	Экскурсии для детей и взрослых по постоянной экспозиции "Hortus Athleticus" и специальной выставке, посвященной олимпийским играм в Рио	- проведение мастер-классов по изготовлению сувенирной продукции - использование интерактивных экспонатов - празднование дня рождения ребенка в музее по специальной программе - проведение различных игр и семинаров для детей	Официальный сайт <a href="https://www.spordimuuseum.ee/en">https://www.spordimuuseum.ee/en</a>

Нами проанализированы используемые формы музейной работы в музеях России и представлены в таблице 2.

Таблица 2

Название	Традиционные формы работы	Современные формы работы	Источник информации
<b>Государственный музей спорта</b>	Классическая обзорная экскурсия по залам Государственного музея спорта	- проведение квест-игры «Золотой знак ГТО». - проведение квест-игры «Спортивное путешествие» - он-лайн 3Dтур по залам музея	Официальный сайт <a href="http://museumsport.ru/">http://museumsport.ru/</a>
<b>Музей спорта в Калининграде</b>	Проводятся экскурсии по трем экспозиционным комплексам: «Эстафета Олимпийского огня», «История спорта», «Зал спортивной Славы».	нет данных	Открылся первый в Калининградской области музей спорта <a href="https://sport.rambler.ru/other/27464356/?utm_content=sport&amp;utm_medium=read_more&amp;utm_source=copylink">https://sport.rambler.ru/other/27464356/?utm_content=sport&amp;utm_medium=read_more&amp;utm_source=copylink</a>
<b>Музей физической культуры и спорта Кузбасса</b>	Экскурсии для детей и взрослых по выставкам: «История развития боевых искусств в Кузбассе» и «Путь к олимпийскому пьедесталу — Сочи 2014 г.».	нет данных	Описание Музея физической культуры и спорта Кузбасса на сайте Музеев России <a href="http://www.museum.ru/M3202">http://www.museum.ru/M3202</a>
<b>Центр истории спорта города Ижевска</b>	- обзорные и тематические экскурсии; - тематические занятия, в том числе посвященные Олимпийским и Паралимпийским играм; - встречи с ветеранами спорта и известными спортсменами; - акции в поддержку Олимпийцев	нет данных	Описание Центра истории спорта города Ижевска на сайте Музеев России <a href="http://www.museum.ru/M1974">http://www.museum.ru/M1974</a>
<b>Музей спорта Республики Татарстан</b>	- организация и проведение экскурсий, выставок; - встречи с титулованными спортсменами, олимпийцами; - чествование выдающихся спортивных деятелей, тренеров, спортсменов; - организация для них	нет данных	Официальный сайт <a href="https://www.sportsarae.ru/sport/">https://www.sportsarae.ru/sport/</a>

	праздников с оформлением экспозиций в музее, с концертной программой;		
<b>Музей спортивной славы Сочи</b>	Проведение экскурсий: - «Спортивная слава Сочи» - «Сочи Олимпийский. Взгляд в будущее» - «Исторические вехи Олимпиады»	Интерактивные программы: - викторина «Олимпийские виды спорта» -образовательно-игровой проект «Олимпизм и молодежь. Что? Где? Когда?»	Официальный сайт <a href="http://museumsochi.ru/sport/1/">http://museumsochi.ru/sport/1/</a>

Таким образом, в зарубежных спортивных музеях широко развиты интерактивные формы работы, тогда как в России в основном используются традиционные. Одной из современных форм музейной работы, которая используется и в России, и за рубежом, является квест-игра.

Среди региональных спортивных музеев России можно назвать и Музей спорта и олимпийского движения Псковского края, который был открыт 19 февраля 2015 г. на базе ВЛГАФК. На данный момент в Музее спорта и олимпийского движения Псковского края функционируют 3 выставки: «Спортивные звезды Великих Лук»; «ВЛГАФК: история и современность»; «Олимпийская слава Псковщины».

Музей спорта и олимпийского движения Псковского края использует следующие формы музейной работы: экскурсия, музейный урок, квест-игра. Квест-игра - уникальная форма образовательной деятельности, объединяющая в себе познавательную-исследовательскую, продуктивную и коммуникативную виды активности.

13 июня и 20 сентября 2017 г. в Музее спорта и олимпийского движения Псковского края были проведены квест-игры «Равнение на олимпийцев». Задания на каждой из станции включали в себя теоретическую и практическую часть. Теоретические вопросы были связаны с именами известных спортсменов Псковской области. А практическая часть задания включала игры различного характера, связанные с определенным видом спорта. Всего в квест-игре приняли участие 30 учеников общеобразовательных учреждений в возрасте от 11 до 15 лет, находящихся в летних лагерях дневного пребывания, и 53 студента ВЛГАФК.

С помощью анкетирования было проведено исследование, чтобы определить, как изменилось мнение о спорте у респондентов только посетивших экскурсию и тех, кто посетил экскурсию и принял участие в квест-игре. В исследовании приняли участие две группы: 1) 100 человек от 11 до 18 лет посетили экскурсию и ответили на вопросы анкеты, 2) 83 человека от 11 до 19 лет посетили экскурсию, приняли участие в квест-игре «Равнение на олимпийцев» и ответили на вопросы анкеты. У респондентов, посетивших экскурсию и принявших участие в квест-игре показатели

отношения к занятиям спортом выше, чем у тех, кто только посетил экскурсию. Это свидетельствует о том, что интерактивные формы музейной работы более эффективны с точки зрения популяризации ФКС и олимпизма.

Дополнительное анкетирование 30 учеников общеобразовательных учреждений в возрасте от 11 до 15 лет до посещения экскурсии и проведения квест-игры, и еще одно спустя 3 месяца помогло определить, повлияло ли участие школьников в данном мероприятии на их знания о физической культуре, спорте и олимпизме и на их желание заниматься каким-либо видом спорта. Результаты показали значительный прирост знаний о ФКС и олимпизме.

Из 30 учеников общеобразовательных учреждений г. Великие Луки в возрасте от 11 до 15 лет до посещения экскурсии и проведения квест-игры занимались в спортивных школах 9 человек, спустя 3 месяца при повторном тестировании выяснилось, что это число до 17 человек, причем 6 из них отметили, что их побудили заняться спортом те знания и умения, которые они получили, вследствие посещения экскурсии и участия в квест-игре.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о эффективности квест-игры, как инновационной формы музейной работы, способной привлечь молодежь к занятием физической культурой и спортом, расширению знаний об олимпийском движении, популяризации здорового образа жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Белюков Д.А. Музей спорта и олимпийского движения Псковского края в системе олимпийского образования // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.] – Ч. 1. – СПб., Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. – С. 240-244.
2. Белюков Д.А. Олимпийская история регионов России // Сборник научных трудов XIX международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Ереван, Армения, 2015, 6-9 октября). – Ереван, 2015. – С. 84-87.
3. Вакер К. Роль олимпийских музеев в культуре и образовании / Наука в олимпийском спорте, 2013. - №2 - С.26-30
4. Истягина-Елисеева, Е.А. Социальные аспекты управления спортивно-историческим наследием Российской Федерации // Вестник спортивной науки, 2013. - №6 - С.52-57
5. Лисенкова С. Н. Краеведческая квест-игра: обучение и развлечение // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S20. – С. 21–25. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/75321.htm> - Загл. с экрана
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: <http://olympic.ru/>

7. Савина Н.В. Экскурсоведение: учеб. пособие. – Минск: БГЭУ, 2009. – 255 с.
8. Спустя год после XXII Олимпийских зимних игр в Великих Луках открыт Музей спорта и Олимпийского движения Псковского края [Электронный ресурс]: Великолукская телерадиокомпания. - Режим доступа: <http://vtrk.ru/?p=7653> - Загл. с экрана
9. Устав Общероссийского союза общественных объединений «Олимпийский комитет России». Режим доступа: [http://olympic.ru/upload/documents/about\\_committee/new\\_ROC\\_constitution/roc\\_constitution-2017.pdf](http://olympic.ru/upload/documents/about_committee/new_ROC_constitution/roc_constitution-2017.pdf)
10. Халина, Е.В. Профориентационное мероприятие в форме квест-игры «Дорога знаний» // Образование. Карьера. Общество. 2014. - №2 (41) – С.46-50

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ МБОУ СШ №34 г. СМОЛЕНСКА**

**Балабохина Т.В.**

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

**Бусова Ю.В.**

**МБОУ СШ № 34, Смоленск, Россия**

В настоящее время под влиянием различных социально-экономических факторов, в том числе недостаточной двигательной активности, стремительно ухудшается здоровье подрастающего поколения. Так, гиподинамия, учебные перегрузки и повышающиеся требования к уровню образования детей усугубляют данную проблему (И.В. Фролов, 2008; В.С. Толкачева, 2016).

Поскольку основой высокой работоспособности во всех видах деятельности ребенка является хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, то система физического воспитания младших школьников должна быть направлена на гармоничное их развитие с учетом возрастных особенностей организма.

В этой связи систематически рекомендуется оценивать физические качества и двигательные способности детей, что дает возможность более точно установить уровень физической подготовленности и функциональные возможности организма. Развитие физических качеств в сенситивные периоды, одним из которых у детей является младший школьный возраст, приводит к существенным сдвигам в изменении физической подготовленности (А.А. Николаев, 2000; Л.А. Семенов, 2007 и др.).

Однако, исследователи все чаще отмечают низкий уровень физической подготовленности современных детей в различных регионах (Л. Алтанцэцэг,

1998; Л.В. Виноградова, 2004; Т.В. Олимпиева, 2009; И.В. Муратова, 2010; В.С. Толкачева, 2016). В этой связи интерес представлял анализ физической подготовленности младших школьников г.Смоленска, чему и было посвящено настоящее исследование.

В исследовании приняли участие 228 школьников (110 мальчиков и 118 девочек), обучающихся во 2-4 классах. Констатирующий педагогический эксперимент проводился в течение 2016-2017 учебного года. В начале и в конце учебного года у всех детей было проведено педагогическое тестирование с целью оценки их физической подготовленности, которую определяли с помощью общепринятых педагогических тестов: бег 30 м с высокого старта; челночный бег 3×10 м; подтягивание из положения «вис» на высокой перекладине для мальчиков и из положения «вис лежа» для девочек; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения сидя; бег 1000м. результаты представлены в таблицах 1-3.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности учащихся 2-х классов МБОУ СШ №34 г. Смоленска

Тест	Результаты тестирования					
	Мальчики (n=42)			Девочки (n=51)		
	в начале уч. года	в конце уч. года	Р	в начале уч. года	в конце уч. года	Р
Бег на 30 м (с)	6,4±0,0 6	6,2±0,7 6	>0, 05	6,5±0,07	6,3±0,06	>0, 05
Бег 3×10м (с)	10,4±0, 12	10,1±0, 14	>0, 05	10,6±0,1 5	10,3±0,1 1	>0, 05
Подтягивание (кол. раз)	1,3±0,2	1,8±0,3	>0, 05	5,0±0,7	7,6±0,7	<0, 05
Прыжок в длину с места (см)	119,1± 2,8	126,3± 2,7	>0, 05	114,0±3, 3	122,3±3, 1	>0, 05
Наклон вперед (см)	3,7±0,2	6,9±0,4	<0, 01	4,2±0,5	8,3±0,4	<0, 01
Бег 1000 м (с)	364,5±10,6	356,6± 9,6	>0, 05	388,6±1 0,8	376,4±1 0,3	>0, 05

Проведенное в начале учебного года тестирование показало, что в соответствии с нормативами физической подготовленности школьников 2-х классов (В.И. Лях, 2016), среднегрупповые показатели большинства тестов соответствовали низкому уровню. Повторное педагогическое тестирование

позволило оценить динамику уровня физической подготовленности мальчиков и девочек.

Так, у мальчиков достоверно увеличился лишь результат в тесте на гибкость – на 86,5% ( $p < 0,01$ ). Отмечалась заметная положительная динамика в результатах прыжка в длину с места – в среднем на 7 см, что составило 6,1%, однако различия недостоверны ( $p > 0,05$ ). По остальным тестам у обследованных мальчиков значимых улучшений не выявлено.

У девочек также существенно улучшился показатель наклона вперед из положения сидя, и прирост был более значительным, чем у мальчиков (на 97,6%,  $p < 0,01$ ). Однако в группе девочек также достоверно увеличилось количество подтягиваний – на 2,6 раза, что составило 52% ( $p < 0,05$ ). Как и мальчиков, обнаружена тенденция к улучшению результатов в прыжке с места (на 8,3 см или на 7,3%,  $p > 0,05$ ).

Таким образом, в течение учебного года у второклассников существенно улучшился показатель гибкости, у девочек – и показатель силовых способностей. Результаты остальных тестов существенно не изменились. Отметим, что большинство показателей у мальчиков остались на низком уровне, за исключением бега на 30 м и теста на гибкость, тогда как у девочек все показатели за исключением прыжка в длину с места находились на среднем уровне.

Аналогичное тестирование было проведено у учащихся 3-х классов. Всего протестировано 36 мальчиков и 30 девочек. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности учащихся 3-х классов МБОУ СШ №34 г. Смоленска

Тест	Результаты тестирования					
	Мальчики (n=36)			Девочки (n=30)		
	в начале уч. года	в конце уч. года	Р	в начале уч. года	в конце уч. года	Р
Бег на 30 м (с)	6,3±0,0 5	6,2±0,0 4	>0,0 5	6,4±0,0 5	6,2±0,0 5	>0,0 5
Бег 3×10м (с)	10,2±0,10	9,1±0,09	<0,0 5	10,5±0,12	9,5±0,11	<0,0 5
Подтягивание (кол. раз)	1,6±0,5	2,2±0,4	>0,0 5	7,7±1,2	11,9±1,7	<0,0 5
Прыжок в длину с места (см)	126,1±2,9	132,3±2,8	>0,0 5	120,0±2,6	133,3±2,7	<0,0 5
Наклон	5,2±0,3	7,4±0,4	<0,0	7,5±0,6	9,5±0,7	<0,0

вперед (см)			5			5
Бег 1000 м (с)	357,2±9,7	338,6± 9,3	>0,0 5	378,1± 9,5	355,2± 8,9	>0,0 5

Также как и у второклассников, по большинству тестов результаты были низкими. Так, у мальчиков все показатели кроме гибкости соответствовали низкому уровню. У девочек результаты бега на 30 м и подтягиваний соответствовали среднему уровню, остальные показатели также были низкими.

Тестирование, проведенное в конце учебного года, показало, что достоверная положительная динамика отмечалась по большому количеству тестов, особенно у девочек.

Так, у мальчиков значительно улучшился результат в челночном беге – на 10,8% ( $p < 0,05$ ). В тесте на гибкость также получен достоверный результат (на 42,3%,  $p < 0,05$ ), однако прирост был меньше, чем у учащихся 2-х классов (86,5%).

У девочек существенно улучшился результат в челночном беге – на 9,5% ( $p < 0,05$ ) и в среднем в группе улучшение составило 1 секунду. Результат наклона вперед из положения сидя улучшился менее выражено, чем у второклассников, но прирост был достоверный – 16,7% ( $p < 0,05$ ). Также у девочек увеличилось количество подтягиваний на 54,5% ( $p < 0,05$ ) и результат прыжка в длину с места – на 13,3 см, что составило 11,1% ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, в течение учебного года у третьеклассников продолжался прирост показателей гибкости и улучшились результаты в челночном беге. Последнее, по нашему мнению, связано с улучшением координационных способностей, поскольку прироста скоростных способностей не отмечалось. У девочек еще улучшились показатели силовых и скоростно-силовых способностей.

Сравнение с нормативами физической подготовленности показало, что в конце учебного года у мальчиков на среднем уровне оказались результаты бега на 30м, челночного бега и наклона вперед из положения сидя, тогда как у девочек по всем тестам результаты были на среднем уровне.

Далее были проанализированы результаты тестирования учащихся 4-х классов (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности учащихся 4-х классов МБОУ СШ №34 г. Смоленска

Тест	Результаты тестирования					
	Мальчики (n=32)			Девочки (n=37)		
	в начале уч. года	в конце уч. года	Р	в начале уч. года	в конце уч. года	Р

Бег на 30 м (с)	6,1±0,0 4	5,7±0,0 3	<0,0 5	6,3±0,0 4	5,9±0,0 4	<0,0 5
Бег 3×10м (с)	9,3±0,0 9	8,7±0,0 8	<0,0 5	9,6±0,1 2	9,2±0,1 1	>0,0 5
Подтягива ние (кол. раз)	2,5±0,6	4,4±0,6	<0,0 5	11,4±1, 6	13,3±1, 9	>0,0 5
Прыжок в дли-ну с места (см)	134,8± 3,2	151,3± 2,9	<0,0 1	131,0± 2,9	139,6± 3,8	>0,0 5
Наклон вперед (см)	7,1±0,4	8,9±0,4	>0,0 5	9,1±0,8	11,4±0, 7	>0,0 5
Бег 1000 м (с)	342,0±9,1	320,6± 8,8	>0,0 5	353,3± 9,9	331,5± 8,2	>0,0 5

Выявлено, что в начале учебного года у мальчиков все показатели находились на низком уровне за исключением наклона вперед из положения сидя, однако у девочек на среднем уровне были результаты всех тестов.

Сравнение результатов первого и повторного тестирования показало, что у мальчиков по большинству контрольных упражнений выявлены достоверные приросты. Так, результат в беге на 30м улучшился на 6,6% ( $p<0,05$ ), в челночном беге – на 6,5% ( $p<0,05$ ), в прыжке в длину с места – на 12,2% ( $p<0,01$ ), количество подтягиваний возросло на 76% ( $p<0,05$ ).

У девочек, наоборот, в этом возрасте отмечалось наименьшее количество достоверных приростов результатов в тестах. Значимо улучшился лишь показатель, характеризующий скоростные способности: время пробегания 30-метрового отрезка уменьшилось на 6,3% ( $p<0,05$ ).

Что касается бега на 1000м, то результаты в данном контрольном упражнении имели тенденцию к росту в каждой возрастной.

Таким образом, в возрасте от 10 до 11 лет отмечался существенный прирост скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек. У мальчиков еще улучшились показатели силовых и скоростно-силовых способностей, что наблюдалось у девочек в возрасте от 9 до 10 лет.

Сравнение с нормативами физической подготовленности показало, что в конце учебного года у как мальчиков, так и у девочек по всем тестам результаты стали соответствовать среднему уровню.

В целом, проведенное исследование показало, что в младшем школьном возрасте происходит интенсивное развитие физических качеств и двигательных способностей, что отражается в росте уровня физической подготовленности детей. В связи с тем, что развитие двигательных способностей происходит неравномерно и гетерохронно, величина годовых приростов показателей физической подготовленности неодинакова в различные возрастные периоды.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Алтанцэцэг, Л. Физическое развитие и физическая подготовленность детей младшего школьного возраста Монголии: автореф. дис. канд. пед. наук [Электронный ресурс] / Лхагвасурэн Алтанцэцэг. – М., 1998. Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/>. – 16.01.2017.
2. Виноградова, Л.В. Влияние различных режимов двигательной активности на состояние здоровья и морфофункциональные особенности учащихся первых классов г. Смоленска: автореф. дисс. канд. мед. наук / Виноградова Лариса Викторовна. – Смоленск, 2004. – 20 с
3. Муратова, И.В. Интегральная оценка физической подготовленности учащихся младших классов с учетом возрастных особенностей структуры моторики: автореф. дис... канд. пед. наук / Муратова Ирина Викторовна. – М., 2010. – 25 с.
4. Николаев, А.А. Двигательные навыки и физические качества в онтогенезе / А.А. Николаев // Возрастные особенности становления физиологических функций и их адаптация в условиях мышечной деятельности: учебн. пособие. – Смоленск, 2000. – С. 54-68.
5. Олимпиева, Т.В. Физическая подготовка детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / Т.В. Олимпиева // Национальная библиотека Украины им. В.И. Вернадского. – 2009. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/2219fc38-0ab7-4a9a-9b2b-26d5206cd870>. – 08.10.2017.1.

**СПРАВЕДЛИВОСТЬ – БАЗОВАЯ КАТЕГОРИЯ  
ФИЛОСОФСКО – ЭТИЧЕСКОГО УЧЕНИЯ  
ОТ АНТИЧНОСТИ ДО НАШИХ ДНЕЙ**

**Боблак В.Е.**

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

Обращение к философско – этическому учению позволяет нам «высветлить» трудный поиск содержания, роли и места справедливости в отношениях между людьми, в обществе и государстве. Известно, у его истоков стояли яркие представители античной Греции – Платон (427-347 г.г. до н.э.) и Аристотель (384-322 гг. до н.э.)

В центре учения Платона, как и его учителя Сократа, были проблемы нравственности: добро, истина, красота, которые отражены в добродетельностях человека, а именно: мудрости, мужестве, благоразумии, воплощенных в справедливости.

В книгах «Государство» и «Законы» (6) Платон очерчивает контуры и содержание понятия справедливость. Приведем, на наш взгляд, наиболее важные фрагменты:

- «справедливо отдавать каждому должное» (с. 96);
- «справедливый – это человек достойный и мудрый, а не справедливый – невежда и недостойный» (с. 123);
- «несправедливость.. – в государстве... ведет к раздорам, к разногласиям, внутренней и внешней вражде» (с. 125);
- «когда...страдали от несправедливости..., тогда нашли целесообразным договориться друг с другом, чтобы не творить несправедливость, и не страдать от нее. Отсюда взяло свое начало законодательство и взаимный договор» (с. 132);
- «отдельный человек бывает таким..., каким (образом) осуществляется справедливость в государстве...» (с. 236);
- «закон ставит своей целью не благоденствие одного какого-нибудь слоя населения, но благо всего государства (Т.4 с. 327)» и т.д.

В указанной работе Платон разрабатывает проект «идеального государства». Смысл, цель идеального государства, что во главе его стоят философы – мудрецы, которых необходимо готовить (к 50 годам жизни – «этим длинным путем или никак») и, которые должны заботиться о стране, как о матери и кормилице.

Идеи правителей – философов таковы:

- правители должны быть мудры – править здраво;
- мужественны – критически относятся к себе и к своему делу;
- рассудительны – преодолеть вождение и удовольствие;
- справедливы – насаждая лучшее, обуздывая худшее.

Цель государства – чрез правление, законы совершенствовать общество, род человеческий, «создавая условия благой жизни для неравных».

В 399 гг. до н.э. Платон после суда и казни Сократа, любимого учителя, покидает Афины и уезжает в Сиракузы к Дионисию младшему. Он был обласкан тираном, но ... «минует нас пуще всех печалей и барский гнев и барская любовь» - за речи и мысли об устройстве государства был продан в рабство, за 24 мины. Мина – денежная единица равная 436,1 грамма серебра. Раб – ремесленник стоил 3-4 мины, молочный поросенок – 3 драхмы, 1 драхма – 4, 366 граммов серебра. Заметим, курс серебра в РФ на 5.03.2018 – 1 грамм 29,7 руб. Трудно представить, что Платон (кличка данная ему Сократом, платус – с гр. широта) – Аристокл (выходец из царского рода, мать его, Олимпиада, была из рода Солона (VII–VI вв. до н.э.)), прекрасный гимнаст, отличный наездник, борец – олимпиец, поэт – лирик, драматург, музыкант, художник, юрист, философ – мудрец и на ... невольничьем рынке?!

Платон был выкуплен купцом Анникераидом(член философской школы – киников – циников.) Его представители: Диоген Синопский (бочка Диогена, его самооценка – «без общины, без дома, без отечества»), Антисфен

(незаконнорожденный), Кратил и др., которые главным образом видели в своем образе жизни, бедности и странничестве, что-то близкое к аскетизму. Кстати, кинники, критиковали Платона за его идеализм, идеи о государстве. Весьма примечательный факт, на деньги, собранные в Афинах, для выкупа Платона, которые отказался взять обратно Анникераид, Платон (в 397 гг. до н.э.) построил здание учебного заведения в роцце, где был похоронен мифологический герой Троянской войны – Академ, что и дало название учебному заведению Платона – академия, в которой мыслитель провел половину своей жизни и воспитал большое число учеников. Афоризм – «Juctitia – civitatisfundamentum» - Справедливость – основа общества, пронизывает античность и весьма примечательным видится завещание Платона, скромное, по богатству, но в котором нельзя не обратить внимание на предложение: «Я никому ничего не должен» (4, с. 60). Платон был олимпиоником (борьба), укажем на девиз человека в античности, базу олимпизма: «Быть лучше всех, как все, но не хуже всех».

Аристотель (384-322 гг. до н.э.) – выдающийся ученик Платона, в 17 лет он поступает в академию Платона, 20 лет обучается, работает в ней (до смерти Платона).

Аристотель – величайший философ античности, более 150 его трудов охватывают все сферы философской мысли. Особое место занимает у него общественная жизнь античного общества, человек, его разумная деятельность и ее цели в достижении блаженства, добродетельности, т.е. вопросы этики, нравственного сознания.

Центральное место в нравственном сознании Аристотель уделяет категории справедливости, продолжая мысли Платона, обращает внимание, что она охватывает все добродетели. В работе «Никомахова этика» (1, с.147) он пишет: «правосудность (читай справедливость) сия есть полная добродетель (взятая), однако, не безотносительно, но в отношении к другому (лицу). Поэтому правосудность часто кажется величайшей из добродетелей, и ей, дивятся больше, чем «свету вечерней и утренней звезды».

Попутно, одно замечание, Никомах это имя его отца и сына. Невольно возникает ассоциация – лорд Честерфильд и его «Письма к сыну».

Сопоставление справедливости с законом и равенством приводит к знаменитому делению ее на уравнивающую и распределяющую. Цель первой – способствовать воздаянию равным за равное, т.е. правила одинаковы для всех и всеми выполняются. Обмен совершается согласно количеству и качеству труда. Распределительная справедливость относится к общим благам и обеспечивает их разделение согласно достоинству (рангу) граждан. Еще раз, с другой стороны: уравнивательная – осуществляется между равными, получая равные блага, за равный труд; распределительная – пропорциональное распределение по какому – либо критерию (налог – В.Е.) между равными и неравными.

Учение о справедливости образует прямой переход к государству. В другой работе «Политика» (1, с.462) Аристотель пишет «Государство

появляется лишь тогда, когда образуется общение между семьями и родами, ради благой жизни».

И далее (с. 467) он акцентирует: «государственным благом является справедливость, т.е. то, что служит общей пользе. По общему представлению, справедливость есть некоторое равенство».

«Там, где отсутствует власть закона, нет и государственного устройства. Закон должен властвовать над всем» (с. 497).

Выделяя аспекты нравственности в античности нельзя упустить Протогора (481-411 гг. до н.э.) с его классическим пониманием «Человек – мера всех вещей», Сократа (469-399 гг. до н.э.) – «Познай себя и ты познаешь Вселенную», Эпикура (341-270 гг. до н.э.) – счастье человека в удовольствиях, ограниченных разумом и мерой. Сходные мысли мы находим в Древней Индии.

Буддизм – религиозно – этическое учение Гаутамы Будды (V вв. до н.э.) конкретно определяет путь освобождение человека и его души от невзгод бренного мира в основе которого лежит учение о «четырех благородных истинах», «о восьмеричном путь взаимодействия человека с миром, следуя пяти заповедям». (2, с. 22-23) Человек погружается в «нирвану (самопознание)».

Древний Китай примечателен даосизмом (Лао – Цзы – VI вв. до н.э.) – требующим от человека обрести полноту своего бытия и духа.

Тема совершенного человека, регуляции его поведения значима в конфуцианстве (Конфуций V вв. до н.э.) и его «золотом правиле» нравственности: «Не делай другим того, чего не желаешь себе» и других афоризмах, например, «платить добром за зло – нелепость, чем же тогда платить за добро?», «остерегайся делать то, о чем можно поздно или рано пожалеть» (2, с.25)

Средневековая христианская этика утверждает о равенстве всех перед Богом. Бог – в центре мира: вера, надежда, любовь к Богу – это главные постулаты христианства.

Эпоха Возрождения на первое место выдвигает человека. Отсюда и понятие гуманизм (человечность – Цицерон (106-43 гг. до н.э.), его родоначальник Франческо Петрарка, человеколюбие. Гуманистический идеал справедливого общества находит развернутое обоснование в «Утопии» Томаса Мора, не меньше – если не больше – место, занимает он в произведениях Томмазо Кампанеллы, где изложена социальная программа («Город Солнца»). Оба автора видят по – разному проблему частной собственности, если Т. Мор обосновывает ликвидацию частной собственности, равенство и обязательный труд, то Локк развивает тему собственности и труда. Недаром К. Маркс в теории политической экономии ссылается многократно на Локка. Возможности статьи не позволяют глубоко и детально рассмотреть категорию справедливости в этическом учении до нашего времени, укажем лишь узловые посылы, в лице тех или иных мыслителей.

Яркие представители Нового времени Т. Гоббс (1588-1679) и Д. Локк по-разному разрабатывают аспекты человека, общества и государства. Т. Гоббс в «Левиафане» подчеркивая эгоистическую природу человека (человек человеку волк) выявляет необходимость для всех людей сменить естественное состояние на состояние гражданское, государственное – путем общественного договора, устанавливающего государственную власть, законы; одинаковой принадлежности их как к богатым, так и к бедным (с.280).

Государство, по Гоббсу, составляет необходимое условие культуры, нравственности и потому то, что «вне государства – господство страстей, война, страх, бедность, мерзость, одиночество, дикость, варварство, невежество; в государстве – господство разума, мир, безопасность, доброжелательство». (4, с.374).

Джон Локк (1632-1704) – очевидец английской революции 1688г., ученый, внесший значимый вклад в теорию познания, впервые в истории английской политической мысли выдвигает идею разделения правительственной власти, считает, что при этом условии можно соблюдать неотъемлемые права личности. Теоретическое осмысление компромисса между буржуазией и дворянством нашло отражение в конституционной монархии, английском либерализме, существующем по настоящее время.

Весомый вклад в историю этической мысли внесла французская Эпоха Просвещения (XVIIIвек) в лице Вольтера, Руссо, Д. Дидро, П. Гольбаха, К. Гельвеция, Сен – Симона, Франсуа Фурье и др. в построении нового общества и государства, основанного на общественной собственности, при торжестве идеи справедливости (социал–утопическое, коммунистическое направление в философии).

В Декларации прав и свобод человека и гражданина, принятой Учредительным собранием в ходе Великой Французской революции 1789 года, были провозглашены права человека на свободу личности, слова, совести, равенство граждан перед законом.

Новоевропейскую мысль XVIII в. – первой половины XIX в. представляли немецкие мыслители: И. Кант, И.Г. Фихте, Ф.В. Шеллинг, Г. Гегель, Л. Фейербах и др. Конспективно, фрагментарно, упрощенно изложим отдельные вопросы нравственности во взглядах указанных мыслителей.

При всем объеме и богатстве мыслей И. Канта приведем лишь один постулат нравственного императива – «Своими поступками ты формируешь образ действия другого, создаешь форму и характер взаимоотношений». Сходная мысль широко известна в поговорке русского языка: «Что посеешь, то пожнешь». Четыре вопроса И. Канта, существенно важные для человека и его мировоззрения, а именно:

1) Что я могу знать?2) Что я должен делать?3) На что я могу?4) Что такое человек? – актуальны и для современного человека.

В наше время более чем достаточно деклараций и лозунгов о свободе (компания по выборам президента 18 марта 2018).

Более чем серьезное внимание Г. Гегель обратил и внес новые моменты в формулу «свобода есть познанная необходимость», которая широко рассматривалась философами, начиная от Спинозы до Шеллинга. В частности, Г. Гегель включает в рассмотрение процесса необходимости «целесообразную деятельность». Эта деятельность уже известна заранее» это деятельность поэтому не слепа, а зряча». (З, с. 323-324, 335-339) Человек свободен тогда, когда у него есть выбор, альтернатива. У И.Г. Фихте свобода каждого – «на кончике его носа». Свобода каждого заканчивается там, где нарушается свобода другого.

Л. Фейербах основным предметом своих мыслей видел антропологию, т.е. учение о человеке. Человек – уникальное биологическое существо, наделенное чувствами, эмоциями, разумом, мышлением, памятью, волей. Смысл жизни человека – стремление к счастью. Счастье человека во взаимодействии с другими людьми, в любви людей друг к другу.

Особое место в истории философии и этики занимает марксизм, в его 3-х составных частях: диалектическом и историческом материализме, политической экономии и теории научного коммунизма, разработанного гениальными мыслителями человечества – немцами Карлом Марксом (1818-1883) и Фридрихом Энгельсом (1820-1895гг.). «Капитал» - главное произведение К. Маркса, в котором он обосновал материалистическое понимание истории, доказал неизбежность гибели капитализма и перехода от капитализма к коммунизму, о двух фазах перехода коммунизма (социализм - коммунизм). Не менее гениальны работы Ф. Энгельса «Диалектика природы», «Анти - Дюринг», «Происхождение семьи, частной собственности и государства» и др. Теорию марксизма обогатил и развил В.И. Ленин (марксизм - ленинизм), реализация которой была осуществлена в нашей стране в октябре 1917 года. К сожалению, 100-летие Великой Октябрьской социалистической революции не нашло должного отражения в общественно – политической жизни современной России. Социализм, в этико – социальном плане – это тожество идеи справедливости.

Несмотря на то, что марксизм в современной России замалчивается, 70 лет социалистического строительства в стране охаивается, порой извращается, но старшее поколение хорошо помнит..... и босоногое детство и истошный плач матери – вдовы, которую обворовали в 1947 году! и смерть И.В. Сталина, погрузившего страну в траур и 2-х годичное ремесло, когда в группе из 30 человек, только двое имели мать. Важнее другое, военное поколение – «дети войны имели жилье, были обуты, одеты, накормлены и получали специальность и образование, в том числе, в школе рабочей молодежи». Истоки победы страны в Великой Отечественной войне, целина, Ю. Гагарин и многое другое – это социализм, это не только бесплатная медицина, образование, жилье, это сила духа народа, это вера в будущее, это реализация справедливости.

Проблема справедливости в современности, вопрос справедливого общественного устройства весьма актуальны, на наш взгляд, достаточно

будет привести ее классическое понимание в теории Дж. Ролза, книга «Теория справедливости» (1971г.) (7, с.541). Джон Ролз, американский философ, предлагает сделать справедливость главным принципом организации современного общества. В основе справедливости – равенство людей в одних аспектах и неравенство, которое должно быть компенсировано, в других, т.е. на основе двух принципов.

Первый принцип гласит так: «Любой человек должен иметь равные права существующие в демократическом обществе: свобода слова, совести, печати, участие в выборах и т.д.»

Второй принцип – социально – экономические неравенства должны быть устранены при одном условии: те, кто имеет больше, должен отдавать больше, а те, кто имеет меньше, должны получать преимущества. Богатые платят больший налог, который идет на поддержку тех, чьи доходы минимальны.

Таким образом, чем больше богатых в обществе, тем больше возможностей для представления социальных благ каждому нуждающемуся, т.е. происходит стирание границы между социальными слоями.

Нас не покидает мысль – «заглянуть» в современную модель развития России, существующую последние 25 лет и выявить черты справедливости в нашем социальном государстве.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Аристотель. Сочинения в 4 т. Т.4/ Аристотель.- М.: Мысль, 1984.- 832с.
2. Боблак, В.Е.Философия. Ч. 1. История философии : учебно - метод.пособие / В.Е. Боблак. - 2-е изд., доп. - Смоленск : СГАФКСТ, 2013.- 139с.
3. Гегель Г.В.Ф. Энциклопедия философских наук. В 3 т. Т.3/ Г.В.Ф. Гегель.- Послесловие.- М., 1977.- 471с.
4. Гиро П. Частная и общественная жизнь греков / П. Гиро.- М.: Ладомир, 1994.-683с.
5. Гоббс Т. Сочинения в 2 т. Т.1/ Т. Гоббс.- М.: Мысль, 1989.- 623с.
6. Платон Сочинения в 3 т. Т.3. Ч.1/ Платон.- М.: Мысль, 1971.- 632с.
7. Разин А.В. Этика: учебник/ А.В. Разин.- М.: Академический проект, 2003

#### **ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПСИХОФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДОПРИЗЫВНИКОВ**

**Воробьев П.А., Филоненко Л.В.  
ВУНЦ ВВС «ВВА имени проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,  
Воронеж, Россия**

Современность с каждым годом предъявляет к молодому поколению россиян больше требований к их воспитанию как граждан, способных защитить свой народ и интересы государства. Это обусловлено сложными условиями экономического и геополитического соперничества, одной из значимых общественно-государственных задач является обеспечение гражданской идентичности и патриотического самосознания у молодого поколения россиян через целенаправленный, системный и непрерывно организованный воспитательный процесс.

При этом воспитанию отводится значимая роль в развитии личности посредством создания условий для самоопределения и ее социализации, усвоения социокультурных, духовно-нравственных ценностей, выработки общественно-значимых правил и норм поведения в интересах самого человека и государства (п. 2 ст. 2 ФЗ «Об образовании»). Значимым средством социализации, формирования гражданской идентичности, патриотического самосознания и характера отношений к культурным ценностям и социальным нормам, а также восприятия молодыми людьми социальной роли «гражданина-защитника» выступает физическое воспитание, реализуемое в процессе допризывной подготовки.

Анализ научных исследований [1; 2; 5], нормативно-правовых источников [3; 4] позволил выявить ряд проблем (на основе метода экспертных оценок), оказывающих влияние на ценностные ориентации, отношение, морально-психологическое состояние, адаптацию, направленность к военной службе, обуславливающих актуальность физического воспитания в процессе допризывной подготовки молодежи, заключающихся в:

социальной пассивности молодежи; индивидуализации и равнодушию к проблемам окружающих; слабом усвоении социокультурных правил и норм поведения, развитии навыков самоорганизации и психофизических качеств, адаптационного потенциала и здоровья [1; 2];

современной специфике военной службы; существенном уменьшении времени активного воздействия на личный состав в процессе воинского обучения и воспитания в связи с сокращением сроков службы в армии; необходимости в кратчайшие сроки овладевать сложной боевой техникой и вооружением; умении использовать полученные знания, умения и навыки при решении поставленных военно-профессиональных задач;

недостаточности: массовости физической культуры и спорта среди населения страны; вовлеченности детей, юношества и молодежи в занятия физической культурой и спортом в учебных заведениях, организациях дополнительного образования, в том числе физкультурно-спортивных, не смотря на пропаганду общественно-государственных ценностей (патриотизма, гражданственности, здорового образа жизни и др.); спортивных сооружений и спортивных объектов (стадионов, физкультурно-спортивных комплексов с универсальными игровыми залами, плавательными бассейнами, катками, стрелковыми тирами, лыжными базами и др.) по регионам страны, а также их материально-технического оснащения, территориальной и материальной

доступности; количества оборонно-спортивных лагерей, объединений, центров и клубов, осуществляющих физическое воспитание в процессе начальной военной подготовки [3; 4].

Целью исследования является выявление роли физического воспитания в психофизическом развитии допризывников, формировании их готовности и способности к несению военной службы.

Исследование проблемы физического воспитания в психофизическом развитии допризывников посредством допризывной подготовки (А. Н. Блеер, В. А. Вицкоп, Н. И. Евсюков, Э. А. Зюрин, А. А. Иванов, Л. Р. Мартынова, М. В. Михайлова, С.А. Полиевский, Ю.В. Сысоев и др.) позволило выявить ряд факторов, обеспечивающих его управление, организацию, реализацию, направления и содержание [1; 2; 5].

Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры» [3]. На протяжении допризывной подготовки молодежи оно осуществляется образовательными учреждениями основного общего и среднего полного образования, среднего и высшего профессионального, в том числе военного профессионального образования, во взаимодействии с семьей, учреждениями дополнительного образования, органами власти и охраны правопорядка, культурно-просветительными, общественными организациями, военными комиссариатами, спортивными и военно-патриотическими клубами, центрами и объединениями, территориальными отделами ДОСААФ России.

На современном этапе организация физического воспитания в процессе допризывной подготовки предполагает: разработку федеральных и региональных программ физического воспитания и допризывной подготовки, совершенствование системы обучения молодежи основам военной службы и военно-учетным специальностям, развитие профильных образовательных учреждений, включающих спортивные школы, военные лицеи, кадетские корпуса, кадетские школы-интернаты.

Основными направлениями физического воспитания в процессе допризывной подготовки выступают: организация и совершенствование физкультурно-спортивной работы; подготовка граждан по основам военной службы и военно-учетным специальностям, развитие и совершенствование личностных и психофизических качеств допризывников; овладение военно-прикладными навыками; физическое развитие, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военной службы [3; 4].

Содержание физического воспитания в образовательных учреждениях российским обуславливается законодательством об образовании, физической культуре, допризывной подготовке: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020

годы», Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 05.12.2017 г.), «Об утверждении концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года», Об утверждении государственной программы Воронежской области «Развитие физической культуры и спорта» (ред. 29.11.2017 г.) и другие документы [2; 3; 4].

Организационную основу физического воспитания в системе допризывной подготовки составляют: теоретические, практические и дополнительные занятия физической культурой (физкультурой) на основе требований государственных образовательных программ (стандартов) и военно-прикладной подготовки; физкультурно-оздоровительные и оборонно-спортивные мероприятия во взаимодействии с воинскими частями, военными комиссариатами и военными вузами, организациями ДОСААФ РФ. Занятия физкультурой способствуют теоретическому и практическому освоению учебного материала по всем видам занятий, оказывают позитивное влияние практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний, развития когнитивных, психофизических, морально-волевых и гражданских личностных качеств, укрепления здоровья. Физкультурно-оздоровительные и оборонно-спортивные мероприятия направлены на оптимизацию работоспособности, повышение мотивации, улучшению коллективного взаимодействия и адаптации к военной службе, формированию военно-прикладных умений и навыков посредством включения в содержание занятий приемов преодоления препятствий, рукопашного боя, ускоренного передвижения, стрельбы из пневматического оружия с комплексированием их в различном сочетании; выполнение различных тактических задач во время военно-спортивных игр, военных сборов, обучения в ДОСААФ и др. [4; 5].

Факторами, обеспечивающими успешность физического воспитания в системе допризывной подготовки, выступают: широкая пропаганда физкультуры и спорта; расширение физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях всех типов и среди населения; модернизация физического воспитания в организациях основного и дополнительного образования в соответствии с требованиями времени; разработка различных комплексов физического оздоровления молодежи; обеспечение преемственности программ физического воспитания; увеличение численности молодежи, занимающейся военно-прикладными и служебно-прикладными видами спорта; расширение сети физкультурно-оздоровительных комплексов, детско-юношеских спортивных клубов, детско-юношеских спортивно-технических клубов (школ) и спортивных команд, доступных по средствам, функционирующих на базе образовательных учреждений и по месту жительства; разработка и применение средств, форм и методов физического воспитания, обеспечивающих решение задач допризывной подготовки [1; 2].

Таким образом, организация, реализация, направления, содержание и условия повышения эффективности физического воспитания подтверждают его актуальность в процессе допризывной подготовки и значимость в формировании военно-прикладных умений и навыков, обеспечивающих направленность личности на развитие интереса к военной службе, осознанной потребности в социальной активности, моральной устойчивости, ответственности и психофизической готовности к службе в Вооруженных Силах. Все это подтверждает социально-значимую востребованность проведения государственной политики в области физического воспитания (физической культуры и спорта) в допризывной подготовке молодежи.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Блеер А. Н. Анализ Концепции Федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года по проблемам здоровья, воспитания и спорта / А. Н. Блеер, А. А. Иванов, С. А. Полиевский, Э. А. Зюрин. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tppevs/2010n3/p26-30.htm> (дата обращения: 7.02.2018).
2. Евсюков Н. И. Психолого-педагогические условия формирования готовности юношей допризывного возраста к службе в вооруженных силах: монография / Н. И. Евсюков. – Владимир: ВГГУ, 2009. – 192 с.
3. Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ от 3 февраля 2010 г. № 134-р.) – М.: Российская газета. – № 5109 от 12 февраля 2010. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2010/02/12/prisyv-dok.html> (дата обращения: 9.02.2018).
4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – Режим доступа: <http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/> (дата обращения: 11.02.2018).
5. Филоненко Л. В., Просветова Т. С. Историко-педагогический опыт социального воспитания в отечественной системе допризывной подготовки (1918-1928 гг.): монография / Л. В. Филоненко, Т. С. Просветова. – Воронеж: ВУНЦ ВВС «ВВА», 2017. – 190 с.

#### ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ И НОВАЦИИ В НАРОДНОЙ ХОРЕОГРАФИИ СТИЛИЗОВАННЫЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Георгиу Е.В., Рябцева Т.А.  
Смоленский государственный институт искусств,  
Смоленск, Россия

**Ключевые слова:** *стиль, стилизация, стилизованный народный танец.*

Народный танец всегда имеет ясную тему и идею, он всегда содержателен. В нем сосуществуют драматическая основа и сюжет, есть обобщенные и конкретные художественные образы, которые создаются разнообразными пластическими движениями, фантазией фигуры. Правдивость, конкретность и художественность танцевальных образов определяется их содержанием и танцевальной лексикой, ограниченной связью с мелодией ее характером, ритмом и темпом.

**E.V. Gheorghiu, T.A. Rybtceva**  
**The Regional State educational Budget establishment**  
**of Higher Professional Education «The Smolensk State Institute of**  
**Arts» Smolensk, Russia**

## **CONTINUITY AND INNOVATION IN FOLK CHOREOGRAPHY STYLIZED FOLK DANCE**

**Keywords:** *style, stylization, stylized folk dance.*

Folk dance always has a clear idea of the topic and it is always informative. It coexist dramatic foundation and the plot, there is generalized and specific artistic images are created by a variety of plastic movements, fantasy figures. Truthfulness, specificity and artistic dance images is determined by their content and dance vocabulary, limited communication with the melody of her character, rhythm and tempo.

В последние годы в танцевальном искусстве наблюдается множество смешанных танцевальных форм. Хореографы в своих постановках стараются найти что-то новое, необычное, яркое, а поскольку современные балетмейстеры владеют множеством танцевальных техник, процесс заимствования, взаимопроникновения и соединения различных стилей – неизбежен. Современная молодежь наравне с современным танцем продолжает любить и народный танец. В последнее время на сценической площадке часто исполняются стилизованные балетмейстерские постановки, являющиеся своеобразным сплавом народного танца с танцем современным.

Стремясь познать, возродить и донести национальную культуру до зрителей и исполнителей, балетмейстеры создают новые произведения на основе народных традиций. Перед ними стоит задача: создавать самые разнообразные сценические формы народного танца и в то же время, обрабатывая фольклорный материал, создавать новые произведения, созвучные нашему времени.

Именно сейчас становится актуальным такое понятие, как стилизованный народный танец.

Итак, начнем с простых понятий, что же такое «стиль», «стилизация»?

Стиль (от лат. *Stilus* – остроконечная палочка для письма; манера, способ изложения) – это исторически сложившаяся, относительно устойчивая общность признаков образной системы, средств и приемов

художественного выражения, обусловленная единством идейного содержания искусства. Эта общность проявляется одновременно во всех видах искусства (архитектуре, литературе, живописи, хореографии и др.), а также в костюме, предметах труда и быта и вытекает из экономической, политической и психологической жизни общества [2].

Стиль рождается сам собой в зависимости от требований быта и хода исторической жизни народа, слагаясь из изобретаемого являющимися среди него талантливыми художниками и из заимствований от соседних народов [4].

В хореографии стиль – это характерные черты и свойства (особенности) выразительных средств, которые качественно отличают один танец от другого. Понятие «стиль» многозначно: можно говорить об индивидуальном стиле художника (танцовщика, балетмейстера), о национальном стиле той или иной художественной культуры, об историческом стиле, охватывающем совокупность произведений определенной эпохи [3].

Стилизация – использование в творческой деятельности уже встречавшихся в истории мирового искусства художественных форм и приемов, стилевых черт в новом содержательном контексте для достижения определенных эстетических целей и задач. Источником стилизации может быть стиль и манера отдельного автора или исполнителя, творческого направления и школы, арсенал характерных форм исторического стиля, народной культуры. Явления стилизации в истории искусства обусловлены взаимосвязью между прошлым и настоящим, между различными национальными культурами.

Стилизация дает возможность воссоздать и передать атмосферу исторической и национальной среды, добиться многоплановости художественного образа, адаптировать, осовременить. Стилизация может способствовать усилению выразительности в произведениях искусства.

Что лежит в основе стилизованного народного танца? В основе стилизованного номера лежит, прежде всего, изучение фольклорно-этнографического материала, владение законами композиции, чувство стиля и все то, что в совокупности создает нужный образ или ощущение образа, своеобразного национального характера народа, его образ жизни и особенности мышления.

Для точности воспроизведения и обработки конкретного материала постановщику необходимо досконально разбираться в лексическом материале, в рисунках танца, в конкретных особенностях развития техники хореографической стилизации. Стилизация – это обогащение народного танца новыми средствами и формами хореографической выразительности.

Для чего нужна стилизация? Для сохранения национальной культуры и народного творчества, донесения фольклорного материала до зрителей, понимания национальной индивидуальности в музыке и в танце.

Стилизованный народный танец – искристый заводной коктейль из современной и народной хореографии. В народном танце история, культура, обряды и традиции народов оживают, заставляя вновь и вновь возвращаться к истокам и корням, дарящим живительную энергию танца. Стилизация усиливает народный танец элементами современного, за счет чего идет обогащение формы и содержания образа и хореографии в целом.

Народное искусство следует поднимать на более высокую ступень, постараться не растерять то драгоценное, что создал народ. Только так можно сохранить и передать следующим поколениям бесценные творения народа. Необходимость современной творческой интерпретации фольклорной хореографии, а не только изучение и сохранение традиций; внедрение инновационных методов, приближающих нас к пониманию народной культуры; знание законов стилизации народного танца, придание ему современного звучания, особенно при ориентации на молодого зрителя; поиск новых форм соединения народного и современного искусства – все эти вопросы делают проблему обращения хореографов к фольклорному материалу актуальной [1].

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Бухвостова, Л.В. Балетмейстер и коллектив: учебное пособие/ Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина. – Орел, 2007. – 248 с.
2. Малая советская энциклопедия. Т.8.
3. <http://student.zoomru.ru/isk/stilizaciya-kak-hudozhestvennyj-priem-sceniches-koj/50937.399072.s1.html>
4. <http://www.znaytovar.ru/s/Stil.html>

### ЦЕННОСТНЫЙ АСПЕКТ РОЛИ ОТЦА В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПРИОБЩЕНИИ ИХ К ЧТЕНИЮ

**Горбылева Е.В.**

**Смоленский государственный институт искусств,  
Смоленск, Россия**

Перед педагогической наукой стоят задачи переосмысления семейных отношений, выявления роли отца в семейном воспитании и теоретической разработки модели позитивной отцовской роли, адекватной современным реалиям жизни.

Формирование представлений у подрастающего поколения о конструктивном внутрисемейном взаимодействии, об ответственном исполнении родительских ролей является важной составляющей педагогического процесса.

Для осуществления грамотного педагогического сопровождения молодых людей в ситуации выбора ими той или иной модели их будущего

родительского поведения необходимо изучить историко-культурный контекст, влияющий на этот выбор, и, прежде всего, российскую семейную традицию. Наиболее распространенные модели семейного взаимодействия можно обнаружить в фольклоре, исторических свидетельствах, произведениях художественной, философской, педагогической литературы, поэтому обращение к этим источникам актуально и своевременно.

Анализ психолого-педагогической литературы, посвященной семейному взаимодействию, показал, что ракурс рассмотрения проблемы распределения родительской ответственности в отечественной и зарубежной литературе несколько различается. Российские научные источники второй половины XIX - начала XX века акцентировали внимание на положении женщин в системе семейных отношений, в частности на осмыслении ее материнской роли (М.И.Демков, П.Ф.Каптерев, Д.Д.Семенов, К.Д.Ушинский и др.).

Такое направление исследования было связано с переосмыслением экономической, производственной, образовательной сферы жизнедеятельности женщины, с новым взглядом на проблемы супружеских взаимоотношений. При этом роль мужчины в системе семейных отношений анализировалась крайне редко.

В зарубежных источниках, исследующих семейные отношения, напротив, роль мужчины в семье часто оказывалась в центре внимания многих ученых (А.Адлер, З.Фрейд, Э.Фромм, К.Юнг и др.). Эти тенденции, как показал анализ литературы, сохранились в течение всего XX века и характеризуют начало XXI века. Соответственно, первые психологические и педагогические работы в России о воспитательной роли отца появились позже, чем в зарубежной литературе (А.А.Аникин, В.Н.Дружинин, И.С.Кон).

Более глубоко теоретические вопросы чтения отца и ребенка рассмотрены в трудах А.С.Павловой.

**В современном обществе институт семьи претерпевает существенные изменения. И если раньше, в традиционной семье, главой был мужчина, то в современной элитарной семье оба партнера имеют равный набор привилегий, прав и обязанностей. В общественном сознании произошла трансформация роли мужчины и его функций, включая отцовство.**

Педагогическая наука особое место отводит семейному воспитанию, признавая необходимым участие в нем обоих родителей, как матери, так и отца. Вместе с тем, роль матери в отечественной педагогике исследована наиболее полно, а роль отца остается малоизученной.

Изменение семейно-брачных отношений все чаще заставляет мужчин и женщин адаптироваться к новым требованиям жизни, менять линию поведения, корректировать ценностные установки и взгляды. Как следствие, происходит модификация образов и перераспределение социальных ролей.

Традиционно основной задачей мужчины считается обеспечение материального благополучия своей семьи, многие мужчины даже

представить себе не могут, что они будут вовлечены в ежедневную кропотливую работу по уходу за детьми. Между тем, отец имеет важнейшее значение для развития ребенка с самого момента рождения. Если ребенок в силу ряда обстоятельств был обделен любовью отца, то потом ему будет трудно научиться ее дарить и понимать. Выраженная любовь отца дает ощущение особого эмоционально-психологического благополучия, которое не может в полной мере обеспечить одинокая женщина – мать. Потеряв доверие к отцу, ребенок может утратить веру в людей и вырасти человеком, не умеющим любить, сопереживать и по-настоящему заботиться о других.

Тоска по отцовской любви со временем оборачивается для ребенка невротизмом, склонностями к формированию различных зависимостей, к стремлению привязать к себе окружающих любыми способами. Счастливы и самодостаточны те дети, которые с самого рождения были, не просто окружены любовью, а обожанием отца. Они чувствуют себя более защищенными и уверенными в себе.

Способность ребёнка и его склонность к той или иной деятельности нужно выявить и постараться их развить. Помочь в этом могут книги. Роль отцов в развитии чтения детей неразрывно связана с ролью отца в семье вообще. Многие мужчины имеют статус отца, однако, по сути, в части заботы и воспитания, для своего ребенка таковым не являются.

С начала 90-х годов XX в. активным направлением в библиотековедении становится изучение семейного чтения. Разработкой этой проблемы занимаются И.И.Тихомирова [4], Г. Соколова [2], Т.В. Степичева [3], и др.

Авторы приходят к выводу о том, что практически любое совместное действие в семье приводит к тесной эмоциональной привязанности отца к ребенку и наоборот; совместное чтение, обсуждение прочитанного и самообразование на его основе – одно из таких действий, приносящее реальные плоды в воспитании детей. Читающий ребенок придает большее значение духовным и социальным ценностям, по сравнению с материальными индивидуалистическими, что в «корыстном» XXI веке уже неплохо. Активная воспитательная деятельность прямо связана с индивидуальными чертами характера мужчины-отца и межличностными отношениями в семье, памятью о собственных родителях и их методах воспитания.

Родители, стремящиеся развивать ребенка всесторонне, огромную роль отводят воспитанию чтением, и подают пример. У читающих родителей будут читающие дети.

Перед отцами часто встает вопрос, как найти подход к ребенку 2-3 лет, научить его, подобрать ключ к его чувствам. А ведь многие отцы приходят в семьи к чужим детям. Как заинтересовать ребенка в этом непростом случае? Необходимо читать нечто очень занимательное для ребенка, а на самом интересном месте прерываться. Сделать вид, что вспомнили про неотложное дело или у вас сел голос. Малыша буквально

распирает от любопытства, и тогда он сам берет в руки книгу. Этот метод хорош для самых маленьких, для тех, кто читать еще не научился. Ребенок подсознательно поймет, ожидая продолжения читаемого вслух рассказа, насколько интересным является процесс чтения, узнавания нового.

Лучший способ научить читать – прочитать занимательные и хорошо написанные детские рассказы. Найти ключ к своему ребенку помогают искренние беседы с ним, и один из способов – беседа о прочитанной книге.

Необходимо, чтобы ребенок подумал о том, какие места в тексте больше всего понравились, на каких остановиться подробнее, какие и вовсе опустить, а какие в современных условиях неприемлемы. В результате ответов ребенок не только совершенствует мыслительный процесс, тренирует память и развивает анализ, но и улучшает дикцию. В такой беседе внимательный родитель обязательно отметит для себя зарождающиеся или развивающиеся черты «маленького» характера. И вот здесь есть реальная возможность стать своему ребенку ближайшим другом, сопереживая с ним, и объясняя те или иные поступки героев книги понятным «детским» языком.

Один из «языков любви» – поощрение. Похвала, благодарность, ласковая поддержка, прикосновения, ободряющие слова выражают любовь и заботу. И чтение здесь окажет неоценимую услугу.

Главное – начать читать. И не обязательно начинать с классики: современные подростки относятся к ней со скепсисом, учитывая обязательную (в смысле не оригинально-утомительную) школьную программу чтения; но многих из них можно заинтересовать нетрадиционными авторами, «модными», «гламурными». Детское чтение сегодня не просто динамично развивающееся направление в воспитании ребенка, но едва ли не единственный «пилотный» проект в области педагогики и психологии воспитания.

Вот основные позиции, которые обеспечивают успешное воспитание и прививание устойчивого интереса к чтению ребенка с самого раннего возраста:

- Знакомство с библиотекой в дошкольном возрасте (3 года);
- Личный пример и участие в семейном чтении;
- Использование феномена воображаемого партнера (ребенок разговаривает с книгой) и развитие интереса к новым книжным героям;
- Постоянно и последовательно показывать неподдельную важность чтения – читать самому на глазах ребенка (ребенок в иных семьях не читает, так как глядя на родителей понимает, что во взрослой жизни это неважно) [1].

Таким образом, роль семьи, отца в воспитании ребёнка, в формировании отношения к книге чрезвычайно велика. Если чтение входит в образ жизни взрослых членов семьи, ребёнок это улавливает и впитывает. Впечатления, полученные в собственной семье, остаются неким масштабом для сравнения, для оценки на всю жизнь и реализуются уже в собственной

семье. Состав домашней библиотеки, отражающей вкус, род профессиональных занятий и любительских интересов иногда нескольких поколений, во многом определяет не только отношение к книге, но и круг чтения ребёнка.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Горбылева, Е. В. Роль семьи в формировании читательской среды ребенка / Е. В. Горбылева // Продвижение книги и чтения как фактор развития культурно-образовательной среды: материалы научно-практической конференции 27 апреля 2011 г. – Смоленск, 2011. – С. 23-31.
2. Степичева, Т. В. К вопросу о традиции семейного чтения / Т. В. Степичева // Библиотекосведение. – 2010. - № 5. – С. 59-62.
3. Соболева, Г. Как увлечь детей книгой: [работа с дошкольниками] / Г. Соболева // Библиополе. – 2014. - № 4. – С. 24-26.
4. Тихомирова, И.И. Библиотечная педагогика или воспитание книгой: учеб.-метод. пособие для библиотекарей, работающих с детьми/И.И. Тихомирова. – Санкт-Петербург: Изд-во «Профессия», 2011. – 383 с.

### **ОСОБЕННОСТИ И СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ, КУРСАНТОВ ВУЗОВ ПВО**

**Горбунов А.Г., Дрейке И.А., Шевцов В.С., Потапов Н.О.  
Военная академия войсковой противовоздушной обороны  
Вооруженных Сил Российской Федерации имени Маршала Советского  
Союза А.М. Василевского, Смоленск, Россия**

Отечественный и зарубежный опыт свидетельствуют, что в современных условиях эффективное формирование навыков самостоятельной физической тренировки у военнослужащих осуществляется в процессе педагогического воздействия специалистов по физической подготовке в рамках соответствующей технологии [1,2,5]. При обосновании технологии формирования навыков самостоятельной физической тренировки у курсантов в процессе их обучения в вузах ПВО уточнялся смысл понятия "педагогическая технология". Для раскрытия содержания этого термина предлагалось использовать методологический опыт профессионалов-технологов. Применительно к изучаемой нами проблеме педагогическая технология раскрывает технологический процесс по формированию навыков самостоятельной физической тренировки у курсантов в процессе их обучения в вузе. Это означает наличие совокупности средств и методов, осуществляемых преподавателями кафедры физической подготовки вузов

ПВО для решения задачи по формированию навыков самостоятельной физической тренировки у курсантов.

Исследования показали, что знания, умения и навыки в проведении самостоятельной физической тренировки, полученные курсантами в ходе обучения в высшем военно-учебном заведении должны постоянно обновляться и совершенствоваться. Это во многом связано с особенностями военно-профессиональной деятельности выпускников вузов ПВО. Исследованиями установлено, что в основе формирования навыков самостоятельной физической тренировки лежит определение объема знаний, умений и навыков, необходимых для поддержания работоспособности [3,4,6,7]. В связи с формированием у курсантов навыков самостоятельной физической тренировки, встал вопрос о формировании самообразовательной компетентности в сфере поддержания работоспособности. Было установлено, что под самообразовательной компетентностью следует понимать потенциальную готовность и способность выпускников вузов ПВО поддерживать и повышать собственный уровень знаний в сфере физической подготовки.

Для системного формирования самообразовательной компетентности необходимо было выявить ее структурные элементы. Ретроспективный анализ педагогической литературы позволил выделить три направления, в рамках которых, так или иначе, обсуждалась проблема формирования навыков самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО. Представителями первого направления глубоко и всесторонне обосновывалась значимость добровольного, активного и самостоятельного овладения знаниями, умениями и навыками проведения самостоятельной физической тренировки. Второе направление связано с вовлечением курсантов в активную самообразовательную деятельность в сфере физической подготовки. Представители третьего направления предметом своих исследований обозначали непосредственно саму систему формирования навыков самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО.

Проведенными исследованиями установлено, что педагогическое руководство формированием навыков самостоятельной физической тренировки у курсантов предполагает улучшение качества ее проведения в вузе. Без развитой в совершенстве системы формирования навыков самостоятельной физической тренировки невозможно добиться высоких результатов в будущем после окончания курсантами вуза. Если такие навыки не сформированы, то уровень физической готовности выпускников вузов ПВО к выполнению боевых задач постоянно снижается.

Практика показала, что необходимо формировать компетенции и самообразовательную компетентность у курсантов вузов ПВО в сфере физической подготовки и спорта.

Опираясь на данные теоретические положения, нами была разработана педагогическая технология формирования навыков организации

самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО, состоящая из трёх этапов.

На первом этапе развивается интеллектуальный компонент у курсантов происходит приобретение знаний о средствах и методах проведения самостоятельной физической тренировки, о ее направленности в условиях ограниченных возможностей проведения плановых занятий в войсках ПВО.

На втором этапе формируется мотивационный компонент у курсантов осуществляется воспитание мотивационной сферы курсантов о необходимости проведения самостоятельной физической тренировки на основе знаний о здоровье как главной ценности будущих офицеров для службы в войсках ПВО.

На третьем этапе развивается ценностный компонент у курсантов происходит трансформация знаний о пользе самостоятельной физической тренировки в убеждения о необходимости ее использования для эффективной военно-профессиональной деятельности в войсках ПВО.

Данная технология прошла экспериментальную проверку. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной технологии формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки, у курсантов вузов ПВО.

Динамика изменения развития навыков проведения самостоятельной физической тренировки, в экспериментальной группе (ЭГ) была достоверно лучше, чем в контрольной группе (КГ). Так в конце педагогического эксперимента уровень развития навыков проведения самостоятельной физической тренировки в ЭГ составил 3,98 балла (по 5-ти бальной шкале), а в КГ – 3,68 балла при  $P < 0,05$ . Отмечены и более позитивные изменения в развитии мотивационного компонента у курсантов экспериментальной группы. Уровень развития мотивационного компонента по окончании педагогического эксперимента в ЭГ составил 3,52 балла, а в КГ – 3,05 балла при  $P < 0,05$ .

Объективным показателем высокой эффективности, разработанной технологии формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки, явились результаты физической готовности выпускников вузов ПВО к выполнению боевых задач. Физическая готовность выпускников вузов ПВО к выполнению боевых задач из экспериментальной группы была достоверно лучше, чем у испытуемых контрольной группы.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической технологии формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки, у курсантов вузов ПВО. Данная технология может быть внедрена в практику обучения курсантов вузов ПВО.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Болотин А.Э. Педагогические условия, необходимые для улучшения качества процесса физической подготовки с ангольскими военнослужащими/ А.Э. Болотин, Ж.–А.Фернандеш // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 185-187.
2. Болотин А.Э. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев/ Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта". – 2014. № 8 (114). С.39-42.
3. Болотин А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев// Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта.– 2014. – № 3 (109). – С.33-35.
4. Болотин А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 29-32.
5. Болотин А.Э. Оценка значимости военно-прикладных навыков для решения боевых задач личным составом подразделений специального назначения, внутренних войск МВД России / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.В. Петренко// Научный рецензируемый журнал "Научное мнение". – 2015. – № 4 – С. 102-108.
6. Болотин А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев// Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". – 2014. – № 6 – С.58.
7. Панченко И.А. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / И.А. Панченко, А.В. Волков, А.Э. Болотин // Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". – 2014. – № 2 – С.32-34.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

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

**Введение.** По замечанию А. Г. Чирушкиной (2011), одной из главных проблем, с которыми сталкивается человек в годы кризиса среднего возраста, является угасание функциональных возможностей организма после 30–35

лет. Причем женщины сильнее, чем мужчины реагируют на физическое старение. С.В. Савин и О.Н. Степанова (2015) отметили, что особенностью физического состояния женщин второго периода зрелого возраста является то, что в это время женщины вступают в климактерический период.

По мнению О. В. Армашевской и Л. Ю. Чучалиной (2017), рост научного интереса к изучению особенностей здоровья женщин второго зрелого возраста обусловлен их социальной значимостью. Обладая большим запасом знаний, производственным и жизненным опытом, женщины данного возрастного периода представляют для общества огромную ценность. Сохранение здоровья женщины, профилактика последствий эстрогенного дефицита, системных метаболических и сосудистых нарушений, возникающих с наступлением менопаузы, являются актуальными и экономически значимыми государственными задачами (О.Н. Федорова, 2012; С.В. Савин и О.Н. Степанова, 2015).

Одной из задач данного исследования явилось изучение влияния физкультурно-оздоровительных занятий на состояние здоровья и физическую подготовленность женщин второго периода зрелого возраста по данным научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** Возникновение интереса отечественных ученых к изучению влияния физкультурно-оздоровительных занятий на состояние здоровья женщин второго периода зрелого возраста датируется второй половиной XX века. Р.С. Орлова и Л.М. Титов (1981) сравнили физическую работоспособность женщин 36–65 лет, систематически занимающихся физической культурой в группе здоровья, и их ровесниц, не проявляющих интерес к регулярной физической нагрузке. В ходе исследования выявлено, что величины частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) у женщин, занимающихся в группе здоровья, до нагрузки ниже, чем у нетренированных, и быстрее возвращаются к исходным показателям после нагрузочных проб. У лиц, регулярно занимающихся физической культурой, отмечена устойчивая и повышенная работоспособность, меньшая утомляемость и лучшие антропометрические показатели.

Е. Г. Мильнер (1986) отметил положительное влияние занятий оздоровительным бегом на функциональное состояние женщин в возрасте от 35 до 60 лет. В результате занятий зафиксировано, что показатели сердечно-сосудистой системы по результатам электрокардиограммы (ЭКГ) существенно улучшились, особенно значимые результаты отмечались у женщин, которые занимались бегом более 3 лет. Физическая работоспособность, определяемая по тесту PWC170 и тесту Купера существенно возросла. Полученные автором данные позволяют говорить о многостороннем положительном влиянии регулярных занятий оздоровительным бегом на организм женщин второго периода зрелого возраста и существенном повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Особо следует отметить задержку возрастного

снижения физической работоспособности в результате тренировки на выносливость.

В ходе исследования двигательно-координационных способностей женщин второго периода зрелого возраста (А. С. Мерзликин и С. А. Гониянц, 2001) установлено, что испытуемые из возрастных подгрупп 36 – 45 и 46 – 55 лет показывают разные результаты в ходе одинаковых тестовых упражнений. С повышением возраста существенно снижается способность воспроизводить мышечные усилия ног и приоритетной руки; нарушается точность воспроизведения пяти и пятнадцатисекундных временных отрезков; падают координационные способности (удержание равновесия и челночный бег). Изучение быстроты двигательной реакции («эстафетный» тест по скорости сжатия сильнейшей рукой падающей линейки) показали, что данное качество быстрее снижается в старшей группе. В то же время, способности к ориентировке в пространстве ухудшаются в более ранней возрастной группе.

Современные отечественные исследования (М.В. Андреева, 2010; О. В. Сапожникова, 2011; Н.И. Романенко, 2012; О.Н. Федорова, 2012; А.Н. Горшкова, 2013; С.В. Савин, О.Н. Степанова, 2015) подтверждают положительное влияние регулярных занятий разными видами оздоровительной культурой на состояние здоровья женщин второго периода зрелого возраста.

М. В. Андреева (2010) отмечает, что под влиянием программы физкультурно-оздоровительных занятий на базе системы Дж. Пилатеса, динамика показателей внешнего дыхания женщин характеризуется повышением объемных, частотных и объемно-скоростных параметров на уровне крупных бронхов у женщин 36 – 45 лет, крупных и средних бронхов у женщин 46 – 55 лет. Адаптация сердечно-сосудистой системы и вегетативной регуляции сопровождается усилением объем регулирующих, парасимпатических и снижением гуморально-гормональных влияний в регуляции ЧСС, ударного объема (УО), увеличением парасимпатических влияний в регуляции фракции выброса (ФВ), минутного объема крови (МОК) в условиях покоя у женщин 36 – 45 лет. У лиц 46 – 55 лет происходит смена ведущего фактора регуляции ЧСС, УО, ФВ, МОК с гуморально-гормонального на объемрегулирующий и парасимпатический в условиях покоя. Установлено, что в ортопробе женщин 36 – 45 лет, занимающихся по разработанной программе на базе системы Дж. Пилатеса, происходит повышение значимости объемрегулирующих и парасимпатических влияний ВНС в регуляции УО и парасимпатического в регуляции ЧСС, ФВ по сравнению с фоновыми данными. У женщин 46 – 55 лет при ортопробе отмечается усиление парасимпатических факторов регуляции ЧСС и смена доминирующего фактора регуляции УО, ФВ, МОК с гуморально-гормонального на объемрегулирующий и парасимпатический по сравнению с фоновыми данными.

По замечанию О. В. Сапожниковой (2011), для физической подготовки женщин второго периода зрелого возраста чаще всего

применяются упражнения, которые являются эффективными для оптимизации функций сердечно-сосудистой системы и физических кондиций, но не соответствуют возрастным особенностям. Традиционными средствами физической культуры, направленными на развитие силовых способностей и достижение хорошей физической формы являются упражнения с отягощениями. Но если занимающиеся в течение длительного периода времени задействуют однотипные средства и методы физической нагрузки, происходит адаптация, и организм не отвечает на физическую активность без увеличения нагрузок. Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате не позволяют наращивать вес гантелей или штанги без негативного воздействия на позвоночный столб, связки и суставы, что отрицательно отражается на состоянии здоровья. С точки зрения автора, лучшее решение проблемы заключается в смене средств развития силовых способностей (к примеру, гантелей – на резиновый амортизатор). Для усиления эффекта от совместного использования данных средств, О. В. Сапожникова разработала упражнения, в которых сила тяжести и сила сопротивления разнонаправлены. В результате выполнения упражнений происходило суммирование двух прилагаемых сил, что увеличивало расход энергии и способствовало совершенствованию морфофункционального статуса. Используемые методы неопредельных и статодинамических усилий благоприятствовали тому, что прилагаемая удвоенная сила не терялась за счет инерционных быстрых движений, а полностью сохранялась. Сочетание данных средств и методов развития силовых способностей позволило воздействовать на опорно-двигательный аппарат более рационально, что актуально при физической тренировке женщин второго зрелого возраста.

О. Н. Федорова (2012) отметила, что женщины второго периода зрелого возраста, в силу инволюционных особенностей организма ограничены в выборе фитнес-программ. Автор разработала комплексную методику, объединяющую средства гимнастики по системе Пилатеса и аквааэробики. Занятия пилатесом и аквааэробикой обладают специфическими особенностями и разным набором средств, в то же время они способствуют улучшению функционального состояния позвоночника и дыхательной системы, физической подготовленности, психического состояния, соматического здоровья женщин зрелого возраста. Гимнастика по методике Пилатеса, с точки зрения О. Н. Федоровой, не оказывают значимого положительного влияния на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, а занятия аквааэробикой – на развитие силы и выносливости мышц, что обуславливает возможность их комплексного применения для достижения оптимального оздоровительного эффекта. Эффективность комплексного воздействия на занимающихся достигается за счет целенаправленного подбора разнонаправленных средств пилатеса и аквааэробики и сочетания аэробных и силовых (динамических и статических) упражнений в процессе тренировочных занятий. Применение данной комплексной методики способствует повышению уровня

функционального и психического состояния, физического развития и подготовленности, что обеспечивает улучшение соматического здоровья женщин второго периода зрелого возраста.

По мнению Н. И. Романенко (2012), низкий уровень физической подготовленности женщин первой возрастной подгруппы (от 35 до 45 лет) второго периода зрелого возраста обусловлен недостаточным учетом их индивидуальных особенностей в ходе занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Планирование процесса физического воспитания женщин второго зрелого возраста необходимо осуществлять с учетом особенностей их морфологического развития (соматотипа), уровня физической подготовленности и функционального состояния. Н. И. Романенко предложил экспериментальную методику, базирующуюся на комплексном применении различных видов фитнеса, которые дифференцированы в зависимости от соматотипа и особенностей мотивации женщин второго периода зрелого возраста. Использование данной методики обеспечивает существенное повышение уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.

С целью изучения влияния аквааэробики (в аэробном режиме по общепринятой методике) на комплексные показатели субъективного и объективного здоровья женщин 36 – 45 лет А.Н. Горшковой (2013) проведен шестимесячный педагогический эксперимент. Динамика показателей качества жизни (субъективное здоровье) исследована по российской версии опросника SF-36, комплексная оценка уровня соматического здоровья проведена по методике Г.Л. Апанасенко. В итоге шестимесячных занятий аквааэробикой установлено наличие положительной динамики в показателях объективного и субъективного здоровья. Показатель общего уровня объективного здоровья вырос от  $2,67 \pm 0,90$  до  $6,2 \pm 0,57$ ; уровень качества жизни – от  $61 \pm 2,09$  до  $67 \pm 2,41$ . Автор отмечает, что оздоровительное воздействие средств аквааэробики обусловлено активизацией функциональных систем организма, высокими энергозатратами, феноменом гравитационной разгрузки опорно-двигательного аппарата, наличием стойкого закаливающего эффекта.

Опираясь на данные многочисленных отечественных и зарубежных исследователей, С.В. Савин и О.Н. Степанова (2015) отмечают высокую эффективность регулярных физических нагрузок, включающих аэробные упражнения и занятия с отягощениями: у занимающихся снижается общая опасность преждевременной смертности, уменьшается риск сердечных заболеваний, снижается опасность развития диабета, уменьшается опасность развития повышенного кровяного давления, снижается риск заболевания раком. Такого рода занятия избавляют от депрессивных состояний и чувства беспокойства, помогают контролировать массу тела, сохранять здоровые кости, мышцы и суставы.

**Заключение.** Анализ научно-методической литературы, посвященной исследованию влияния физкультурно-оздоровительных занятий на состояние

здоровья и физическую подготовленность женщин второго периода зрелого возраста, позволил сформулировать следующие выводы:

- многочисленные авторы подчеркивают высокую значимость женщин второго периода зрелого возраста для современного российского общества и отмечают, что сохранение их здоровья и замедление инволюционных изменений в организме выступает важной социально-экономической задачей, которую можно решить с помощью подбора адекватной физической нагрузки в рамках занятий оздоровительной физической культурой;
- средства физической культуры, традиционно применяемые для улучшений морфофункционального статуса занимающихся, зачастую не соответствуют состоянию здоровья женщин второго зрелого возраста в силу инволюционных изменений организма;
- современные исследователи предлагают решение данной проблемы с помощью разработки методик, основанных на сочетании и комплексном применении средств физкультурно-оздоровительных занятий различных видов.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Андреева, М. В. Корреляционные зависимости, регрессионный, кластерный анализ в интеграции внутрисистемных и межсистемных отношений у женщин в возрасте 30-40 и 41-50 лет, занимающихся по оздоровительной системе Дж. Пилатеса [Электронный ресурс] / М. В. Андреева // Человек. Спорт. Медицина. – № 24 (200). – 2010. – URL : <http://cyberleninka.ru/article/n/korrelyatsionnye-zavisimosti-regressionnyu-klasternyu-analiz-v-integratsii-vnutrisistemnyh-i-mezhsistemnyh-otnosheniy-u-zhenschin-v> (Дата обращения 25.05.2017)
2. Армашевская, О. В. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста [Электронный ресурс] / О. В. Армашевская, Л. Ю. Чучалина // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1. – URL : <https://www.science-education.ru>. – Дата обращения : 22.05.2017.
3. Горшкова, А. Н. Технология оздоровительных занятий аквааэробикой с женщинами 36 – 45 лет: автореф. дис.... канд. пед. наук. / А. Н. Горшкова; УГУФК. – Челябинск, 2013. – 24 с.
4. Мерзликин, А. С. Особенности двигательно-координационных способностей женщин второго периода зрелого возраста / А. С. Мерзликин, С. А. Гониянц // СГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – М., 2001. – С. 75 – 77.
5. Мильнер, Е. Г. Влияние занятий оздоровительным бегом на функциональное состояние женщин среднего возраста / Е. Г. Мильнер // Психолого-педагогические особенности физического воспитания и спорта женщин: Сб. науч. тр. – Смоленск : СГИФК, 1986. – С. 32 – 37.

6. Орлова, Р. С. Физическая работоспособность и двигательная активность женщин среднего и пожилого возраста / Р. С. Орлова, Л. М. Титов // Физическая культура, труд, здоровье и активное долголетие : тез. Всесоюз. науч.-практ. конфер. – М., 1981. – С. 69 – 70.
7. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста : монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова. – М. : УЦ «Перспектива», 2015. – 252 с.
8. Романенко, Н. И. Содержание физической подготовки женщин 35 – 45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. И. Романенко. – Краснодар : Кубанский ГУФКСТ, 2012. – 24 с.
9. Сапожникова, О. В. Оздоровительная технология применения физических упражнений с отягощениями для женщин второго зрелого возраста / О. В. Сапожникова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 55 – 59.
10. Федорова, О. Н. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста : дисс. ... канд. пед. наук / О. Н. Федорова. – СПб, 2012. – 213 с.
11. Чирушкина, А. Г. Индивидуальный подход к занятиям гимнастическими упражнениями с женщинами среднего возраста с учетом физического состояния и мотивации / А. Г. Чирушкина // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №12. – С. 7 – 10.

## **ВЫЯВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УЯЗВИМОСТИ К ПРИЕМУ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ТУРИЗМ»**

**Губина Ю.В.**

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

Наркомания распространяется в России ужасающими темпами. Если ещё в 2012 году в стране постоянно употребляли запрещенные препараты чуть менее 6 миллионов человек, в 2014 году этот показатель превысил уже 8 миллионов человек. Несмотря на то, что официальная статистика наркомании в России говорит о снижении до 7,3 миллионов человек по итогам 2016 года, наркологи не видят повода для особой радости. Изменились сами наркотики и наркоманы – огромное количество веществ и их потребителей остаются невидимыми для правоохранительных органов.

Многие специалисты уверены – официальная статистика наркомании в России занижена как минимум вдвое. Дело, в частности, в том, что огромное количество наркоманов проходят лечение добровольно, в частных клиниках, которые не обязаны ставить пациентов на учет. Через коммерческие реабилитационные центры России ежегодно проходит несколько сотен тысяч

человек, многие из которых никак не фигурируют в официальной статистике. Проблему усугубляет и то, что многие вещества официально не считаются в России наркотиками, а значит и их потребители не учитываются в статистике по количеству наркоманов. В частности, такое вещество, как насвай, можно свободно купить у бабушек на самом обычном рынке. Вне правового поля и многие виды синтетических веществ с измененной формулой – так называемых «дизайнерских наркотиков».

Огромная для страны проблема заключается в том, что в распространение и потребление наркотиков в сегодняшней России вовлечено огромное количество несовершеннолетних. Так, один из пяти наркоманов в сегодняшней России младше шестнадцати лет, а ещё трое – от шестнадцати до тридцати. Более того, правоохрательными органами всё чаще фиксируются случаи употребления наркотиков 6-7-летними детьми. При этом всего пять-семь лет назад россияне, в среднем, пробовали наркотики в 19-20 лет[3].

Поэтому целью нашей работы является раннее выявление психологической уязвимости к употреблению психоактивных веществ у студентов Смоленской государственной академии физической культуры спорта и туризма специализации «Туризм» для предупреждения развития у них патологии.

Принимая во внимание, выше сказанное, все участники исследования проходили анкетирования на психологическую уязвимость к приему психоактивных веществ по тестам «Чертова дюжина» и «ТСКВ».

Анализ данных по опроснику «ТСКВ» был проведен для определения степени риска приобщения к психоактивным веществам и осуществлялся отдельно по каждой из шкал посредством выделения трех уровней.

По шкале I «Связь наркотиков и СПИДа» высокий уровень (1) диагностирован в 50,0% случаев, что свидетельствует о хорошей информированности этих респондентов о СПИДе и наркотиках, о распространении СПИДа среди наркоманов, и в целом об осторожном отношении к указанным проблемам.

Средний уровень (2), обнаруженный у 50,0% опрошенных, свидетельствует о достаточно спокойном отношении к указанной проблеме, хотя респонденты относительно информированы и знают меры предосторожности.

Низкий уровень (3), сигнализирующий о невежестве в этом вопросе и безответственном отношении к поступающей извне информации в отношении СПИДа и наркотиков, среди опрошенных студентов полностью отсутствовал.

Высокий уровень по шкале II «Отношение к наркоманам» у 50,0% опрошенных свидетельствует об их критичном, отрицательном отношении к людям, употребляющим наркотики, о нежелании видеть их в своем окружении вплоть до избегания и расторжения существовавших отношений. Средние показатели (2 уровень) характеризуют 50,0% опрошенных как

недостаточно критичных по отношению к наркоманам и не слишком требовательных в этом плане к своему окружению. Низкие показатели (3 уровень) указывают на более чем нейтральное (возможно сочувственное, заинтересованное) отношение к наркоманам, и требующие пристального внимания в данной группе не был выявлен.

По шкале III «Отношение к наркотикам» высокий уровень зафиксирован у 33,3% опрошенных, что говорит о наличии у них негативного отношения к наркотикам. Средние показатели у 50,0% опрошенных свидетельствуют в целом о негативном, хотя и более демократичном отношении к наркотикам, что не исключает возможности некритичного восприятия наркотической информации. Испытуемые с низким уровнем (16,7%) находятся под влиянием вредоносной наркотической пропаганды и характеризуются положительным отношением к наркотикам.

Шкала IV «Отношение к медикаментам» респондентов с высоким уровнем не было выявлено. Испытуемые со вторым уровнем по данной шкале (66,7%) имеют нейтральное отношение к медикаментам: учитывают их «+» и «-». Низкие показатели (33,3%) указывают на чрезмерное, беспричинное употребление медикаментов, что способно перерасти в пристрастие и стать причиной употребления их в иных целях.

Исходя из данных по шкале V «Отношение и восприятие своей жизни», 83,3% опрошенных, обнаруживших высокий (первый) уровень, оптимисты, которым в принципе чуждо состояние подавленности, скуки, разочарования. Жизнь воспринимается целостно, нет обеспокоенности за будущее. 16,7% опрошенных имеют 2 уровень. Это реалисты, воспринимающие жизнь в светлых и темных тонах. Испытуемые с 3 уровнем, подверженные депрессивным состояниям и чаще пребывающие в минорном настроении, склонные воспринимать жизнь дискретно и впадать в отчаяние, и поэтому в целях профилактики наркомании, нуждающиеся в развитии навыков саморегуляции, в данной группе не был выявлен.

Анализ результатов тестирования по тесту «ЧД» – на оценку акцентуации характера – показал, что среди обследованных 33,4% имели акцентуацию характера, вызывающую опасение в плане риска ПАВ. Из них 14,3% составили первокурсники с гипертивным типом акцентуации характера и с только жес лабильным.

Представляет интерес сопоставление данных по двум методикам, на основе чего становится возможным прогнозирование степени риска приобщения к наркотикам в отношении каждого учащегося.

Анализ данных тестирования показал, что в категорию нормы попадают 66,7% от общего числа обследованных, следовательно, большая половина участвовавших в исследовании по психологическим показателям не вызывают опасений в отношении возможного потребления психоактивных веществ. Обращает на себя внимание тот факт, что в самую опасную в плане возможного приобщения к употреблению ПАВ попало 14,3% обследуемых.

Таким образом, проведенная диагностика психологической уязвимости к употреблению наркотических веществ определила проблемное поле профилактики наркомании среди молодежи на индивидуально-личностном уровне: коррекция гипертрофированных черт характера, потенциально опасных приобщением к наркотикам; обеспечение необходимого информационного потока для реализации взвешенной позиции в отношении наркомании, формирования устойчивого негативного отношения к наркотикам.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Личко, А.Е. Особенности саморазрушающего поведения при разных типах акцентуаций характера у подростков / А.Е. Личко. – Л., 1991. – 140 с.
2. Кондрашова, Ю.В. Нейроэндокринный статус как маркер оценки различных видов спорта в аспекте первичной профилактики употребления психоактивных веществ: дис. ... канд. биол. наук / Ю.В. Кондрашова. – Смоленск, 2014. – 138с.
3. Первый шаг. Семейный центр лечения наркомании и алкоголизма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://stranaprotivnarkotikov.ru>. –Статистика наркомании в России с 2017 года (Дата обращения: 31.05.2018).

#### МЕТОД ПРОЕКТОВ КАК СРЕДСТВО ЭФФЕКТИВНОГО ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА СТУДЕНТАМИ СПОРТИВНОГО ВУЗА

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

В настоящее время проектная технология становится одной из ведущих методов при обучении иностранному языку, т.к. реализует обучение в сотрудничестве и развивает личность студента при изучении иностранного языка.

В основу метода проектов положена идея, составляющая суть понятия «проект», его направленность на результат, который можно получить при решении той или иной значимой практической или теоретической проблемы. Этот результат можно увидеть, осмыслить или применить в реальной практической деятельности.

Главным преимуществом в проектной методике следует считать формирование языковых навыков и расширение страноведческих знаний, развитие слуховых и коммуникативных навыков, которые происходят параллельно.

Работа над проектом не только дает возможность использовать иностранный язык на уровне реальной коммуникации при обсуждении хода работы над проектом, полученных результатов, но и позволяет совершенствовать отдельные аспекты языка, обучать речевому этикету, развивать межкультурную компетентность.

По мнению некоторых ученых, метод проектов является наиболее адекватной технологией личностно-ориентированного воспитания, дающей возможность использовать современные культурологические подходы к воспитанию, активизировать педагогическую поддержку, социализацию, включение студента в различные среды деятельности, а также в личностно-ориентированную ситуацию в процессе воспитания студентов средствами предмета «Иностранный язык».

Метод проектов предусматривает сочетание индивидуальной самостоятельной работы с работой в сотрудничестве, в малых группах, в коллективе. При обучении иностранным языкам это в основном работа с разнообразными источниками информации, с использованием поисковых и исследовательских методов, позволяющих выявить вариативные точки зрения на рассматриваемую проблему, а также сформировать свою точку зрения, обобщить собранный материал и предъявить его в наглядной, эстетически значимой форме.

Использование игрового метода, и реализация в процессе обучения метода проектов не требует наличия у студентов одинаково прочных и глубоких знаний у всех участников проекта.

Лингвисты выделяют три основных принципа работы в команде:

- 1) поощрение за проделанную работу получают все участники команды;
- 2) каждый персонально отвечает за успех или неудачу команды;
- 3) все имеют одинаковые возможности внести вклад в победу команды, улучшая свои собственные результаты.

Таким образом, даже слабый студент чувствует свою значимость и, следовательно, у него появляется уверенность в своих силах и мотивация к более активному участию в проекте, изучению языка в целом.

Современный этап развития отечественной методики характеризуется повышенным интересом к проблеме использования метода проектов, в частности, в обучении иностранному языку, так как он позволяет органично интегрировать знания студентов из разных областей при решении одной проблемы, дает возможность применять полученные знания на практике, создавая при этом новые идеи. Этот метод помогает оптимизировать процесс обучения, развивать навыки самостоятельной работы студентов, стимулирует студентов к развитию языковой компетентности.

Причиной небрежного отношения к языку является отсутствие мотивации. Отсутствие прочной языковой базы приводит к скованности и является причиной неуверенности студента в своих силах. Данный метод в первую очередь даёт студенту понять, что он может принимать участие в

проектах наравне с сильными студентами, постепенно развивая и совершенствуя свои навыки. Следует отметить, что данный метод создает необходимые психологические условия для снятия языкового барьера. Но необходимо помнить о том, что умение пользоваться методом проектов - показатель высокой квалификации преподавателя, применения прогрессивной методики обучения и развития креативного мышления студентов. Следовательно, новые требования выдвигаются не только в отношении уровня подготовки студентов, но и в отношении подготовки преподавателей. Внедряя метод проектов, преподаватель принимает во внимание такой важный фактор как индивидуальные психологические особенности студентов разного уровня, который позволяет ему найти индивидуальный подход к деятельности студента. Исходя из этого, метод проектов можно отнести к эффективным технологиям обучения иностранному языку.

## **ОБУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЛЕКСИКЕ**

**Дашдамирова И.В.**

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

Общеобразовательная подготовка является необходимой основой формирования общеучебных, культурных и профессиональных компетенций студентов неязыковых вузов и одновременно способствуют качественной реализации программ профессиональной подготовки по направлениям подготовки. Общеобразовательная подготовка является неотъемлемой частью профессиональных образовательных программ и базовой составляющей формирования профессиональных компетенций выпускников спортивных вузов. Внедрение профильных общеобразовательных программ повысит интенсивность учебного процесса и заинтересованность студентов в освоении программ по общеобразовательным дисциплинам в соответствии с профилем получаемого профессионального образования.

Изучение иностранных языков в современном обществе становится неотделимой составляющей профессиональной подготовки специалистов самого разного профиля и от качества их языковой подготовки во многом зависит успешное решение вопросов профессионального роста. Успех обучения во многом зависит от методики работы преподавателя иностранного языка и от его умения пользоваться различными современными методами в контексте решения конкретных образовательных задач. При отборе современных методов обучения необходимо учитывать следующие критерии, в соответствии с которыми используемые методы должны:

создавать атмосферу, в которой студент чувствует себя комфортно и свободно, стимулировать интересы обучаемого, развивать у него желание практически пользоваться иностранным языком в своей профессии, вовлекать в учебный процесс его эмоции, чувства и ощущения, стимулировать его речевые, когнитивные и творческие способности, активизировать обучающегося, делая его главным действующим лицом в учебном процессе, активно взаимодействующим с другими участниками этого процесса, создавать ситуации, в которых обучающийся осознавал, что изучение иностранного языка в большей степени связано с его личностью и интересами, с его будущей профессией, учить работать над языком самостоятельно, на уровне его физических, интеллектуальных и эмоциональных возможностей – следовательно, обеспечить дифференциацию и индивидуализацию учебного процесса, предусматривать различные формы работы (индивидуальную, групповую, коллективную, в полной мере стимулирующие активность обучаемых, их самостоятельность, творчество )

Содержание курса «Иностранный язык » в спортивном вузе направлено на формирование иноязычной коммуникативной компетенции, культуры общения, повышения уровня гуманитарного образования и социальной адаптации личности к условиям изменяющегося поликультурного, полиязычного мира.

Цель обучения иностранному языку - научить студента не только общаться на иностранном языке, но и применять свои знания в той или иной профессии.

Методика преподавания английского языка по профильным программам предусматривает углублённое изучение предмета в профессионально ориентированных ситуациях общения.

Содержание профильного курса позволяет уделять больше внимания обогащению лексики за счёт профильно - ориентированной терминологии. Становятся более разнообразными ситуации общения.

Методика обучения профессиональной лексике имеет целью формирование навыков диалогической и монологической эмоционально-окрашенной речи профессиональной направленности.

Для формирования профессионального лексического запаса мы используем в обучении профильно - ориентированные тексты для чтения. К каждому тексту составляется словарь наиболее сложных слов и выражений, значительная часть из которых в ходе выполнения предлагаемых заданий усваивается активно. Таким образом, студенты не только совершенствуют навыки чтения, но и расширяют свой словарный запас по спортивной тематике. Перевод на профильном уровне выступает как профессионально - ориентированное умение.

Обобщая сказанное, на профильном уровне изучения иностранного языка производится более глубокое развитие коммуникативных умений и

совершенствование языковых навыков студентов с привлечением профильно-ориентированного материала.

Студенты получают возможность дополнительно тренироваться, распознавать в тексте и переводить различные грамматические конструкции, употребление которых характерно для научно - популярной литературы, словарями, составляют план текста, конспекта, пользуются Интернет ресурсами. К текстам даются задания различной сложности.

## **ОСОБЕННОСТИ КОММЕНТАТОРСКОЙ РЕЧИ НИКОЛАЯ ОЗЕРОВА**

**Дзюба С.Ю.**

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

Профессия спортивного комментатора обязывает к определенному образу жизни: часто уезжать в срочные командировки для подготовки репортажей, летать на самолетах, меняя часовые пояса и постоянно общаться с разными людьми. Как правило, спортивный комментатор не просто человек, который мчится за спортсменами в разные точки земного шара, но и человек, который страстно любит спорт, помнит огромное количество фамилий, деталей и фактов. Спортивный комментатор должен быть всегда позитивен, иметь богатый словарный запас, уметь говорить артистично, эмоционально, захватывающе. Успех комментатора во многом зависит от богатства и разнообразия его речи, используемых в ней языковых средств и стилистических приемов. У комментатора должна быть грамотная, хорошо поставленная речь и обязательно ораторские способности. Оперативность и широкий кругозор сделают комментарии уникальными и запоминающимися. Главное, чем должен обладать комментатор – умение выделить из потока информации основные факты и правильно их анализировать. Ещё одним важным качеством этой профессии является - стрессоустойчивость. Она поможет работать с большим объемом информации. Николай Озеров является одним из лучших представителей данной профессии, человек, который стоял у истоков спортивного комментирования, человек, обладавший особенными способами речевого воздействия на слушателя. Следует напомнить, что Николай Николаевич Озеров - советский теннисист, актёр, спортивный теле- и радиокомментатор. На протяжении многих лет его голос узнаваем, так как большинство спортивных соревнований XX века комментировал именно он. И не важно, ярый ты болельщик или нет, его слушали все и никогда не оставалось равнодушных людей к его репортажам. Попав в спортивную журналистику случайно, Николай Николаевич Озеров поразил зрителей своим живым и артистичным голосом. Совмещая актёрское искусство и спортивное мастерство, он стал кумиром миллионов людей по всему миру. Ему подражали многие, но превзойти не удалось никому и по



которых комментатор общается со зрителями, сопереживая вместе с ними. «Ну что, дорогие друзья, не знаю, как закончится матч, хотя верю, что он закончится благополучно». Но такой игры от нашей команды, такой волевой, дружной, такой целеустремленной, бесстрашной, я не видел. Хотя вёл репортажи с двадцати одного чемпионата мира по хоккею с шайбой!» Использование риторического вопроса и обращения: «не знаю, как закончится матч, хотя верю, что он закончится благополучно» подчеркивает уверенность комментатора в победе команды СССР. В матчах с участием национальной команды в международных соревнованиях комментатор использует слова восхищения применительно к игрокам команды СССР («волевой», «дружной», «целеустремленной», «бесстрашной»). Кульминацией репортажа является эмоциональное отношение Николая Озерова к достойной, победной игре наших хоккеистов. Голосом, логической паузой он акцентирует внимание слушателя на главной мысли репортажа. «Эта игра!».

«Играют против сильнейших профессионалов мира. Лучше нет! Нету лучших игроков, товарищи!». Уверенный голос комментатора убеждает слушателя, заставляет поверить в силу и мощь наших игроков, что, в свою очередь, вызывает гордость и патриотизм за наших спортсменов и страну в целом. Н. Озеров не зря указывает, что сборная СССР выигрывает со счётом 3:0, что дополнительно даёт зрителю возможность гордиться результатом игры своей команды.

«Но есть здесь все звезды канадского хоккея, о которых мы читали, которых мы видели, которых мы знаем. Они находятся в отличной спортивной форме. И вот они уступают нашим хоккеистам 0:3». Комментатор голосом и интонацией передает чувство жалости по отношению к канадской сборной. «Предпринимают отчаянные попытки, чтобы изменить ход борьбы. Атакуют все. Идут на применение силовых приемов, жёстких силовых приемов. Но играют наши отлично!». Следует обратить внимание на частое применение военных метафор «атакуют все», «изменить ход борьбы». Распространенность военной метафоры в спортивном комментировании связана с тем, что война занимает значимое место в жизни людей, несет историческую миссию. Использование данной тематики позволяет спортивным комментаторам передать драматизм борьбы, накал страстей, существующий на соревновательной площадке. При использовании таких метафор акцентируется не разрушительная сущность войны, а значимость и острота спортивной победы, что в конечном счете способствует формированию положительной оценки спорта.

Николай Озеров в своих репортажах не только информировал болельщиков о ходе того или иного спортивного события, но и осуществлял авторский анализ, проявляя при этом свою индивидуальность. Выражение этой индивидуальности заключалась в своеобразии лексики комментатора, разнообразии языковых средств и эмоций. Н.Озеров использовал как яркие эпитеты, так и собственную оценку событий. В его речи можно услышать

такие стилистические приемы, как метафора, эпитет, метонимия, синекдоха, сравнение, олицетворение, гипербола, литота, перифраз и ирония. Не случайно слова и фразы Николая Озерова ушли в народ, обретая крылатость: «Футбол состоится при любой погоде», «Такой хоккей нам не нужен!», ... А уж его знаменитое раскатистое «Г-о-о-о-л!» навсегда останется в сердцах и памяти людей. Такого энтузиазма, восторженности, оптимизма не было ни у одного из комментаторов ни до, ни после него. Николай Озеров стал первым в стране спортивным комментатором, мастерство которого и сегодня остается недостижимым образцом для современного поколения комментаторов. Он стал великим комментатором благодаря нескончаемому труду над собой, над своей речью и над своим голосом. Голос человека – это всегда отражение атмосферы, которая его на данный момент окружает. Голос имеет огромное влияние на восприятие информации, которую мы слышим. Звучание голоса определяется основным тоном и строем звуков (обертонами). Насыщенность обертонов придает всей звуковой гамме сочность и яркость. Тембр голоса во многом зависит от строения голосовых связок. Встретить несколько человек с одинаковыми голосами — очень большая редкость. Тембральная окраска голоса людей во многом зависит от объема горлового резонатора, плотности смыкания связок, формы и объема трахей. Звучание голоса, как правило, свидетельствует о работе всего человеческого организма. Работая в различных режимах, голосовой аппарат придает тембру различные вариации. В первую очередь на тембр голоса влияет курение. Чем больше стаж этой привычки – тем ниже тембр голоса. Неправильное питание, хронические недосыпания, переохлаждение, простуда, любое настроение, будь оно хорошим или плохим, скорость речи влияет на тембр голоса. Следует отметить и период взросления. В переходном возрасте голос становится более грубым. Безусловно, изменить этот процесс невозможно. Возможно, прозвучит неожиданно, но на тембр и произношение слов влияет осанка человека. Хорошая осанка – это залог хорошего дыхания. Правильное дыхание – это непременно красивый голос. Голос человека — настоящее сокровище, которое многие не берегут и не оказывают ему должного внимания и заботы. Значение голоса невозможно переоценить, и относиться к нему нужно соответствующе. Голос - это уникальный инструмент самосохранения, данный человеку природой, это средство коммуникации, и средство творческого самовыражения, и самое главное, это признак нашей индивидуальности.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Арутюнова Н.Д. Логический анализ языка: Избранное: 1988 – 1995 / Сост. и отв. ред Н.Д Арутюнова. – М.: Индрик, 2003. – 695 с.
2. Изард К. Психология эмоций. Серия: Мастера Психологии. Изд. 1. СПб: Изд-во Питер. 2007
3. Никольская С.Т. Техника речи. – М.: Знание, 1978.

## ОСОБЕННОСТИ И АНАЛИЗ РЕЧЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ИРАДЫ ЗЕЙНАЛОВОЙ

Дзюба С.Ю., Донская Д.А.

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

Речь человека - это форма информирования людей, способ выражения своих мыслей и взглядов на ту или иную ситуацию. Речь - это основной способ общения в социуме, это способность людей к взаимодействию и общению с помощью определённой системы. В век научно-технической революции без радио, телевидения и прессы невозможно представить жизнь современного общества. В современной эпохе главенствования средств массовой информации, очень важно не только уметь определять важную и соответствующую действительности информацию, но также важно, грамотно, доступно и четко донести ее до своих слушателей и зрителей. Главной информационно-аналитической программой на телевидении была, есть и будет программа «Время», в которой в разные годы работали представители особой дикторской профессии Виктор Балашов и Игорь Кириллов, Светлана Жильцова и Анна Шилова, Валентина Леонтьева и Анна Шатилова. Случались в эфире «Первого канала» и НТВ и эксперименты, например, попытка трансформации воскресного выпуска «Времени» на «репортерский» формат, который требовал соответствующего типажа ведущего. В сентябре 2012 года такой телеведущей стала Ирада Зейналова, в прошлом журналист, корреспондент программы «Вести», которая в полной мере привнесла скорость, напряженность, лаконичность в новый формат программы. Для многих имя Ирады Зейналовой ассоциируется с репортажами из «горячих» точек, динамикой, репортерской четкостью. Низкий голос, специфический тембр, торопливость создают ощущение постоянной напряженности: «Я - репортер с маленькой буквы, без женского пола. Почему я осталась, не пошла искать счастья по профессии инженер-технолог порошковых материалов и защитных покрытий, полученных путем высокоскоростного затвердевания расплавов? Затягивает. Несешь очертя голову. Доводы о том, что нас не будет, а новости будут, рассказы о репортере, у которого остановилось сердце из-за того, что он не смог задать нужный вопрос, не работают. Репортер кажется себе бессмертным - за моей спиной стреляют, вы видите, летит снаряд - можно и без этого. Не нам» - говорит о себе И. Зейналова. К тому же, по замечанию самой ведущей, зритель уже «не хочет тяжелых текстов, не хочет длинных сюжетов. Мы привыкли к клиповому монтажу, мыслим короткими предложениями, и все должно быть более наглядным и бытовым... Мы просто рассказываем о том, что видим». Безусловно, быстрый темп речи способствует возникновению довольно частых оговорок, речевых погрешностей, нечеткого произнесения слов и фраз, что в речи телеведущей недопустимо. Особенностью ее подачи

материала является соучастие, вовлеченность в материал, она выступает не только как комментатор-аналитик событий недели, но и непосредственный автор многих сюжетов программы. Ее имидж и образ определяют формат передачи: минимум косметики, строгий костюм, классическая рубашка.

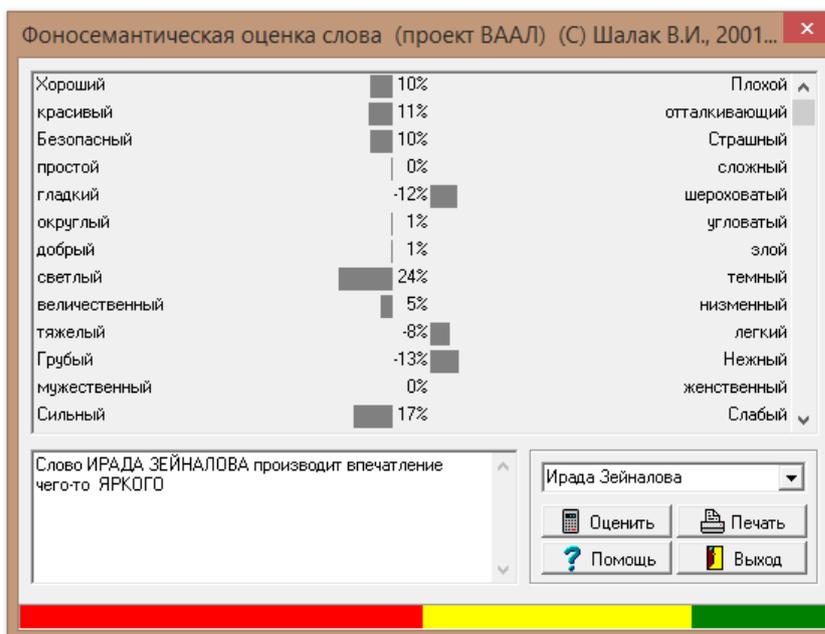
Итак, выпуск программы новостей начинается с традиционной фразы: *«Добрый вечер. В эфире «Воскресное Время» и я – Ирада Зейналова. Вместе с репортерами «Первого канала» я вам расскажу не только о том, что происходило на этой неделе. Для нас важно, КАК И ПОЧЕМУ это произошло»*. Основные темы анонсируются в начале программы, создавая эффект напряжения и привлекая внимание к просмотру выпуска, позволяя зрителю составить представление об основных событиях недели за предельно короткое время. Заканчивается выпуск программы словами: *«Это были главные события минувшей недели, какими их увидели мои коллеги, репортеры «Первого канала». Мы встретимся в том же месте, в тот же час, на «Первом», в следующее воскресенье. Я с вами прощаюсь, всего доброго и удачи»*. На протяжении всего эфира, мы наблюдаем многократное использование личного местоимения первого лица, притяжательного местоимения «мои», употребление которых свидетельствует о том, что телеведущая включает себя в новостной дискурс, а также для нее немаловажное значение имеет тот факт, кто является автором репортажей и сюжетов. Яркая языковая черта ее материалов - игра со словом, речевыми «клише», интертекстуальность, предельная контрастность (*«Шампанское вперемешку со слезами»*). *«Смерть Тэтчер расколола сдержанную Британию пополам»*), антитеза (*«Медицина бессильна. Почему с новыми добавками и дотациями в одних регионах зарплата повысилась, а в других упала до минимума?»*), нарочитое голосовое акцентирование важных семантических узлов материала (*«Еще одно ключевое событие недели»*), иноязычные заимствования (*«Кто идет в зацеперы, паркурушники или руферы?»*), употребление аббревиатур и сокращений, для упрощения и более быстрой и свободной подачи текста. Кроме того, наблюдается достаточно частое использование предельно жесткой по семантической маркировке лексики: *«педофилы»*, *«приняли на грудь»*, *«демонстрации любителей однополых отношений»*, *«промывка мозгов»*. Сарказм и ирония становятся важными стилистическими маркерами отношения к материалу. Для стиля И. Зейналовой характерны лексическая, морфологическая, словообразовательная, синтаксическая подвижность структуры языка: *«Жестокий мир чистогана»*, или *кто и как ворует детские деньги?»* (материал о мошенничествах с материнским капиталом, 24 марта 2013 года); *«Тропик рака. Совпадение или покушение. Как объяснить эпидемию раковых заболеваний у лидеров латиноамериканских государств?»* (7 апреля 2013 года). Синтаксическая организация речи телеведущей характеризуется тем, что простые (чаще распространенные) предложения превышают количество сложных предложений. Сложные предложения строятся по типу сложноподчиненных. Как правило, телеведущие и дикторы избегают

деепричастных и причастных оборотов, предпочитают им предложения со словами «который», «как», «где», «потому что» т. д. Однако в речи И. Зейналовой наоборот наблюдается тенденция на усложнение проговариваемых синтаксических конструкций. *"И может быть здесь ответ кроется в том, что Британия однажды уже была той самой страной, размахивающей вместе с американцами пробиркой с белым порошком (прич.об.), уверяя весь мир в том (деепр.об.), что нужно разрушить целую страну, якобы располагавшей запасами оружия массового уничтожения"*. Следует обратить внимание на жесткий взгляд телеведущей. Как правило, такой взгляд свойственен бесцеремонным, проницательным, скрытным, недоверчивым и агрессивным людям. И. Зейналова специально делает акцент на словах *"нужно разрушить целую страну"*, для того, чтобы показать насколько бестактным и безграмотным было такое решение, принятое европейским политическим деятелем. Она словно прокручивает все последствия у себя в голове, а зрителю выдает их эмоциями, голосом, жестами. Морфологическую структуру речи телеведущей отличает активное использование глаголов, существительных, наречий, числительных (*"23 российских дипломата", "посильнее", "информативно", "книга-судеб" и др.*). Лексический состав ее новостных текстов характеризуется большим числом стандартизированных выражений. Штампы, являющиеся в предложениях обстоятельствами, опускаются, однако остаются речевые стандарты, носящие номинативную функцию («правоохранительные органы», «вооруженный конфликт», «вооруженный конфликт», «украинские предприятия» и др.). Использует сленг политический, экономический, иногда употребляет сниженную лексику. Логические ударения ставятся на числах, на обстоятельствах места и действия: «Противостояние. 250000 уголовных дел и 100000 осужденных». «Как победить международную мафию?» (эфир от 17 марта 2013 года). Темп речи телеведущей быстрый (100-120 слов в минуту), тембровая картина чрезвычайно пестрая. Быстрый темп речи означает очевидную взволнованность, страстное желание убедить или уговорить слушателя. Например, *"И уже России дается 24 часа на то, чтобы доказать свою невинность. Ответ Москвы - секундочку - это язык ультиматумов"*. Ирада Зейналова использует все виды интонационных универсалий: восклицательную, повествовательную и вопросительную. Неровность интонации объясняется сбивчивой ритмикой при предельной вовлеченности в материал. Изучая интонационную картину речевой подачи новостей, мы должны подчеркнуть особое значение пауз, темпа, ритма, тембра голоса, особенности произношения и ударения. Логическое ударение - выделение голосом слов в предложении для подчеркивания его смыслового значения. По функциональным особенностям различаются логические ударения тактовые и главные. Тактовым логическим ударением называется такое ударение, которое действует в рамках только одного речевого такта и выделяет в нем лишь одно слово. Сколько в фразе речевых тактов, столько слов, на которые падает логическое ударение. Главным логическим

называется такое ударение, которое действует в рамках всей фразы, всех речевых тактов и в единстве с мелодикой понижения голоса выделяет одно слово среди уже выделенных и им завершает содержание данной фразы. Это мы видим во фразах: *"И для российско-британских отношений это не плохой, это очень плохой знак!"* или *"Вроде всем должно быть понятно, но, прямо перед выборами, по удивительному совпадению, чудовищный международный скандал!"* Логические паузы не зависят от знаков препинания, определяются значением отдельных слов и частей предложения. Они необходимы для выделения наиболее важного слова в предложении, перед словом или после него. Пауза после слова привлекает внимание слушателя. Использование паузы также повышает значение распространенных членов предложения, помогая уловить смысл всего словосочетания. И. Зейналова в процессе своего диалога со зрителем прибегает к логическим паузам, которые помогают обозначить главную мысль текста. Паузы условно делятся на три группы. Пауза, заканчивающая высказывание, завершающая мысль, обозначается тремя вертикальными чертами (///). Например, *"И вот - выборы.///То, от чего сейчас отстраивается вся наша логика,///вся международная логика///* в отношении России. Пауза, указывающая, с одной стороны, на завершение части высказывания, а с другой, возможное продолжение высказывания, обозначается двумя чертами (//). Например, *"Конечно,//для всего хорошего против всего плохого"*. Пауза, указывающая на то, что высказывание еще будет продолжено, обозначается одной чертой (/). Например, *"Но эту книгу пишем мы сами,/ своими поступками,/ своими решениями"*. Следует обратить внимание на смешанно-диафрагматический тип дыхания ведущей. Он является оптимальным для осуществления речевого акта. Как правило, эмоции прерывают поток речи, сбивают дыхание, требуют пополнение запаса воздуха (*"И тогда доводы тоже были на уровне Хайли Лайтли. Но, (вздыхает бесшумно) через много лет, британский премьер признал"*.) Ведущая использует необходимую люфт-паузу, чтобы перевести дыхание. *"И неужели (люфт-пауза) 23 российских дипломата должны покинуть Лондон в течение недели (люфт-пауза). И Тереза Мэй, кстати, (люфт-пауза) называет это самой большой высылкой за последние 30 лет, что, кстати, (люфт-пауза) правда"*. На словах *"и неужели"* телеведущая использует язык тела: "пожимание плечами", который является хорошим примером универсального жеста и обозначает, что человек не знает или не понимает, о чем идет речь. Данное телодвижение полностью совпадает по смыслу со сказанными словами. Обратим внимание, как при этом меняется мимика телеведущей. Ее брови произвольно принимают форму "домика", нижняя челюсть выступает вперед. Можно отметить повышение интонации к концу каждой фразы. Например, *"И ведь много было призывов "не ходите!" (повышение интонации), много было информационного давления" (повышение интонации) или "Нужны нам какие-то эксцессы и сегодня (повышение интонации), и вообще?" (повышение интонации)*. Следует

различать силу звука и громкость. Сила звука - величина измеримая. Громкость - отражение в нашем сознании силы звука. Это реальная звуковая энергия, единицы измерения которой, децибелы. Сила звучания голоса зависит от амплитуды колебания голосовых связок, от степени их напряженности и резонаторов. Несоответствие силы и громкости звуков заключается в неодинаковой чувствительности нашего слуха к тонам различной высоты, хотя и равной силы. Громкость следует понимать как благозвучность и полнозвучность голоса. Стоит отметить, что отнюдь не громкость способствует «удобности» и понятности речи для восприятия окружающих. Речь лучше воспринимается благодаря уместным паузам, правильно подобранному темпу, «полетности» голоса и разработанной артикуляцией. Кроме этого, сильное повышение громкости подавляет более тонкие, качественные речевые параметры, упрощает и делает интонационный рисунок монотонным. Повышенная громкость, как правило, свойственна возбужденному и напряженному общению, когда *«никто никого не слышит»*. Люди, которые имеют привычку говорить громче, чем требуется, нарушают некие этические нормы. Они заставляют себя слушать силой голоса. Это активный «захват» акустического пространства. В таком состоянии человек форсированным звучанием отодвигает от себя слушателей на такое расстояние, для которого громкость была бы адекватна. Обращение к публике, а тем более к «партнерам по диалогу» теряет персональность. Кроме силы, темпа и тона, звучание голоса различается еще по своему качеству, то есть по окраске голоса - тембру. Тембр - это окраска звука, яркость, мягкость, теплота и индивидуальность. В звучании голоса всегда присутствует основной тон и ряд обертонов, т.е. дополнительных звуков. Чем их больше, тем ярче, красочнее, сочнее звуковая палитра человеческого голоса. Тембр голоса зависит от объема и формы ротового резонатора, объема и формы трахеи, плотности смыкания голосовых связок, форма губ и положение языка. Тембр голоса также позволяет уловить эмоции. Например, *"Убеждая весь мир, что нужно разрушить целую страну!" "Потому что и в двухтысячных, и в девяностых мы обменивались ударами посильнее"* чрезмерно высокий и пронзительный тембр голоса И. Зейналовой свидетельствует о беспокойстве. *"Ведь получается прав Хокинг - все написано в книге судеб"* отмечается мягкий и приглушенный тембр голоса с понижением интонации к концу фразы. Тембр голоса И. Зейналовой меццо-сопрано, голос с рабочим диапазоном. Характерным признаком этого типа голоса является насыщенность, полнота его звучания в «середине» и мягкость, объемность звучания низких (грудных) нот. Основная задача телеведущего - поиск той самой интонации и манеры, о которой говорят: «Драйв в голосе». Радиофоничность - это особая манера речи, отличительной особенностью которой являются: выпуклость гласных, четкость согласных, беглость, рваный ритм, богатый спектр интонаций, уместность пауз. Собственно физиологические особенности голоса при этом не играют главной роли. Пример богатого спектра интонаций И. Зейналовой: *" ЭТО*

*недопустимо НИ в одной стране. Отказ от своего права - это разрушение основ, это убеждение нас с вами в том, что НЕ граждане мы, НЕ наша это страна! Но это НАША страна! Мы ее строим! Мы обязаны ее строить!"* Реплики рубленые, почти догматичные по своему содержанию, не допускающие никаких возражений. Голос усиливается, дыхание учащается. Акцент на отрицательных частицах, при этом уголки губ растягиваются по горизонтали, мышцы шеи напрягаются еще сильнее. Выделяя личное местоимение "мы", И. Зейналова очень эмоционально говорит о том, что нельзя убедить русских граждан в том, что они не жители своей страны. Речь взаимосвязана с эмоциями. Эмоции – это сильные психические состояния, связанные обычно с возбуждением или высоким уровнем энергии и дающие начало чувствам и страстям. Чувствами или эмоциями называют переживание человеком своего отношения к тому, что он познает и делает, к другим людям и к самому себе. Для того, чтобы узнать какие эмоции у зрителей вызывает имя телеведущей мы использовали программу ВААЛ-мини, которая предназначена для фоносемантической оценки текстов. Следует обратить внимание на то, что если вы анализируете псевдоним, имя, фамилию или отчество, то результат фоносемантического анализа не характеризует вас как личность. Он даёт лишь фоносемантическую характеристику слова. То есть при восприятии этого слова у большинства людей на подсознательном уровне формируется именно такое впечатление. В программу был введен запрос "Ирада Зейналова" и получена характеристика вводимых слов, а не личностных качеств обладателя данных инициалов.



Слова «Ирада Зейналова» производят впечатление чего-то яркого. Телеведущая действительно всегда ярко преподносит себя не только относительно внешнего вида, но и особенной манеры держаться перед

камерой. Речь Ирады Зейналовой характеризуется неровным интонированием, большим количеством восклицаний и вопросов, сильной эмоциональной окрашенностью при выделении важной информации. Создается нарочитая напряженность, динамичность. Репортерская манера подачи информационного материала, предельная эмоциональная насыщенность создает иллюзию «своего» материала, добытого лично и прожитого ей. Однако, следует отметить, что порой чрезмерная эмоциональная подача материала Ирадой Зенайловой, мешает зрителю сосредоточиться на главном - материале.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Брызгунова Е.А. Эмоционально-эстетические различия русской звучащей речи. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
2. Максимов В.И. Точность и выразительность слова. – Л.: Просвещение, 1968.
3. Носенко Э.Л. Особенности речи в эмоциональной напряженности. – Днепропетровск: ДГУ, 1975.
4. <http://technics-speech.ru/dikcia.html>
5. <http://videoforme.ru/wiki/akterskoe-masterstvo/vidy-tembrov-golosa>

### **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА**

**Дубинин Г.В., Иванюк И.В., Зайцев С.В.**

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

Индивидуализация спортивной подготовки прыгунов в высоту с разбега некоторые авторы связывают с техникой (Зайко Д.С., 2009), другие со свойствами нервной системы (Кузминых М.Ю., 1997), третьи с ориентированной тренировкой (Слесаренко Е.В., 2011), четвертые с уровнем специальной физической и технической подготовленности (Акрми Мохамед М. Мохамед, 2012), пятые с моделированием отталкивания (Заборский Г.А., 2000).

Однако, не смотря на такое количество работ, вопросы индивидуализации спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства в легкоатлетических прыжках в высоту с разбега освещены еще недостаточно.

Поэтому целью нашего исследования явилось разработка индивидуальной технологии тренировочного процесса прыгунов в высоту с разбега.

Методической основой подготовки экспериментальной группы являлось предположение об индивидуализации скоростно-силовой подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

В экспериментальную группу входили 6 спортсменов уровень подготовленности: 1 мс и 5 кмс.

*Методика.* Для оценки скоростно-силовых способностей нами использовался оптический комплекс «Optojump Next» Microgate (Италия), который позволял не только тестировать, но и проводить мониторинг состояния спортсменов и создавать базу данных.

**Система «Optojump Next» представляет собой** оптическую измерительную систему, в которую входят: передающая световой сигнал и принимающая планки, ноутбук, видеокамеры. **Каждая из** планок, содержат 100 светодиодов, которые находятся в постоянном оптическом взаимодействии друг с другом. (рис.1.).



Рис.1. Внешний вид «Optojump Next».

Программное обеспечение системы, позволяет определять любое прерывание луча между световодами и рассчитать его длительность, с точностью до 0,001 секунды в реальном масштабе времени.

Оценка скоростно-силовых способностей проводилась по тестам: Выпрыгивание вверх из полуприседа руки на пояс угол между бедром и голенью 90° (Squatjump); выпрыгивание вверх после подседания в полуприсед, из исходного положения, стоя руки на пояс, (Counter Movement Jump (CMJ)); выпрыгивание вверх после подседания в полуприсед, из исходного положения, стоя руки свободны, (CMJ Free Arms). Определялось: время полета, высота подъема ОЦМТ. Тест «семь подскоков» (stiffness test). Выполняется 7 последовательных подскоков на двух ногах, не сгибая коленей, за счет движения стопой. Определялись параметры: время полета и

опоры, высота прыжков, относительная мощность (Г.В.Дубинин 2016). Исследование проводилось в начале общеподготовительного этапа подготовительного периода и затем на этапе зимних соревнований.

По результатам первого теста «Squatjump» результат в конце эксперимента составил  $32,3 \pm 1,2$  см., что выше на 4,8 см. по отношению к началу исследования. Что свидетельствует о хорошем уровне развития скоростно-силовых способностей (таблица 2). Темпы прироста по этому показателю составил 16,1 % (таблица 1., рис.2.).

Таблица 1

Показатели изменения результатов тестов за время эксперимента

Этапы эксперимента	Тесты			
	SJ (см)	CMJ (см)	CMJ fri arms (см)	Stiffness (Вт/кг)
до	$27,5 \pm 2,$	$28,8 \pm 6,$	$32,2 \pm 6.$	$36,9 \pm 8,$
	7	7	7	7
после	$32,3 \pm 1,$	$32,2 \pm 2,$	$39 \pm 5,8$	$39,2 \pm 4,$
	2	7	1	
T (%)	16,1	11,1	19,1	6,0

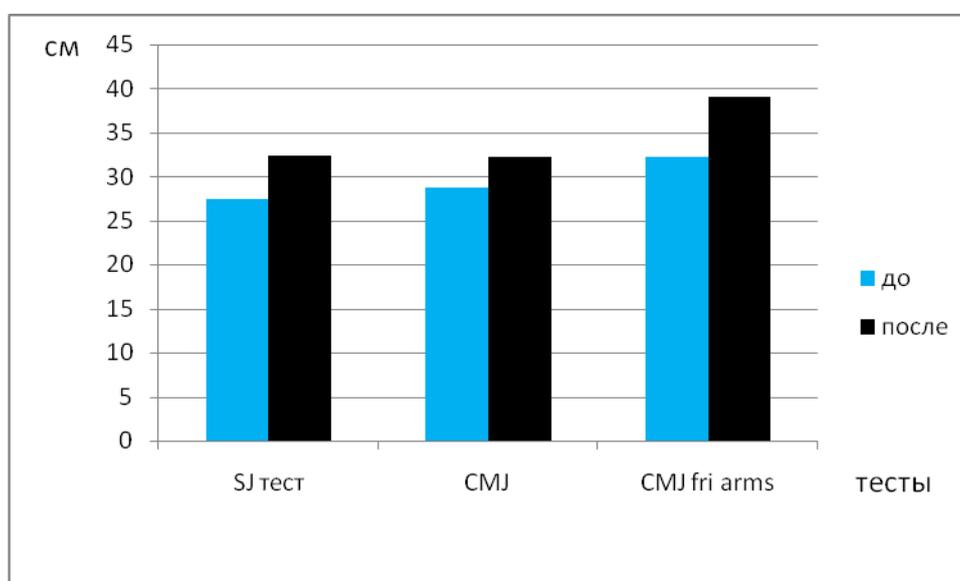


Рис.2. Изменение результатов тестов за время эксперимента

Таблица 2

Оценочная шкала для прыжкового теста (squat jump test) для девушек (по данным Bosco, 1999) (переработано)

Выпрыгивание сверху из полуприседа (SJ) (см)	слабый			отличный	
	1	2	3	4	5
Высота центра тяжести (см)	< 20	20-25	26-30	31-35	>35

Второй тест, где уже включаются в работу как уступающий, так и преодолевающий режим работы мышц в среднем по группе результат составил  $32,2 \pm 2,7$  см. к концу эксперимента темпы прироста 11,1 % (рис.3).

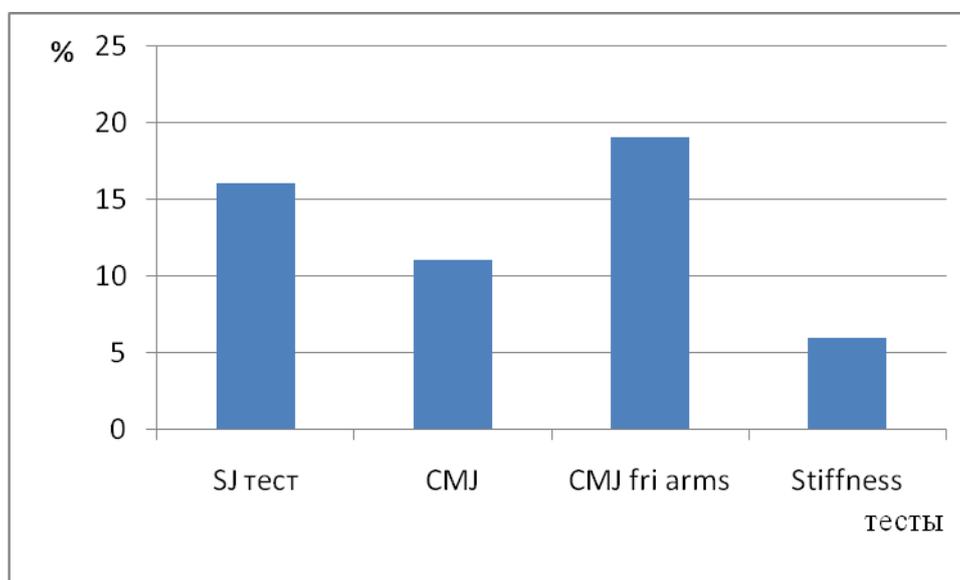


Рис.3. Темпы прироста результатов тестов за время эксперимента

В тесте «CMJ Free Arms» когда разгон ОЦМТ осуществляется еще и за счет маха руками результат составил  $39 \pm 5,8$  см. Результат улучшился на 6,8 см, темпы прироста к концу исследования достигли 19,1 %.

В тесте 7 подскоков (stiffness test) относительная мощность работы достигает величины  $39,2 \pm 4,1$  Вт/кг. Увеличиваясь на 2,3 Вт/кг. Темпы прироста по этому показателю составляют 6 %. Причем мастер спорта значительно опережает кандидатов в мастера спорта, развивая относительную мощность работы  $57,4$  Вт/кг.

Использование индивидуального подхода к организации скоростно-силовой подготовки на этапе высшего спортивного мастерства позволяет добиваться улучшения спортивных результатов.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Акрми Мохамед М. Мохамед. Индивидуализация тренировочного процесса прыгунов в высоту 14-16 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Мохамед М.Мохамед Акрми. - Минск, 2012. – 25 с.
2. Дубинин Г.В. Воспитание скоростно-силовых способностей у девочек 10-14 лет /Дубинин Г.В., Цыбин Г.В. //Сборник материалов 66-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС и научно-методической конференции за 2015 г. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. - с135-137 с.
3. Зайко Д. С. Индивидуализация специальной физической подготовки прыгунов в высоту с учётом особенностей дугообразного разбега: автореф. дис. ... канд. пед. наук /Д.С.Зайко.- СПб, 2009.- 24 с.
4. Заборский Г. А. Индивидуализация техники отталкивания у прыгунов в длину и в высоту с разбега на основе моделирования движений: дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Заборский. - Омск, 2000. – 157
5. Козьминых М. Ю. Индивидуализация специальной физической подготовки квалифицированных прыгуний в высоту с учетом свойств их нервной системы :автореф. дис. ... канд. пед. наук /М.Ю.Козьминых. - СПб., 1997. - 54 с.
6. Слесаренко Е.В. Технология индивидуального ориентированного моделирования тренировки квалифицированных прыгуний в высоту при переходе в юниорскую и молодежную возрастные группы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Слесаренко. - Волгоград , 2011. – 25 с.
7. Bosco C. Strength assessment with the Bosco's Test. Italian Society of Sports Science, Rome, 1999.

## **ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБОЛИСТОВ**

**Дударев Е.В.**

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

Анализ многочисленных нововведений в сфере спортивной тренировки свидетельствует о том, что они ни в коей мере не противоречат основным положениям системы ее периодизации, а лишь дополняют и развивают ее отдельные части с учетом особенностей современного этапа развития спорта.

Ряд специалистов стали отвергать наличие подготовительного, соревновательного и переходного периодов с присущими им специфическими задачами и содержанием. Вводить помесечное и поэтапное планирование тренировочного процесса с подготовкой к каждому более или

менее ответственному соревнованию, использовать разнообразные новые обозначения структурных образований тренировочного процесса (этапы накопления и реализации потенциала, «спирали» и т.д.)

Отдельные специалисты добиваются устранения существующей периодизации и предлагают рассматривать тренировочный процесс как сплошную цель непосредственной подготовки.

Однако серьезный анализ системы подготовки и результатов участия в студенческих соревнованиях убедительно свидетельствует о научной необоснованности такой позиции и ее отрицательном влиянии на теорию и методику спортивной тренировки вообще. Об этом убедительно свидетельствует и практика подготовки сборной команды СГАФКСТ.

Стремление некоторых тренеров как можно быстрее наиболее простыми путями добиться успешного выступления своих учеников в соревнованиях приводит к тому, что в практику подготовки юных спортсменов внедряются самые мощные средства и методы современной тренировки, применяющиеся при подготовке мастеров высокого класса. Это приводит к быстрому росту результатов, Но такая тренировка часто связана с серьезными нарушениями в состоянии здоровья студентов, их односторонней технической и функциональной подготовленностью, психическими срывами

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ОЛИМПИЙСКОГО, ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ГРАЖДАНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Дунаев К.С.**

**Московская государственная академия  
физической культуры, г.п. Малаховка, Россия**

Олимпийское образование представляет собой определенную систему со своими свойствами и закономерностями развития, где одной из основных целей является воспитание к познанию идеалов и ценностей олимпизма.

В настоящее время актуальны вопросы личностного развития подрастающего поколения, которые в определенной степени должны основываться на идеях гуманизма, социального благосостояния, демократии, свободы, национального достоинства, терпимости, взвешенности, ответственности, здорового образа жизни, готовности к изменениям устоявшихся традиций, имеющим решающее значение в развитии ценностной системы современного человека.

Много лет назад Пьер де Кубертен писал, что в современном мире олимпийские идеи могут стать школой воспитания благородства и нравственной чистоты, а также физической силы и духовной энергии, что не утратило значения и в настоящее время.

Актуальным в настоящее время является современное направление в системе образования, направленного на поиск новых путей, способов и форм повышения ценностного потенциала подрастающего поколения в области олимпийских ценностей и формирования личности.

В рамках государственной молодежной политики должна обеспечиваться полноценная самореализация молодежи, а также развитие как личностных качеств у молодых граждан, так и формирование правильного социального мировоззрения.

За последнее время вследствие обострения кризисных явлений в социально-экономической, политической, культурной и других сферах общественной жизни произошел резкий спад в деятельности по воспитанию молодежи и подрастающего поколения, от которого во многом зависит будущее России, ее безопасность.

Цель патриотического воспитания — развитие гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе несения различных видов государственной службы, верности конституционному и гражданскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности

Одной из сторон патриотического воспитания является воспитание готовности к защите Родины, укрепление обороноспособности страны, защита ее чести и достоинства.

Современное олимпийское образование состоит из нескольких разделов, направлений, которые можно охарактеризовать, показать взаимосвязь между теоретическими знаниями и практическими, с помощью которых приобретаются навыки и способности для применения спорта как средства здорового образа жизни, демонстрации идей честной игры (Фэйр Плэй), принципы, которой многие ассоциируют с соблюдением правил соревнований и неупотреблением допинга, мужества и воли, распространения и пропаганды ценностей и идеалов современного олимпийского движения [3].

Так, во многих спортивных клубах разрабатываются на основе принципов спортивной, честной игры кодекс спортивной чести клуба, где прививаются такие поведенческие формы взаимоотношений, как ответственность перед коллективом, спортивный результат только на основе честной борьбы на соревнованиях, с достоинством принимать поражения в ранге различных соревнований [2].

В олимпийском образовании большое значение имеет и элемент интегративной технологии, который по мнению автора [1] основывается на следующих общих принципах и подходах:

- взаимодополняемости (дополнительности);
- гуманизации;
- единства теоретической и практической деятельности;

- проблемности ;
- креативности;
- личностно-ориентировочном;
- деятельном.

Кроме того, автор считает, что на уровне целостности интегративная технология осуществляет единство и взаимосвязь между профессиональным спортивным и общим образованием, синтез учебного, воспитательного и учебно-спортивного процессов.

В специализированных вузах по физической культуре и спорту приоритетами в образовательном процессе являются одни из следующих направлений:

- пропаганда идей олимпизма на теоретических и практических учебных занятиях;
- формирование качеств личности к сознательному и бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих через здоровый образ жизни;
- внедрение идей олимпийского образования через организацию физкультурных праздников;
- проведение тематических вечеров, диспутов по олимпийской тематике;
- проведение мастер классов олимпийцами и участниками чемпионатов Мира по тематике спорта высших достижений и массового спорта;
- проведение конференций, диспутов, викторин, фотовыставок по истории олимпизма;
- воспитание патриотизма и гражданской ответственности через занятия спортом.

Заключение.

Олимпийское образование тесно связано с патриотическим и гражданским образованием, которые имеют место и представлены в образовательном, обучающем процессе в специализированных вузах по физической культуре и спорту.

Патриотическое воспитание важно при воспитании допризывной молодежи, которые вскоре превращается в реальных защитников Отечества. Здесь следует отметить взаимодействия в воспитании подрастающего поколения в семье, в школе, в ВУЗе с военкоматами.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Гулистова И.И. Интегративная технология в олимпийском образовании (на примере училищ олимпийского резерва)/И.И.Гулистова// Ценности, традиции и новации современного спорта: Материалы Международного научного конгресса, Минск,- 2018.- Часть 1.- С.275-276.
2. Дранюк О.И. Изучение представлений студентов университета физической культуры о принципах «Фэйр Плэй»/ О.И. Дранюк, Л.А.

Кириянова//Ценности, традиции и новации современного спорта: Материалы Международного научного конгресса, Минск,- 2018.- Часть 1.- С.276-278.

3. Столяров В.И. Олимпийская педагогика и теория олимпийской культуры как новые научные и учебные дисциплины / В.И.Столяров// Ж. Т. и П.Ф.К.-1999.- 10.- С. 47-49.

## **СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ЗАРУБЕЖНЫЕ СИСТЕМЫ ВПО В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»**

**Ефременкова И.А., Ефременков К.Н.**

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

**Стратегия и методика обучения.** Методика обучения по курсу «Зарубежные системы ВПО в области физического воспитания и спорта» проходит в ключе как индивидуального общения со студентами, так и на основе дистанционных модульных технологий и средств. Она основана на изучении пакетов учебных материалов в виде проблемно-ориентированных курсов лекций, снабженных примечаниями и разъяснениями, дополнительными подборками публикаций, постоянным (внутри каждого модуля) и периодическим (по окончании каждого модуля) самотестированием уровня освоения материала путем выполнения практических заданий, тренингов, индивидуально-разъяснительную работу преподавателя или тьютора (помощника из числа студентов), постоянное общение студентов с преподавателем посредством современных средств коммуникации (соцсети, телефон, электронная почта, в том числе в режиме "горячей линии"), а также лекции с элементами беседы, дискуссии, проблемного изучения материала, «мозгового штурма», коллоквиумы и учебные семинары.

**Цель курса** - формирование знаний, умений и навыков, необходимых студентам вузов физической культуры в условиях глобализации образовательных систем.

### **Задачи курса:**

1. Формирование у студентов комплексного представления о современных зарубежных системах высшего образования в области физического воспитания и спортивных наук.
2. Приобщение студентов к наиболее актуальной проблематике подготовки современных специалистов в области физического воспитания, а также современным тенденциям научно-исследовательских направлений спортивных наук.

3. Формирование у студентов потребности, умений и начального опыта профессионально-педагогического самовоспитания и самообразования.

4. Формирование у студентов навыков самостоятельной познавательной деятельности.

5. Формирование мотивации непрерывного профессионального саморазвития и самосовершенствования.

**Структура курса.** Элективный курс «Зарубежные системы ВПО в области физического воспитания и спорта» состоит из трех модулей: «Система подготовки кадров в области физического воспитания и спорта на постсоветском пространстве», «Англо-американская система ВПО в области физического воспитания и спорта» и «Система подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта в Азиатско-Тихоокеанском регионе», в структуру которых входят: комплексная цель изучения материала, блок вопросов для обсуждения, список рекомендуемой литературы и Интернет-сайтов, тестовые задания для самоконтроля и самопроверки, а также варианты практических или творческих заданий, исследовательских проектов или тренингов.

**Практические задания и тренинги** включают весь спектр основных направлений научно-исследовательской работы: задания на сравнение-сопоставление, выявление основных тенденций; нахождение общих и различных черт; составление выводов; построение сводных таблиц, графиков, гистограмм; разработка проектов, в том числе, в группах; составление терминологического словаря и т.д.

При этом система оценки обычно бывает не одномерной – заданию предписывается не только вес, но и принадлежность к определенному уровню сложности (1, 2, 3). Успешность обучения предполагает не просто суммарный набор оценок, но и достижение определенного порога по отдельным направлениям.

**Коллоквиум** является формой текущего контроля. Он применяется для проверки знаний по определенному разделу (или объемной теме) и принятия решения о том, можно ли переходить к изучению нового материала. Преподаватель может назначить один или два коллоквиума за весь курс. На коллоквиум выносятся узловая, спорная или достаточно трудная тема, чаще всего это теоретическая проблема. Для получения положительной оценки (балла) каждый студент должен ответить на 2-3 вопроса. В заключение студентам сообщаются оценки; для желающих оценки комментируются.

**Упражнения для непрерывного самотестирования знаний.** Короткие письменные и компьютерные практические задания - неотъемлемая часть каждого изучаемого модуля, которые обеспечивают студенту возможность постоянной самооценки собственного прогресса в изучении материалов курса. В случае возникновения проблем с выполнением практических упражнений, студенту рекомендуется воспользоваться "Горячей линией" помощи и консультаций. Закрепление освоенного материала и более глубокое рассмотрение содержания каждого модуля проводится путем

выполнения письменных работ по окончании его изучения. Результаты этих работ кладутся в основу средней оценки результатов освоения студентом этого модуля.

**Оценка полученных знаний.** При оценке результатов освоения студентом каждого модуля преследуются две цели. В значительной степени они базируются на поощрении представления студентом небольшого самостоятельного научного исследования по теме изучаемого модуля, а также прилагаемых результатов выполнения конкретной практической работы, иллюстрирующей те идеи, проблемы, методы, технологии и т.д., которые содержались в учебных материалах модуля. Преподаватель возвращает результаты оценки представленной работы в виде отчета, включающего объяснение по поводу выставленных им оценок (баллов) и уровня освоения, достигнутого студентом.

## **ПРОБЛЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД В РАМКАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

**Зенкин И.А., Сулимов А.А.**

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

Уже 6 лет как наша страна играет в футбол по системе «осень-весна», но очередной снегопад в апреле снова оживляет споры на тему: «А нужен ли был этот переход?». Споры спорами, а факты таковы, что непогода не только не оживляет саму игру, но и порой совсем ее убивает, увеличивает количество травм игроков, а число болельщиков на стадионе уменьшает. Но в большом футболе сугробы на поле это все же форс-мажор и тренировочный процесс в осенне-зимний период в рамках подготовки к чемпионату футболисты проводят в специальных манежах и в теплых климатических условиях на спортивных базах за границей и на юге России.

А вот для процесса подготовки юных футболистов в регионах, заснеженные поля - это ежедневная реальность осенне-зимнего периода. В течение нескольких месяцев тренировочный процесс вынужден трансформироваться с условий обычного футбольного поля в размер площадки для футзала. В связи с этим приходится подстраиваться под климатические реалии.

Тренировка с юными футболистами проводится круглогодично и имеет циклический характер. Годовой цикл тренировки разбивается на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий до первого планового соревнования. Здесь восстанавливаются и совершенствуются технические и тактические навыки

юных футболистов, физическая и волевая подготовка. Этот этап характерен большим объемом тренировки по сравнению с соревновательным периодом. Большой объем нагрузки создает необходимые предпосылки для сдвигов во всех системах организма и двигательных навыках.

Соревновательный период — это период проведения календарных игр. Продолжительность соревновательного периода (5-6 месяцев) требует целенаправленного распределения задач, так как в ходе сезона возрастающее утомление можно снять только посредством правильно сбалансированного планирования. Тренировка в этом периоде направлена на поддержание общей и специальной подготовленности.

Переходный период начинается с момента окончания сезона и длится до начала занятий в новом годичном цикле. Задачи переходного периода — полное восстановление спортсменов после предыдущих нагрузок, лечение заболеваний и травм, организация активного отдыха. В этот период применяют разнообразные средства общей физической подготовки, отличающиеся от используемых в тренировках футболистов в другие периоды подготовки. При выборе средств тренировки в переходном периоде также необходимо учитывать индивидуальные желания спортсменов.

Анализ учебно-тренировочного процесса футболистов различной квалификации показывает, что периоды годичного цикла тренировки имеют разную продолжительность по времени. В зависимости от возраста, подготовленности и календаря соревнований, длительность отдельных циклов уменьшается или увеличивается.

Наши климатические условия, которые не позволяют тренироваться круглый год на натуральных и искусственных полях влияют на планирование тренировочных процессов на всех этапах годичного цикла. В связи с этим приходится перестраивать планы тренировочных занятий, заменять игровые упражнения на функциональные, сокращать количество товарищеских игр и соревнований, исходя из имеющихся условий и возможностей. Это влечет за собой:

- падение качества футбола;
- замедление развития специфических компонентов техники футболистов;
- недостаток общих физических нагрузок;
- рост травматизма и простудных заболеваний.

При появлении первого снега тренировочный процесс подготовки юных футболистов вынужден претерпевать изменения. Начиная от выбора упражнений и сокращения длительности занятий, до переноса тренировок в спортзалы и другие спортивные объекты. При этом нужно понимать, что график занятий не всегда соответствует количеству занимающихся. Сокращается продолжительность тренировок, происходит наслаивание разных возрастных групп, а порой нет вообще возможности заниматься в крытых залах и тренировочный процесс полностью прерывается в период сильных морозов и непогоды.

Конечно, сокращение или отсутствие тренировок негативно сказывается на уровне подготовки спортсменов и достижении желаемых результатов. И в этой ситуации юные футболисты могут заниматься и поддерживать физическую форму в гимнастических и тренажерных залах, бассейнах, совершая лыжные пробежки и занимаясь другими физическими нагрузками. Это в свою очередь, зависит от возможностей спортивной инфраструктуры города, спортивных и общеобразовательных школ, материальных возможностей в семьях и индивидуальной мотивации самого спортсмена.

В любом случае, задача тренера, максимально используя имеющиеся условия оптимизировать тренировочный процесс и поддерживать его эффективность. Это необходимо, чтобы непростые условия подготовки юных футболистов в осенне-зимний период минимально отражались на дальнейшем развитии спортсменов. Нок настоящему времени проблема оптимизации тренировочных занятий в осенне-зимний период в годичном цикле подготовки футболистов остаётся нерешённой.

Что же может помочь для решения этой проблемы?

Решение есть, и это футбольный манеж. В условиях нашего климата, именно эти спортивные объекты должны стать ключевыми объектами инфраструктуры в общей системе подготовки футболистов. Футбольный манеж позволит сохранить круглогодичный тренировочный и соревновательный цикл. К сожалению, стоимость такого объекта не по карману большинству субъектов РФ.

Возможно, рост популярности футбола связанный с проведением домашнего Чемпионата Мира 2018, заставит спортивных функционеров и меценатов активнее вкладывать средства в развитие детско-юношеского спорта, в том числе на строительство необходимых объектов для полноценного тренировочного процесса круглый год.

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА В ОБРАЗОВАНИИ**

**Измestьева С.А.**

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

Современная система вузовского образования ориентирована на подготовку высококвалифицированных, конкурентоспособных специалистов, адаптированных к будущей профессиональной деятельности. Перед высшей школой стоит актуальная задача подготовки компетентных кадров, соответствующих запросам отечественных работодателей [2].

В действующих федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОСТ) приводится перечень базовых компетенций,

формирования которых можно достичь, применив не только традиционные, но и инновационные методы и формы обучения в процессе образовательной деятельности.

Интегрированный подход как инновационное направление в обучении, получил применение в современной образовательной системе, в том числе и высшей школы. Идеи интеграции прослеживаются еще в трудах античных мыслителей Аристотеля и Платона, а так же философов эпохи Просвещения Канта и Гегеля [3]. В XIX веке в России идея интеграции была воплощена в понятие «межпредметность». Практическая реализация идей интеграции в нашей стране осуществлялась сторонниками трудовой школы П.П.Блонским, М.М.Рубинштейном, С.Т.Шацким. С конца XX века в образовательный процесс высших учебных заведений произошло внедрение интегрированных курсов.

В современной педагогике интеграция в образовании определяется как процесс установления связей между всеми элементами образовательной системы. Ученые М.П.Стародубцев, М.А.Варенцов в своем исследовании выделяют 2 этапа современного развития интеграционных процессов знаний в системе образования. 1-й этап – 50- 60е годы XX века связан с формированием теоретических основ межпредметных связей. 2-й этап связан с созданием интегрированных учебных курсов. Исходя из проведенного исследования, авторы приходят к выводу, что интеграция междисциплинарных знаний в современном образовании способствует оптимизации учебно-познавательной деятельности обучающихся, формированию целостного мировоззрения[5].

Анализ современных теоретических и научно-практических исследований свидетельствует, что интегративный подход получил применение в образовательном процессе высшей школы. Авторы методических проектов предлагают проводить междисциплинарные занятия, использующие в содержании преподаваемого предмета части учебного материала двух-трех дисциплин, внедрять интегрированные курсы, объединяющие несколько учебных дисциплин в одну, создавать новые учебные дисциплины [4]. Исследователями предлагается организовать образовательный процесс в вузе на принципах интеграции, которая может поспособствовать соединению отрывистых знаний студентов в целостную систему и раскрытию их личностного потенциала.

Меньш Е.А. в своем исследовании выделяет высший и низший уровни интеграции. Высшим уровнем интеграции считается уровень целостности, который завершается формированием новой учебной дисциплины, имеющий интегративный характер и новый предмет изучения. Уровень межпредметных связей рассматривается как нижний уровень интеграции, характеризующийся активизацией знаний, их обобщением и систематизацией. Исследователем отмечается значимость межпредметных связей, которые позволяют использовать возможности комплексного

применения знаний из различных дисциплин в профессиональной деятельности будущих специалистов [4].

Фролова С.В. полагает, что для построения компетентной модели высшего образования важно включение метапредметного компонента в структуру учебных программ., т.е включение в содержание этого предмета учебного материала из других областей знаний и практики с указанием возможности их применения. Отмечается, что разработка метапредметных программ, может стать перспективным направлением инновационной деятельности образовательных учреждений.

На основании выявленного анализа научных разработок, проведенного исследователем, было установлено, что обоснование эффективного интеграционного процесса ведется в трех направлениях: методологическом, теоретическом и практическом [6].

Исследователь выделяет три уровня интеграции: внутрипредметная, межпредметная, межсистемная. Внутрипредметная интеграция предполагает систематизацию содержания внутри одной образовательной дисциплины. Под межпредметной интеграцией понимается интегрированное взаимодействие на горизонтальном и на вертикальном уровнях. Примером межпредметной интеграции выступают интегрированное учебное занятие, использующее в своем содержании части учебного материала двух-трех дисциплин, а также интегрированные курсы, объединяющие несколько учебных дисциплин в одну. Система дополнительного образования, ориентированная на социализацию, обучение и саморазвитие может выступать примером межсистемной интеграции.

Исследователи, использующих в учебном процессе интегрированные занятия на основе междисциплинарного взаимодействия полагают, что в их процессе происходит расширению познавательной деятельности обучающихся, активизируется их творческой активность, раскрывается личностный потенциал студентов.

В работах ученых отражена значимость использования интерактивных методов, к которым относятся: работа в малых группах, дискуссия, эвристическая беседа, «мозговой штурм», ролевые, «деловые» игры, тренинги, кейс-метод, метод проектов, групповая работа с иллюстрированным материалом, творческие задания [1].

Авторами отмечается необходимость применения в образовательном процессе исследовательской деятельности, которая, на их взгляд, позволяет сформировать такие ключевые компетенции, как умения творческой работы, самостоятельность при принятии решений, развивает наблюдательность, воображение, умение нестандартно мыслить, выражать и отстаивать свою или групповую точку зрения. Учебные дискуссии целесообразно применять при проведении проблемных учебных конференций, симпозиумов, в обсуждении проблем, имеющих комплексный межпредметный характер Основываясь на накопленный педагогический опыт, мы полагаем, что реализация интегративного подхода в рамках вузовского образования

возможна на основе междисциплинарного взаимодействия. Необходимость применения инновационного подхода в образовательном процессе высшей школы, основанного на принципах интеграции, связана с повышением эффективности учебного процесса, а также с дальнейшей реализацией накопленных знаний, умений и навыков, применяемых не только при проведении текущего и итогового контроля, а также в будущей профессиональной деятельности.

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 интегрированных 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.

Анализ методических приемов, предложенных и внедренных исследователями в образовательный процесс, позволяет сделать вывод о том, что применение интегративного подхода в рамках педагогического процесса вузов является актуальным направлением для оптимизации учебно-познавательной деятельности студентов, формирования их целостного мировоззрения, овладения выпускниками общекультурными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями, способствующих успешной адаптации в последующей их трудовой деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Бескровный, Д.В. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетенций /Д.В. Бескровный, В.А.Бескровная //Традиции, инновации, развитие. Вып. 8.- 2012. - С. 6-15.
2. Коноплянский, Д.А. Формирование и развитие конкурентных качеств выпускника вуза / Д.А.Коноплянский // Высшее образование сегодня. – 2016.- № 4. – С.23-26.
3. Максимова, С.Ю. Проблемы интеграции в современной педагогике / С.Ю.Максимова //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. -№ 3(17). – С.99-103.
4. Меньш, Е.А. Реализация междисциплинарных связей при обучении гуманитарным дисциплинам в вузе / Е.А.Меньш //Высшее образование сегодня. – 2016.- № 8. – С.24-27.

#### **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ И ПУТИ ЕЁ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ**

**Карпеко В.П.**

**Военная академия войсковой противовоздушной обороны  
Вооруженных Сил Российской Федерации имени Маршала Советского  
Союза А.М. Василевского, Смоленск, Россия**

Подготовка будущих специалистов в условиях возрастающих требований к профессиональной деятельности невозможна без систематической и целенаправленной работы по развитию у них профессиональной направленности, позитивной мотивации к будущей профессии, формирования профессионально значимых качеств личности. Профессиональная направленность занимает особое место в структуре личности студента, и её роль в формировании и развитии профессионально значимых качеств личности будущего руководителя трудно переоценить.

Базовым основанием понятия «профессиональная направленность» является понятие «направленность». По мнению большинства психологов, направленность личности является сложным мотивационным образованием.

Понятие «направленность» в психологию ввел немецкий психолог и философ Уильям Льюис Штерн (1871–1938), который рассматривал её «как склонность к какой-либо деятельности в целом». «Направленность личности» переводится на английский язык как *personality trend*. В словаре С.И. Ожегова «направленностью называется сосредоточенность мыслей и интересов, направленная к какой-либо цели» [5, с. 310–311].

Под понятием направленности личности С.Л. Рубинштейн понимал характеристику основных интересов, потребностей, склонностей и устремлений человека [6, с. 561].

Практически все психологи под направленностью личности понимают совокупность или систему каких-либо мотивационных образований или явлений: Б.И. Додонов выделяет систему потребностей; К.К. Платонов заявляет о совокупности влечений, желаний, интересов, склонностей, идеалов, мировоззрения, убеждений; по мнению В.Н. Мясищева и А.Г. Ковалева, направленность – это избирательная активность личности, проявляющаяся в её отношениях и деятельности; Е.И. Рогов рассматривает направленность в рамках иерархической структуры. В его понимании направленность – это установки, ставшие свойствами личности. По его мнению, направленность может быть представлена следующими иерархическими формами, являющимися и мотивами деятельности: желание, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение; Л.И. Божович и Р.С. Немов говорят о системе или совокупности мотивов. Но это один из аспектов направленности личности. Другой состоит в том, что эта система определяет направление и деятельность человека, ориентирует его в ней, определяет тенденции поведения и действий и в итоге образ личности в целом (Б.Б. Айсмонкас) [7, с. 205].

Борытко Н.М. приводит следующие основные характеристики направленности личности: типологическая характеристика личности, определяющая и иллюстрирующая её отношения к своим основным социальным ролям и в целом социальную сущность человека; это ядро личности, которое обуславливает своеобразие человека и создает иерархическую структуру личности; качество личности, которое обеспечивает и присвоение целей общества, и выработку собственных целей жизнедеятельности; система внутренних условий, опосредующих преломление всех внешних воздействий, в результате чего происходит интериоризация социального опыта и сохраняется относительная устойчивость личности; именно она определяет активность личности по отношению к окружающим и к себе[2, с. 35–36].

Изучив разнообразные подходы исследователей к направленности, сделаем общий вывод о том, что направленность выступает как системообразующее свойство личности, определяющее её психологический склад. Именно в этом свойстве выражаются цели, во имя которых действует личность, её мотивы, её субъективные отношения к различным сторонам действительности: вся система её характеристик. В глобальном плане направленность можно оценить как отношение того, что личность получает и берёт от общества (имеются в виду и материальные, и духовные ценности), к тому, что она ему даёт, вносит в его развитие. То, как именно конкретная личность участвует в тех или иных социальных процессах (содействует их развитию, противодействует, тормозит или уклоняется от участия в них), зависит от её направленности, которая формируется в развитии личности в системе общественных отношений.

В психологической литературе представлены и описаны многие виды направленности: личностная, коллективистская, деловая (Б. Басс, В. Смекал, М. Кучер, М.С. Неймарк), гуманистическая, эгоистическая, депрессивная, суицидальная (Д.И. Фельдштейн, И.Д. Егорычева). Особое место отводится исследованию профессиональной направленности личности, т. к. именно она образует основную форму деятельности субъекта, ей посвящена значительная часть жизни человека [9, с. 82].

Прежде чем раскрыть понятие профессиональной направленности, раскроем понятие «профессия». Профессия (лат. *professio*; от *profiteor*) «объявляю своим делом» род трудовой деятельности, требующий определённой подготовки и являющийся обычно источником существования[1, с. 951]. Трудовая деятельность может считаться профессиональной, если выполняется, по крайней мере, два условия: во-первых, профессия подтверждается наличием достаточного уровня квалификации, который в большинстве случаев свидетельствуется специальными документами о профессиональном образовании: дипломами, аттестатами и иными документами, выдаваемыми образовательными учреждениями (организациями), имеющими лицензию на проведение образовательной деятельности. Во-вторых, профессия может выступать в

качестве своеобразного товара, который возможно реализовать на рынке труда. Другими словами, профессия является источником дохода для того, кто обладает достаточными профессиональными знаниями, умениями и навыками.

Овладевать основами профессии личность начинает в процессе обучения в профессиональном заведении, где она получает статус студента, и именно там, как показывают многие исследования, у них развивается профессиональная направленность.

На сегодняшний день в психологии нет однозначного понимания профессиональной направленности. Н.К. Кузьмина под профессиональной направленностью понимает, прежде всего, «интерес и склонность к профессии» и считает её «свойством, интегрирующим цели, побудительные мотивы и эмоциональное отношение к деятельности» [4, с. 98].

По мнению Л.А. Иовайши, профессиональная направленность – это сложная черта личности, отличающаяся не только положительным отношением к определенным профессиям, но и активным желанием трудиться в той или иной профессии [3, с. 267].

Митина Л.М. понимает профессиональную направленность как интегративную характеристику личности профессионала, выступающую, наряду с профессиональной компетенцией и эмоциональной гибкостью, психологической основой для всех видов профессиональной деятельности, включающих эмоционально-ценностные и регулятивные аспекты [3, с. 268].

Анализ понятия профессиональной направленности показал, что профессиональная направленность исследователями трактуется как устремленность человека на реализацию своих знаний, опыта, способностей в области избранной профессии. В ней отражаются его положительное отношение к своей профессии, склонность и интерес к ней, желание удовлетворять свои материальные и духовные потребности, занимаясь трудом в данной области деятельности. Профессиональная направленность предполагает понимание и внутреннее принятие целей и задач этой деятельности, соответствующие идеалы, установки, убеждения, взгляды, мировоззрение.

Под профессиональной направленностью студентамы понимаем сложное интегративное свойство личности, развитие которого происходит в обучении в вузе, представляющее собой внутренне согласованную, устойчивую систему осознанных побуждений, мотивационно-ценностных аспектов, целей, интересов, знаний и установок по овладению профессией и совершенствованию в ней. В соответствии с этим определением формирование и развитие профессиональной направленности личности студента вуза нами понимается как стимулирование их положительного отношения к будущей профессии, развитие побуждений, мотивов, целей и установок, способствующих овладению профессией и совершенствованию в ней после окончания вуза.

Профессиональная направленность обладает рядом свойств. По мнению Н.В. Кузьминой, такими свойствами являются объективность, специфичность, сопротивляемость, валентность, удовлетворенность, обобщённость, устойчивость [4, с. 99].

В свою очередь, профессиональная направленность личности имеет собственную структуру, состоящую из отдельных взаимосвязанных компонентов, влияющих на действия, поступки и поведение человека.

Структура профессиональной направленности личностиможет быть, по нашему мнению, представлена совокупностью четырёх взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов:

1. Мотивационно-ценностный компонент включает направленность на объект профессиональной деятельности; преобладающие мотивы, потребности, склонности, выражающиеся в увлеченности профессиональной деятельностью (либо одним из её видов); осознание её цели, общественной значимости и необходимости; признание ценностью овладение профессиональной деятельностью; профессиональные планы.

2. Информационно-гностический компонент объединяет знания содержания и условий деятельности по избранной профессии, правильные представления о требованиях профессии к психофизиологическим и личностным качествам человека, а также совокупность представлений о себе как субъекте профессиональной деятельности.

3. Эмоциональный компонент отражает эмоциональное отношение к избранной профессии; проявляется в удовлетворенности профессиональной деятельностью, склонности заниматься ею и добиваться успешности в деятельности.

4. Деятельностно-прогностический компонент представлен осознанием своих способностей к профессиональной деятельности, своего уровня профессиональной умелости; устойчивой мотивацией на самоизменение, самосовершенствование в целяхразвития необходимых для профессиональной деятельности профессионально важных качеств.

Эти же компоненты профессиональной направленности служат показателями уровня её развития и сформированности. Они характеризуются устойчивостью (неустойчивостью), доминированием общественных или узколичных мотивов и др.

Общепризнанно, что профессиональная деятельность при положительном отношении к ней и удовлетворенности ею способствует развитию широких ценностных ориентаций, полезных черт характера, всей личности.

Вместе с развитием отношения к будущей профессиональной деятельности в вузе, к себе, своим стремлениям, чувствам изменяется содержание профессиональных мотивов студентов: одни оцениваются как значительные, другие как нежелательные.

Исследования показывают, что недостатки профессионального развития в вузе проявляются в следующем:

1. Определённая часть студентов негативно относится к своей будущей профессии. Мотивация её выбора обусловлена у них, как правило, обще социальной ценностью высшего образования. В профессиональной сфере их более всего привлекают материальное благополучие, возможность работать в городах и т.п.

2. Отдельные студенты по каким-либо причинам испытывают чувство неудовлетворенности и не проявляют интереса к учебе. Отсутствие интереса к профессии снижает уровень успеваемости, инициативности, деловитости, оперативности, умения работать в группе и т. д. Затем возникает неудовлетворенность коллективом студенческой группы (она в целом, как правило, требовательна в вопросах учёбы и поведения), а потом и апатия к вузовскому коллективу вообще.

3. Весьма продолжительным является процесс адаптации у многих студентов в вузе и учебной группе.

Основными предпосылками успешного формирования профессиональной направленности у студентов являются положительные мотивы к выбору профессии и правильное представление о профессии.

Недостаточно обоснованный выбор профессии, незнание социально- профессиональной действительности препятствуют реализации определенных ожиданий, создают почву для неудовлетворенности выбранной профессией.

Успех профессиональной деятельности во многом зависит от уровня его профессиональных, моральных, нравственно-эстетических мотивов. Отсутствие адекватных мотивов к учебной деятельности приводит к тому, что её результативность снижается. Для студента она всегда наполнена глубоким личностным смыслом. Поэтому важнейшей задачей вузовских преподавателей является выявление его исходной мотивации и формирование на её основе адекватных мотивов к профессиональной деятельности.

К предпосылкам успешного формирования профессиональной направленности можно отнести, с известными оговорками, профессиональный отбор при поступлении в вуз. Он призван помочь выбрать из общего числа абитуриентов наиболее подходящих к условиям вуза. Применение разнообразных методов позволяет определить реальные возможности и способности каждого, поставить психологический диагноз в целях прогноза будущей деятельности.

Анализ педагогической литературы показывает, что основными принципами концептуальной направленности образовательного процесса на формирование профессиональных качеств специалиста являются:

1. Целенаправленность подготовки.
2. Самостоятельность и творческая активность обучающихся в процессе формирования готовности к реализации управленческой функции.

3. Индивидуализация обучения (индивидуальные особенности обучающихся являются определяющим фактором при выборе способа реализации учебно-информационной модели профессиональной среды).

4. Проблемность и творческая направленность обучения.

Личность будущего специалиста, способного эффективно решать профессиональные задачи, может быть сформирована, при соблюдении ряда условий организации процесса профессиональной подготовки, в содержательно-целевом, организационно-процессуальном и операционально-технологическом плане.

Содержательно-целевой аспект означает направленность процесса подготовки специалиста на непрерывное социально-нравственное, общекультурное развитие последнего, а также отражение в цели и содержании профессиональной подготовки опыта профессиональной деятельности, во взаимосвязи его четырех элементов: знаний, умений, опыта творческой деятельности и опыта ценностных отношений к профессиональной деятельности в целом.

Организационно-процессуальный аспект – обеспечение с учетом цели профессиональной подготовки диалектического единства процессов конструирования преподавателями содержания материала, использование наиболее эффективных форм, методов и средств обучения; активного взаимодействия преподавателя и обучающихся; самообразования и самовоспитания студентов в условиях учебно-информационной, профессионально ориентированной среды.

Операционально-технологический аспект – ориентация на использование задачного подхода при организации учебной профессионально-ориентированной деятельности обучающихся; максимальная реализация их субъективной позиции в образовательном процессе посредством рефлексивного управления; регулирование информационно-коммуникативных связей в системе «преподаватель–обучающийся», использование информационных технологий в процессе подготовки специалиста.

Пути формирования профессиональной направленности студентов.

Важным моментом в формировании профессиональной направленности студентов является ознакомление их с будущей трудовой деятельностью, укрепление интереса к ней. Прежде всего, это разъяснения в целях осознания ими значимости выбранной профессии, её социального престижа, требований, которые она предъявляет к человеку.

Формирование профессиональных интересов студентов в условиях вуза достигается за счёт углубленного изучения теоретических вопросов, отработкой практических заданий на практических занятиях, стажировках и т.п.

Следует отметить исключительную важность мотивационного компонента в образовательном процессе. Причина заключается в том, что усвоение знаний и освоение способов деятельности носят сугубо личностный

характер. Невозможно учить человека чему-либо, если он того не желает. И, наоборот, если у человека есть желание, интерес к изучаемой науке, стремление овладеть знаниями и сформировать умения и навыки, то он, даже преодолевая преграды, самостоятельно будет получать необходимое образование. Когда студент испытывает удовлетворение от познания сложного материала, решения проблемного вопроса, нахождения решения трудной задачи, у него развивается действенный познавательный интерес и интерес к своей профессии. Профессиональная направленность приобретает необходимые черты в деятельности, которая по содержанию и условиям осуществления приближается к работе специалиста по окончании вуза. Речь идёт о моделировании профессионального труда (его задач, способов, мотивов и т.д.), когда студенты на основе полученных знаний и опыта выполняют функции специалистов по профилю вуза.

Практика показывает, что основной путь формирования специалиста нового типа, профессионала с высоким творческим потенциалом – это перестройка вузовского образования на основе активных методов обучения (АМО). Повышение роли психологического фактора при использовании АМО проявляется в трёх направлениях: в поведении обучающихся (студентов), в действиях обучающего (преподавателя) и в формировании нового типа общения и психологического климата в работе преподавателей и студентов, определяющего психологическую насыщенность интенсивного обучения. Организация учебного процесса на основе АМО – наилучшая форма постоянного повышения квалификации преподавателей вуза и предупреждения их педагогической деформации, а для студентов – гарантия от профессиональной беспомощности за порогом вуза.

Одним из путей формирования профессиональной направленности студентов является учёт студентов с ослабленным интересом к предстоящей профессиональной деятельности и построение индивидуальной работы с ними, опираясь на положительную мотивацию учебной деятельности, обеспечивая через неё развитие профессионального интереса.

Большую роль в укреплении профессиональной направленности студентов играет их участие в научной (научно-исследовательской) деятельности: студенческих научных кружках, секциях, обществах, викторинах, олимпиадах, конкурсах, работе в конструкторских бюро, выполнение прикладных дипломных проектов по прямым заказам промышленных предприятий и др.

Забота о положительном эмоциональном отношении к учебе, общественной работе, формирование оптимального социально-психологического климата в учебных группах (создание в группах атмосферы дружелюбия, доброжелательности, условий для самоутверждения, завоевания авторитета каждым студентом) – это тоже путь формирования специалиста нового типа, умеющего организовать и сплотить коллектив на выполнение поставленных задач.

Огромную роль в формировании профессиональной направленности у студентов играет пример преподавателей, их отношение к профессии, наличие у них личностных качеств. Педагогическая профессия относится к типу «Человек – человек» и определяется следующими качествами: устойчиво хорошим самочувствием в ходе работы с людьми, потребностью в общении, способностью мысленно ставить себя на место другого человека, быстро понимать намерения, настроения других людей, быстро разбираться во взаимоотношениях людей, хорошо помнить и держать в уме знания о личных качествах многих и разных людей. Человеку этой профессии свойственны: умение руководить, учить и воспитывать людей, умение слушать и выслушивать; широкий кругозор; речевая культура; наблюдательность к проявлениям чувств, ума и характера человека, к его поведению; способность мысленно представлять его внутренний мир; «проектировочный подход к человеку, основанный на уверенности, что человек всегда может стать лучше»; способность к сопереживанию; наблюдательность.

Важный путь формирования профессиональной направленности студентов – стимулирование их к самообразованию и самовоспитанию. Мотивами самообразования и самовоспитания являются профессиональные идеалы, интересы, понимание значения для успеха в труде специально развитых личных качеств. Путем приобщения себя к тем видам деятельности, в ходе которых вырабатываются желательные качества, а также внутреннего противодействия интересам, желаниям, потребностям, являющимся неприемлемыми в будущей профессиональной деятельности, студент, на основе чувства ответственности, может сам формировать в себе профессиональную направленность личности.

Выявлено, что у слабоуспевающих студентов профессиональная направленность значительно снижена. Как отмечают исследователи, возможны две причины такого резкого снижения уровня профессиональной направленности слабоуспевающих студентов. Первая связана с так называемым синдромом разочарования в выборе профессии, возникающего в результате рассогласования первоначального профессионального ожидания, обучения в вузе реальным представлением о характере избранной профессии. Второй и более вероятной причиной снижения профессиональной направленности у слабоуспевающих студентов могут быть общие трудности, вызываемые вузовской системой обучения. Эти трудности оказывают существенное влияние на учебную мотивацию и её структуру, от которой, в свою очередь, может зависеть степень устойчивости профессиональной направленности.

Недостаточно обоснованный выбор профессии, незнание социально-профессиональной действительности препятствуют успешному формированию профессиональной направленности.

Для развития профессиональной направленности необходима такая организация деятельности студентов, которая актуализировала бы

противоречие между требованиями предпочитаемой деятельности и её личностным смыслом для человека.

Таким образом, профессиональная направленность личности студента есть сложное интегративное свойство личности, развитие которого происходит в обучении в вузе, представляющее собой внутренне согласованную, устойчивую систему осознанных побуждений, мотивационно-ценностных аспектов, целей, интересов, знаний и установок по овладению профессией и совершенствованию в ней. Психологическими механизмами формирования профессиональной направленности личности студента выступает сложная многоуровневая структура мотивов, ценностей, личностных смыслов и способностей, определяющих профессионально важные качества будущего руководителя. Концептуальная направленность образовательного процесса на формирование профессиональных качеств специалиста является важнейшим путём формирования профессиональной направленности личности студента.

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Большой энциклопедический словарь. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Большая российская энциклопедия. СПб.: Норинт, 2004. – 1450 с.: ил.
2. Борытко Н.М. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.М. Борытко, И.А. Соловцова, А.М. Байбаков; под ред. Н.М. Борытко. – М.: Изд. центр «Академия», 2007. – 496 с.
3. Дьяченко М.И. и др. Психология высшей школы / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, С.Л. Кандыбович. – Минск.: Харвест, 2006. – 416 с.
4. Кузьмина Н.В. Очерки психологии труда учителя и формирования его личности [текст] / Н.В. Кузьмина. М.; 1967. – 183 с.
5. Ломов Р.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии М., Изд-во «Наука», 1984. – 444 с.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**Князева В.В.**

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

Модернизация российского образования требует активных преобразований в сфере физического воспитания подрастающего поколения. Сегодня общество предъявляет новые требования к выпускнику средней общеобразовательной школы, которому предстоит осваивать профессию и входить в мир рыночных отношений, где необходимо быть жизнеспособным, конкурентоспособным, успешным. Данные обстоятельства заставляют нас

перестраивать традиционные системы воспитания и обучения и переходить на новые технологии. В то же время современная молодежь должна быть толерантна к окружающему миру, быть способной к сотрудничеству, мобильности, обладать чувством ответственности за себя и судьбу страны.

Данные задачи должны решаться в полной мере средствами физического воспитания и спорта, об этом свидетельствуют многочисленные примеры спортсменов, которые достигают высоких вершин спортивного Олимпа, приносят славу российскому спорту и Отечеству. Однако современная система физического воспитания в общеобразовательных школах нуждается как в содержательном, так и технологическом обновлении. Устарели методики преподавания предмета «Физическая культура», его методологическая база, подготовка кадров, неграмотное использование часов не позволяют оказывать серьезного влияния на оздоровление и социализацию учащихся.

Профессионалы с трудом прокладывают путь для внедрения инновационных технологий, зачастую не имея ни материальной, ни правовой поддержки, поэтому проблема разработки технологических, информационных и правовых механизмов внедрения инновационных спортивных технологий в практику физического воспитания общеобразовательных школ приобретает особый интерес. Под *спортризацией* мы понимаем активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры учащихся.

Конверсионные проникновения элементов спортивной культуры в культуру физическую создают объективные предпосылки и условия для психофизической подготовки детей и подростков. При этом особый методологический смысл имеет установка на формирование спортивного образования занимающихся, как комплекса актуализированных ценностей спортивной культуры, адекватных интересам, склонностям, потребностям и возможностям школьников.

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи. Сокращение сети физкультурно-оздоровительных учреждений, спортивных клубов, коммерциализация спортивных центров с повышением стоимости тренировочно-оздоровительных услуг привели к снижению двигательной активности различных групп детей, развитию хронических заболеваний, прогрессированию физических дефектов и к ухудшению физической подготовки допризывной молодежи. Проблема физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья до настоящего времени стоит остро и, к сожалению, во многих школах не решена. Таких детей просто освобождают от занятий физкультурой, в то время как ослабленные дети в еще большей степени нуждаются в благотворном влиянии на организм различных средств физической культуры.

Современный школьник подвергается сильным стрессам и информационным перегрузкам, что приводит к ухудшению здоровья, малая физическая активность способствует снижению работоспособности и повышению уровня заболеваемости. Слабая физическая подготовка снижает потенциал здоровой жизнедеятельности, не создает условий для активного формирования личностью новых возможностей для успешной самореализации. Физическое воспитание, организуемое с начальной школы, лишь частично решает актуальную задачу современного образования, формирования жизнеспособной личности.

Одним из основных противоречий современной педагогики, в том числе и методики физического воспитания школьников, является несоответствие классно-урочной формы организации обучения современным требованиям к его качеству и эффективности. Суть этого противоречия состоит не столько в формальном объединении в один коллектив разных по уровню знаний, подготовленности, интеллектуальным и физическим способностям, по уровню ментальной, физической и психологической зрелости детей, сколько в несоответствии такой формы декларируемым приоритетам личности ребенка, его мотиваций, интересов, индивидуальных особенностей самого разного порядка, наконец, его права на самореализацию в том, к чему у него есть и задатки, и способности, наибольшие шансы на успех. Проще говоря, все или почти все согласны с тем, что нужно создавать наиболее благоприятные условия для развития ребенка в школе, очень многие знают о том, как это делать, но существующая классно-урочная форма занятий изначально стандартизирует детей: всех всему научили понемногу, все что-нибудь и как-нибудь знают и умеют.

В этой связи представляется чрезвычайно актуальным внедрение в практику физического воспитания общеобразовательных школ спортивных технологий, которые дают значительный эффект в формировании здоровья занимающихся и их спортивных интересов. К проектам, способным существенно улучшить систему спортивного воспитания, можно отнести следующие инновации: спортивно ориентированное физическое воспитание; спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы; школьный спортивный клуб; каждой школе – спортивную команду; Спартианская технология духовного и физического оздоровления детей и молодежи; валеологическое образование; олимпийское образование[1].

Суть *спортивно ориентированного физического воспитания* заключается в обеспечении школьников свободой выбора вариантов занятий, режимов их интенсивности, планирование результативности, а также возможности беспрепятственного изменения вида физкультурной или спортивной деятельности на основе информированности о своих индивидуальных физических способностях и потенциальных возможностях их развития. Практические занятия в рамках учебного предмета «Физическая культура» проводят по трем видам учебных программ: спортивная

тренировка по избранному виду спортивной специализации; общеразвивающая тренировка по программе ОФП; оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Все учебно-тренировочные занятия, независимо от того, по какой программе они проводятся, разделяются по времени от занятий по другим учебным предметам, проводимым в рамках академического расписания, и организуются чаще всего в конце учебного дня.

«*Спортивная культура*» как учебный предмет является логическим продолжением организации физической активности школьников. Если внедрение технологии спортивно ориентированного физического воспитания предлагается с 5-х по 8-е классы, то «Спортивная культура» логично вписывается в учебный план старшей школы. В отличие от традиционного урока занятия проводятся по избранному виду спорта с обязательным участием в соревнованиях и выполнением учебно-спортивных нормативов в сочетании с регулярной учебно-тренировочной деятельностью. Старшеклассники, имеющие отклонения в состоянии здоровья, тренируются в оздоровительных группах с обязательной оценкой динамики физической подготовленности. В то же время учащиеся, не выбравшие для себя вид спорта, могут тренироваться в фитнес-группах или группах ОФП с обязательным тестированием динамики физической подготовленности. Помимо организации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности старшеклассники в ходе овладения учебным предметом «Спортивная культура» осваивают теоретические и методические знания по организации самостоятельных занятий спортом.

В рамках предмета наряду с формированием личностной спортивной культуры старшеклассника происходит его активная социализация. Подростки в процессе спортивной деятельности учатся занимать лидирующие позиции, обучаются навыкам общения, исполняют разные социальные роли (физорг, капитан команды, судья по спорту), определяются со своими профессиональными интересами. Известно, что спорт — это школа жизни. Здесь можно научиться выигрывать и проигрывать, в спортивной деятельности моделируются различные жизненные ситуации и пути выхода из сложностей, которые встречаются и в спортивной деятельности, и в обычной жизни.

Существенным дополнением к процессу спортизации общеобразовательной школы может стать внедрение инновационного проекта «*Школьный спортивный клуб*». Суть данного проекта заключается в интеграции основного и дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности посредством внедрения 6-часовых занятий в неделю (3 урока физической культуры и 3 занятия в спортивно-оздоровительных группах). Данную модель можно рассмотреть как модернизацию физического воспитания, с одной стороны, и тренировочного процесса — с другой, а также как создание условий и механизма развития детско-юношеского спорта, обеспечение современного качества доступности

и эффективности школьных спортивных занятий на основе лучших традиций. Инновационные проекты такого направления не вносят противоречий в содержание физического воспитания, а дополняют его спортивную составляющую. Правильно организованный процесс спортизации создает равные возможности самореализации в спорте каждому ребенку, оперативно реагирует на мотивацию, интерес, потребности детей и родителей, оказывает помощь и поддержку спортивно одаренным и талантливым юным спортсменам.

Процесс спортизации общеобразовательных школ можно существенно улучшить путем внедрения проекта *«Каждой школе — спортивную команду»* хотя бы по одному наиболее популярному среди детей, родителей, учителей виду спорта. Огромный социализирующий и оздоровительный эффект заложен в ведущей идее данного проекта. При хорошей организации спортивной работы школьная команда может стать клубом для общения учащихся разных возрастов. Немаловажно, что в таких условиях укрепляется связь общеобразовательных школ со спортивными структурами: федерациями, городскими комитетами по физической культуре и спорту. Данный проект усиливает учебный процесс, дополняет возможности использования внеучебного времени в целях привлечения детей к систематическим занятиям спортом и формирования их спортивной культуры.

В практике физического воспитания современные педагогические технологии, позволяют модернизировать систему физического воспитания и вывести образование в области физической культуры на качественно новый уровень функционирования и существования. Все проекты спортизации могут удачно вписаться в образовательное пространство школы и дадут возможность большинству детей войти в мир спорта, чтобы стать сильными, здоровыми и счастливыми.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Алексеев, С.В., Гостев, Р.Г., Курамшин, Ю.Ф., Лотоненко, А.В., Лубышева, Л.И., Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. Монография. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

#### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЙ «ТЕЛО» И «ТЕЛЕСНОСТЬ» В СОВРЕМЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**

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

За всю историю изучения и осмысления феномена «тела» представителями разных научных дисциплин накоплено достаточно материала для возникновения уверенности в том, что «тело» – предмет глубоко и детально изученный, прочитанный, истолкованный. Однако в полной мере это может касаться только естественнонаучной парадигмы (анатомия, физиология, антропология, биомеханика, гигиена и др.). «Тело», как материальный субъект, значимый для изучения и понимания психических процессов, развития человеческого сознания, все более широко изучается психосоматикой, психофизиологией. В. Мухина объясняет данный интерес тем, что реальное пространство, в котором разворачивается и функционирует наша психика и реально представлено наше «Я», есть пространство человеческого тела [5].

Помимо употребления понятия «тело», в последние годы широко используется понятие «телесность». В связи с этим возникает вопрос: *тело и телесность – это одно и то же или это разные понятия? Что же собой представляет телесность в отличие от тела?*

В первую очередь, их отличает друг от друга, так сказать, мера «жизненности». Под «телом», как правило, подразумевают, прежде всего, физический объект, не обладающий субъектностью и лишенный духовности. Говоря о теле, мы имеем в виду или естественно-научный взгляд (тело как биологический и физиологический организм), или эстетический, или, наконец, практический (обыденное понимание тела). В психологии рассматривается не само тело, а определенные изменения сознания, связанного с телом, например, нарушение схемы, границ или ощущений тела [9].

Правомерность разделения этих определений подтверждается данными исторической лингвистики, выведенными из опыта языковых традиций народов мира. В частности, в минувшие эпохи в русском языке помимо общераспространенного сейчас слова «тело», сегодня включающего в себя разное содержание, существовало и другое, ныне вышедшее из употребления слово «тель». Первое, в соответствии с данными В. М. Девишвили и П. В. Жогова, определяло безжизненную материю, а второе – живого, чувствующего человека. Аналогичные примеры обнаруживаются и в других языковых традициях. Так, же согласно Т. М. Буякас, В. А. Михееву и В. В. Летуновскому, в немецком языке также существуют два слова: одно из них обозначает физическое тело, которое «имеют» («Körper»), другое – динамическую форму, через которую человек «являет себя» («Leib») [4, С. 6].

Наличие в культуре понятия «тело», пишет в «Новой философской энциклопедии» П. Д. Тищенко, «свидетельствует о состоявшейся категоризации бытия на “внешнее” и “внутреннее” – то, что открыто взгляду (явлено) в вещах и человеке, и невидимое – потустороннее, сферу идеальных сущностей и т.д.» [7, С. 28].

Как было сказано выше, в структуре тела можно выделить внутренние и внешние компоненты. М. М. Бахтин, выделяя внутреннее и внешнее тело,

полагал, что «внутреннее тело – мое тело как момент моего самосознания – представляет собой совокупность внутренних органических ощущений, потребностей и желаний, объединенных вокруг внутреннего мира» [1, С. 59].

Таким образом, мы приходим к выводу, что телесность становится картиной нашего сознания, стремлением того, что мы из себя представляем. «Телесность сознания», направляя жизнь человека, может «придать ей как можно прекрасную форму (в глазах других, самого себя, а также будущих поколений, для которых можно будет послужить примером) ... Вот то, что я попытался реконструировать: образование и развитие некоторого практикования себя, целью которого является конструирование самого себя в качестве творения своей собственной жизни» [8, С. 315, 431].

Следует отметить, что понятие «телесность» в настоящий момент имеет чрезвычайно широкий спектр трактовок. Однако все из них, так или иначе, сводятся к определению взаимосвязи телесной и душевной составляющих в человеке. Этот важный аспект дуализма души и тела (субъекта и объекта) являлся в классической философии основополагающим в понимании человеческой сущности, и в западной культуре он до сих пор остается актуальным. Не удивительно, что инерция подобного противопоставления души и тела, культурного и природного начал, как своеобразных полюсов оппозиции, оказалась присущей и современным наукам, изучающим проблему человека [9].

Так И. М. Быховская под углом аксиологического похода видит следующие основания для существования двух отдельных понятий: «Разграничение понятий “тело” и “телесность” связано ... с тем обстоятельством, что первое из них чаще всего ассоциируется с некоторым фиксированным, относительно статичным, ограниченным анатомо-физиологическим объектом. Термин же “телесность” в силу меньшей смысловой ригидности позволяет применить его не только для характеристики “сомы” как таковой (с введенными выше уточнениями), но и вложить в него дополнительный смысл, связанный с динамической характеристикой тела – его двигательной активностью.

Таким образом, понятием “телесность” мы обозначаем тело с присущей ему двигательной активностью, экспрессивными формами проявления, находящееся в социокультурном пространстве и взаимодействующее с ним, детерминированное в своих соматических и двигательных характеристиках как природными закономерностями, так и особенностями этого пространства» [2, С.26].

И. М. Быховская видит некую троичность в том, что касается тела, и обозначает её следующим образом: «природное тело», «социальное тело» и «культурное тело». Сама идея иерархичности тела соответствует его реальности, но выделение природного, социального и культурного действительно имеет смысл в определённом контексте, но не как целостная и дифференцированная иерархичность, каковой является человеческое тело и включающий его в себя мир. Примечательно в этом смысле описание у И. М.

Быховской «природного тела», где, с одной стороны, это нечто биологическое, с другой стороны – не только оно, так как тело встроено в социальные процессы, ими изменяется и прочее [2].

Ещё одно разграничение – «внешнее тело» и «внутреннее тело» – ввёл Н. Н. Визитей. Благодаря этому удаётся выйти на проблему человеческой индивидуальности: «Воспринимая внешнее, я переживаю себя внутренне, как внутреннее, воспринимая внутреннее, я дан себе как внешнее, ощущаю себя (или точнее – какую-то «часть» себя) внешним. К сказанному можно добавить: в акте восприятия внешнего как такового (в попытке созерцания, охвата в представлении мира в целом) я, субъект соответствующего акта, отступает внутрь, в область субъективного, особенно глубоко, и по мере такого отступления мир раскрывается мне все более объёмно, начиная вмещать в себя с определённого момента и само моё тело, которое в результате выступает как элемент внешнего мира, получает для меня статус обычного внешнего предмета. Напротив, при переносе внимания на внутреннее я смещается специфическим образом в сторону внешнего и с определённого момента как бы выходит за пределы тела субъекта, так что и само это тело становится для меня субъекта соответствующего акта, целиком внутренним телом. Можно сказать, что моё я феноменально существует в зазоре (вероятно, точнее можно сказать – в зоне пересечения) моего внешнего тела и моего тела внутреннего» [3, С.13].

В эпоху глобализации и тотальной включенности разных слоёв населения в практику пользования современными технологиями, с одной стороны, наблюдаются серьёзные проблемы с телесным и двигательным развитием детей и подростков, молодых и взрослых людей. С другой стороны, по тем же обстоятельствам каждый человек имеет доступ к самым различным культурам движения. При этом важным вопросом остаётся, какие именно культуры движения отвечают задачам современной эпохи. Другими словами, как и в любом деле, необходима разборчивость. В качестве критериев выбора может быть, например, характер взаимосвязи (сопряжённости) двигательного и интеллектуального развития детей при использовании данной культуры движений.

Одна из таких возможностей открывается при использовании тех культур движения, которые развивались вне спортивной практики. Действительно современный подход к формированию телесной организации нынешних детей обозначил в начале XX века Р. Штайнер. Он считал, что для того, чтобы ребёнка сделать телесно сильным, крепким и раскованным, нужно в детском возрасте искать путь к телу через душу и дух. Другими словами, методология подхода состоит в том, что, во-первых, путь освоения тела должен быть всё более сознательным (то есть импульс исходит из духовно-душевной организации человека). Во-вторых, движения тела необходимо приближать к уровню искусства [6].

В нашем исследовании (см., например: [6]) анализ современной литературы и различных исследований, связанных с оценкой телесного и

двигательного опыта детей дошкольного и школьного возраста, определяется нарастающим противоречием между усиливающимися образовательными требованиями в школах, с одной стороны, и усугубляющимися проблемами в телесном созревании молодого поколения – с другой. Данный факт означает, что доля исследований взаимосвязи между телесным и психическим (душевым) существованием человека в конкретике возрастных особенностей и специфики педагогических воздействий значительно ниже, чем доля исследований отдельных аспектов телесности и психики.

Проведя сравнительный анализ литературы по теме исследования, мы заметили, что проблемой рассмотрения «телесного и двигательного опыта детей» занимаются такие дисциплины как: философия, педагогика, психология, культурология, социология и узконаправленные предметы такие как: нейрофизиология, нейропсихология и другие. А теория и методика физической культуры и спорта, имеющая непосредственное взаимодействие с «телом» и с «телесным и двигательным опытом» почти не изучает данный вопрос.

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Бахтин, М. М. Эстетика словесного творчества / М. М. Бахтин. – М.: Худ. лит., 1979. – 412 с.
2. Быховская, И. М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические основания анализа проблемы / И. М. Быховская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №2. – С.19-27.
3. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений: [философские очерки] / Н. Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с.
4. Зинченко, В. П. Психология телесности между душой и телом / В.П.Зинченко, Т.С. Леви. – М.: АСТ, 2007. – 731 с.
5. Мухина, В. Плоть и дух / В. Мухина // Развитие личности. – 2000. - №3. – С. 65-94.
6. Пегов, В. А. Необходимость введения понятия «телесная зрелость» в исследования достижений детей в спорте / В. А. Пегов, Л. П. Грибкова, А. Э. Козлова // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – №6 (148). – С.172-176.

### **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ В УСЛОВИЯХ ВЫСШИХ ВОЕННЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

**Комаров А.В., Калякин С.В., Сыравнёв И.А., Шевцов В.С.  
Военная академия войсковой ПВО Вооруженных сил РФ  
им. В.П. Василевского, Смоленск, Россия**

Специальная выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике и повседневной жизни. Она отражает общий уровень профессиональной работоспособности человека. Высокий уровень специальной выносливости военнослужащим необходим для успешного выполнения боевых, учебных задач, выступлений на соревнованиях, которые могут продолжаться продолжительное время. Высокий уровень развития выносливости как физического качества определяется подготовленностью физиологических механизмов, обеспечивающих продолжительную деятельность в заданном двигательном режиме, способствует повышению морально-волевой, технической и тактической подготовленности.

При этом в настоящее время проблема развития специальной выносливости для личного состава курсантов в условиях высших военных заведений актуальна и требует постоянного внимания. Это связано со следующими причинами: 1) снижением уровня подготовленности абитуриентов; 2) нежеланием курсантов выполнять работу длительного характера; 3) невысокой методической подготовленности со стороны командирского и преподавательского состава [2,5,7].

Цель исследований – теоретически обосновать методику развития специальной выносливости курсантов в условиях высших военных заведений.

В теории физического воспитания под выносливостью понимают способность организма противостоять утомлению и выполнять работу без снижения мощности нагрузки и ее интенсивности в заданных условиях деятельности.

Специальная выносливость – это способность человека длительное время совершать работу заданной мощности в определенном виде военной, трудовой, спортивной деятельности, обусловленной требованиями ее специализации.

Значительный успех в методике развития выносливости имеет теоретическая подготовка. Назначение теоретической подготовки – вооружить военнослужащего знаниями по основам теории и методики развития выносливости, а также по другим дисциплинам анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, психологии и др. Проявление специальной выносливости в различных видах двигательной военной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетической, функциональной экономизации и устойчивости, работающих мышц, личностно-психологических качеств, волевых качеств, наследственности, влияния окружающей среды и др. [1,2,3,5,7].

Выделяют несколько видов проявления специальной выносливости: статической, связанной с длительным пребыванием вынужденной позы в условиях малой подвижности или ограниченного пространства; к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности; к

длительной работе переменной мощности, а также в условиях гипоксии. Можно выделить два основных методических подхода к развитию специальной выносливости.

1. Аналитический. Основанный на избирательно направленном воздействии на каждый из факторов, от которых зависит уровень ее проявления в избранном виде деятельности. Это связано с тем, что в одних видах спорта и деятельности выносливость непосредственно определяет достигаемый результат (ходьба, бег на разные дистанции и т.д.), в других она позволяет выполнить определенные технические и тактические действия армейский рукопашный бой, спортивные игры, ускоренные передвижения и т.д.).

2. Целостный подход, основанный на комплексном воздействии на различные системы организма, обеспечивающие высокий уровень развития специальной выносливости.

При развитии специальной выносливости следует учитывать пять компонентов физической нагрузки [3,4,6,8].

1. Интенсивность упражнения в циклических упражнениях характеризуется скоростью движения, а в циклических – количеством двигательных действий в единицу времени. Изменение интенсивности упражнения прямо влияет на работу функциональных систем организма и характер энергообеспечения двигательной деятельности.

2. Продолжительность упражнения имеет зависимость, обратную относительно интенсивности его выполнения. От продолжительности упражнения зависит вид его энергообеспечения. С увеличением продолжительности выполнения упражнения от 20-25 отдыхом 4-5 мин особенно резко снижается ее интенсивность. Дальнейшее увеличение продолжительности упражнения приводит к менее выраженному, но постоянному снижению.

3. Количество повторений упражнений или серий при круговой тренировке определяет степень их воздействия на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений способствует длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. При анаэробном режиме увеличение количества повторений приведет к истощению бескислородных механизмов или к их блокированию центральной нервной системой.

4. Продолжительность интервалов отдыха имеет большое значение для определения характера ответных реакций организма на тренировочную нагрузку. При планировании деятельности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия при развитии специальной выносливости следует различать следующие типы интервалов.

1) Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту следующего повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предшествующего выполнения, это

дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций. Такие типы интервалов при специальной выносливости не применяются.

2) Напряжения (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого не довосстановления систем организма.

3) Минимакс интервал. Это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность.

4) Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным, пассивным, смешанным. При пассивном отдыхе занимающийся не выполняет никакой работы, при активном – заполняет паузы дополнительной мало интенсивной деятельностью.

5) Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение уровня аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120-130 уд/мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей. При выполнении упражнений активный отдых позволяет поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и исключает резкие переходы от работы к отдыху и наоборот. Это делает нагрузку более аэробной [4,8].

Выводы. Специальная выносливость как физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике и повседневной жизни. Она является фундаментом для обеспечения профессиональной деятельности человека. В настоящее время проблема развития специальной выносливости для личного состава курсантов в условиях высших военных заведений требует постоянного внимания в методике ее развития.

Специальная выносливость военнослужащих – это способность длительное время совершать работу, не снижая эффективности в заданной мощности в определенном виде военной деятельности, обусловленной требованиями ее специализации.

При развитии специальной выносливости следует учитывать следующие компоненты физической нагрузки, принятые в теории и методике тренировки: 1) интенсивность упражнения; 2) продолжительность упражнения; 3) число повторений; 4) продолжительность интервалов отдыха; 5) характер отдыха.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Белов А.Ш. Теоретические основы физической подготовки Советских воинов / А.Ш. Белов, А.А. Братцев, Л.А. Чернобровкин: учебное пособие.– М.:ВПА, 1983.– 184 с.

2. Еганов А.В. Развитие выносливости курсантов вузов сухопутных войск на занятиях по физической подготовке / А.В. Еганов, А.В. Луньков, А.М. Фофанов: учебное пособие. – УМО СВ. № 98 от 06.06.2007. – Челябинск: ЧВВКУ, 2007.– 111 с.
3. Ляпин Р.И. Выносливость и её развитие / Р.И. Ляпин // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью: материалы междунар. науч.- практ. конф: ПГПУ – Пенза, 2009. – С. 174-179.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев: учебник для институтов физ. культуры.– М.: Физкультура и спорт, 1991.– 543 с.
5. Миронов В.В. Физическая подготовка и спорт в военно-учебном заведении: учебное пособие для курсантов и слушателей института.– СПб.: Военный институт физической культуры, 1997.–239 с.
6. Набатникова М.Я. Специальная выносливость спортсмена // М.Я. Набатникова.– М.: Физкультура и спорт, 1972.–218 с.
7. Пашкевич Г.А. Воспитывающее обучение в процессе физической подготовки курсантов в условиях высших военных командных училищ / Г.А. Пашкевич: монография.– Челябинск ЧВВАКИУ, 2009.– 151 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов.– Киев: Олимпийская литература, 2004.– 808 с.

## **РЕНЕССАНС ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ГТО: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Коновалова Г.Н.**

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

Возрождение комплекса ГТО относится к тем редким исключениям из числа инноваций современного руководства России, которое практически не получило негативной оценки в самых широких кругах российского социума. Такое отношение вполне совпадает с основным трендом социальных инноваций – возвращение из советской системы всего, что не имеет прямого отношения к политическому и экономическому строю. Целевое назначение комплекса ГТО советского периода иметь физически развитый, обладающий необходимыми умениями и навыками, физическими и нравственными качествами трудовой и военной резерв почти в полном объеме совпадает с объективными потребностями современного российского государства. По мнению ведущих политологов геополитическая ситуация второго десятилетия XXI века во многом схожа с политической обстановкой, в которой находилась Советская Россия в период своего становления. Ведущие

державы мира и после поражения своих войск в ходе интервенции не признавали правительство большевиков, оказавшееся у власти в результате революционных перемен. Давление оказывалось во всех сферах жизни молодого государства: экономике, культуре, спорте. Советское правительство, не обладая достаточными ресурсами для оказания сопротивления, избрало путь отрицания ценностей того, что для страны было недостижимым. Так ярлык «буржуазного пережитка» был приклеен к спорту в целом и к олимпийскому движению в частности, которые считались бессмысленными и бесполезными. В противовес этим понятиям акцент делался на физической культуре и физкультурном движении молодежи, которую призывали быть не спортсменами, а «здравниками», чтобы в последствии приносить пользу государству. Казалось бы, в ситуации постреволюционной разрухи, голода и нищеты, вызванными продолжительной гражданской войной, условия для подготовки «здравников» отсутствовали. Тем не менее, уже в первые годы своего существования советское руководство активно пропагандировало гигиену, как средство оздоровления народных масс. Самым массовым средством пропаганды борьбы с насекомыми-разносчиками тифа и других инфекционных заболеваний, мышами и крысами, соблюдения элементарных гигиенических процедур были плакаты и листовки, распространяемые на заводах, общественных учреждениях, армии и флоте. В них людей призывали мыть руки с мылом, стирать одежду, посещать баню. Нередко объявлялись недели чистоты, когда все желающие бесплатно могли посетить общественные бани. Такими доступными средствами, близкими к традиционным лубочным формам, языком простым и понятным широким массам, население, не имевшее горячего водоснабжения и мыла, получало доступ к этим необходимым благам, лежащим в основе здорового образа жизни.

Организационной основой подготовки «здравников» становится учреждение Всеобуча, введенного в апреле 1918 года декретом, подписанным председателем Совнаркома В.И. Лениным. К этому движению привлекались добровольцы от 18 до 40 лет, принимавшие участие в регулярных восьминедельных военно-спортивных сборах, являвшихся основной формой работы Всеобуча. Для демонстрации достижений и одновременно мощным средством пропаганды нового образа жизни становятся парады физкультурников. Первый такой парад был проведен в мае 1918 года на Красной площади. Ко времени создания новой военно-спортивной организации ОСОВИАХИМа участниками Всеобуча успели стать около 4 миллионов молодых людей.

В 1927 году по предложению наркома обороны К.Е. Ворошилова создается организация, где вопрос повышения обороноспособности страны через подготовку молодых людей военным специальностям, является центральным. Всего за один год действия новой программы в ряды осовиахимовцев вступило более миллиона добровольцев, желающих

обучиться стрельбе из винтовки, верховой езде, прыжкам с парашютом и другим военно-прикладным навыкам.

Создание и дальнейший экономический рост и укрепление Советского Союза с одной стороны привели к постепенному признанию нового государства, а с другой сделали очевидным неизбежность военного столкновения стран с антагонистическим политическим строем. Политику советского правительства в целом можно охарактеризовать как рефлексивную, то есть предпринимаемые им меры практически всегда были ответом на внешние вызовы. Так изменение обстоятельств вызвало потребность в наличии качественного мобилизационного потенциала. Достижению этой цели как нельзя больше соответствовало принятие в марте 1931 года программы физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне», явившейся логическим продолжением дела Всеобуча и ОСОВИАХИМа. Основным отличием новой программы была ее обязательность. Комплекс ГТО был разработан в результате совместной деятельности наркомата обороны и здравоохранения и включал в себя два блока. Первый – умение оказать медицинскую помощь, военизированные и технические навыки. Второй блоке - непосредственно спортивные занятия. Первый комплекс ГТО 1931 года состоял из I ступени и предполагал выполнение 15 нормативов: подтягивание, прыжки, плавание, бег, лыжные гонки, гребля, велоспорт, стрельба, метание гранаты, ползание по-пластунски в противогазе с винтовкой (добавлено в 1933 г.). К моменту призыва в армию каждый молодой человек должен был сдать нормативы ГТО, что подтверждалось документами и почетными знаками.

Инициатором широкого распространения комплекса ГТО стал первый секретарь ЦК ВЛКСМ А. Косарев, а комсомольские лидеры ответственными за сдачу норм в своих организациях. Получение значка ГТО стало догом каждого комсомольца. Поскольку в ряды комсомольской организации вступали подростки, в 1934 году для них был разработан специальный спортивный комплекс БГТО (Будь готов к труду и обороне), включавший 16 испытаний.

Созданный в непростое для советской страны время комплекс полностью решил поставленную перед ним задачу - подготовку мощного мобилизационного резерва. И прекратил свое существование вскоре после распада Советского Союза в 1991 году, когда в историческое небытие уходило все, что было связано с этим историческим периодом нашей страны.

Ренессанс комплекса ГТО начинается как эксперимент в 2004 году. К сдаче нормативов были привлечены 6000 молодых людей, но только 9% смогли выполнить предъявленные требования, поэтому комплекс не получил широкого распространения.

Новый виток в истории комплекса ГТО начинается 24 марта 2014 года, когда президент России В.В. Путин подписал указ № 172 о его введении. Инициаторы возрождения комплекса ГТО рассматривают его не только как средство оздоровления нации, но и как способ восстановления социального и

нравственного иммунитета населения. Это нашло отражения в принципах, на которых он базируется, прежде всего, добровольности, доступности и личностно-ориентированной направленности. Внедрение комплекса ГТО является одной из задач программы «Развитие физической культуры и массового спорта», являющейся частью государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта» (утв. постановлением Правительства РФ от 15.04.2014 № 302) [2].

Второе десятилетие XXI века в нашей стране стало временем пересмотра отношения к советскому прошлому и одновременного возвращения лучших советских проектов, к которым, безусловно, относится комплекс ГТО.

В то же время, очевидно, что современное российское общество коренным образом отличается от общества советского периода, в связи с чем возникает проблема постановки целей и задач реализации возрождаемого комплекса. И если в 30 - годы акцент делался на подготовке мобилизационного ресурса и приоритете интересов государства, которое рассматривало человека как средство достижения поставленных целей. То в современном комплексе проводится идея укрепления здоровья, являющегося базовым элементом человеческого капитала. Приоритетом же государственной политики становится улучшение качества жизни населения. Государство не навязывает новый комплекс, а предоставляет условия для проверки уровня физической подготовки граждан.

К проблемам внедрения современного комплекса следует отнести различия в возможности доступа к спортивным объектам для предварительной подготовки к сдаче нормативов различных групп населения.

В наиболее выгодном положении оказались школьники и студенты средне-специальных и высших учебных заведений, которые обеспечивают бесплатный доступ к спортивным сооружениям и педагогическое сопровождение специалистов в сфере физической культуры и спорта. В этой группе особенно высоки шансы формирования навыков здорового образа жизни при условии формирования и сохранения положительной мотивации, основу которой составляет осознание занятий физической культурой как неотъемлемого элемента ценностного ядра личности. Результаты опросов школьников и студентов отдельных колледжей и вузов г. Смоленска, проведенные в 2017-2018 гг., показали, что ценность здорового образа жизни признается подавляющим большинством респондентов (97,4%). Здоровье рассматривается как залог успехов в учебе и самореализации во взрослой жизни (92%). Физическая культура и спорт, также большинством опрошенных оцениваются как необходимое средство укрепления и сохранения здоровья (79%). Однако ценностная составляющая мотивации для регулярных занятий физической подготовкой и сдачи нормативов ГТО значительно уступает прагматической (27% против 64%). Получение дополнительных баллов к результатам ЕГЭ стимулировало две трети

опрошенных активизировать физическую подготовку и приступить к сдаче нормативов в выпускном классе. Данные опроса первокурсников подтвердили наличие прагматической доминанты, так как, поступив в вуз, активные занятия физической культурой прекратили 47% респондентов. Выявлено и понимание нерациональности такого поведения, но большинство респондентов считают, что вернуться к активным занятиям физической культурой им помог бы внешний стимул в виде повышенной стипендии за сдачу нормативов ГТО (57%).

Одной из целевых задач оздоровительного физкультурного комплекса ГТО, по мнению инициаторов его возрождения, является не только оздоровление населения, но и объединение общества, что в отсутствие четко сформулированной национальной идеи имеет право на существование. Но переход к рыночной экономике и последовавшее за ним расслоение общества не создают равных условий для занятий физической культурой и спортом для разных стратификационных групп. В возрастной категории свыше 25 лет именно последствия стратификации российского общества являются основной проблемой. Среди причин, препятствующих участию в программе ГТО, респонденты в возрасте от 25 до 60 лет, работающие на государственных и частных предприятиях, называли наряду с отсутствием свободного времени (52%) отсутствие средств на абонементы в спортзалы, бассейны, приобретение спортивного инвентаря и экипировки (67%). Из числа опрошенных работников бюджетных учреждений больше половины (53%) хотели бы, но пока не могут позволить себе подобные траты. Следует отметить, что респонденты выказали явно завышенные требования для начала активных занятий по физической подготовке к сдаче норм ГТО. Практически во всех возрастных группах значительная часть опрошенных (муж. 48%, жен. 59%) хотели бы приобрести соответствующую экипировку. Это явно отражает сложившееся представление о спортивном досуге как о затратном способе проведения свободного времени. Население, относящееся к низшему и даже к среднему классу не готово культивировать спортивный досуг, прежде всего по материальным причинам. Основным мотивом к сдаче нормативов в этой группе также являлось материальное поощрение (72%).

Выявлены и проблемы организационного характера в реализации намеченных планов. Так 64% считают недостаточными самостоятельные занятия вне спортивных объектов, нуждаясь в руководстве специалиста тренера (72%) и медицинском контроле (38%).

Очевидно, что для достижения задач, поставленных перед комплексом ГТО недостаточно создания диагностических центров, но необходимо внимание государства к обеспечению доступа различных слоев населения к спортивным объектам. При этом в программе реализации комплекса ГТО содержатся планы по созданию спортивных клубов по месту жительства для подготовки к сдаче нормативов. Однако респонденты, принявшие участие в опросе, не выказали информированности о наличии таких объектов.

Наличие серьезных проблем в реализации физкультурно-оздоровительной программы ГТО не лишает его перспективы. Опрос выявил наличие потенциала для увеличения числа ее участников. Прежде всего, речь может идти о тех, кто еще до конца не осознал целей и значимости этого комплекса. Только 26% школьников, 22% студентов и 39 % взрослых рассматривают сдачу нормативов как проверку общего уровня собственного физического развития. Следовательно, помимо решения задач создания доступной материально-технической базы для занятий массовым спортом организаторы движения ГТО должны уделить внимание пропаганде ценностной составляющей программы. Акцент следует сделать на понятии «человеческого капитала», который, как и капитал вообще, имеет свойство накопления, увеличения и залога благосостояния, что актуально при любом социальном строе. Формирование представления о непосредственной зависимости повышения своего материального благополучия от уровня собственного физического развития, об ответственности за свое физическое состояние и о систематических занятиях физической культурой как основном средстве этого развития должно стать доминантой в проведении мероприятий по пропаганде ренессанса ГТО.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Российская газета, 26.03.2014. № 6.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Документы: нормативно-правовые акты Правительства Российской Федерации, приказы федеральных органов исполнительной власти. URL: <http://gto.ru/> (дата обращения: 04.11.2015).
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Документы: методические рекомендации. URL: <http://gto.ru/> (дата обращения: 04.11.2015).

#### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ МИКРО - И МЕЗОЦИКЛОВ С РАЗЛИЧНОЙ ДИНАМИКОЙ И ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НАГРУЗОК ПРИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ-ДЗЮДОИСТОВ**

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

Важной для спортивной тренировки аксиомой является утверждение о том, что по мере повышения уровня тренированности спортсмена ее прогрессирование все более замедляется и затрудняется. Еще классическими исследованиями отечественных физиологов [2,6] было установлено, что степень воздействия на организм того или иного раздражителя (применительно к спортивной деятельности – тренировочной нагрузки) в меньшей мере определяется силой раздражителя и в большей – его соотношением с исходным уровнем функциональной лабильности органов и тканей (уровнем подготовленности и тренированности спортсменов - при сопоставлении с условиями спортивной практики). Сила постоянно действующего на организм раздражителя постепенно ослабевает. Причиной тому является происходящее в процессе деятельности повышение устойчивости регулятивных механизмов, резистентности клеточных структур и структурных белков. В преломлении к спортивной деятельности этот тезис определяет, что с повышением уровня тренированности – в силу присущей организму способности к приспособительному реагированию, - применяемые нагрузки вызывают в организме спортсмена все меньшее нарушение гомеостаза. Организм адаптируется к нагрузкам. Данное положение вынуждает тренеров идти по пути дальнейшей интенсификации тренировочного процесса, направляет их усилия в сторону изыскания способов повышения эффекта уже достигнутых нагрузок [3,5].

Изучение опыта передовой практики и современных научных исследований показывает, что интенсификацию тренировочного процесса в настоящее время можно осуществлять по следующим направлениям:

- увеличение объема работы в отдельных занятиях;
- увеличение количества тренировочных занятий до 2-3 и более в течение дня;
- внедрение в тренировочный процесс «ударных» микроциклов (недельных), в которых планируется 5-8 занятий с большими нагрузками;
- увеличение интенсивности тренировочной работы [5].

Анализируя пути дальнейшей интенсификации тренировки, необходимо отметить, что реальность расширения используемых в этом направлении тренировочных средств и методов не безгранична. Прежде всего, она лимитируется фактором времени, которое отводится на тренировочные занятия и на восстановление организма спортсмена после работы. Вряд ли можно считать, что дальнейшее совершенствование системы спортивной тренировки будет протекать именно в этом направлении. Ведь уже сейчас спортсмены тренируются в течение 50-52 недель в течение календарного года, уделяя занятиям по 20-22 и более часов в неделю. При подготовке квалифицированных борцов часто тренировка проводится дважды в день, а на более напряженных этапах подготовки – до 3-4 раз, при суммарных временных затратах до 6- 8 часов. Значительной величины достигла и интенсивность тренировочных нагрузок [3,5].

Анализ научно-методической литературы показал, что при подготовке квалифицированных дзюдоистов определенным резерв в этом плане имеется в более полной реализации фактора переменности в широком смысле его толкования. Положительное значение использования фактора переменности в тренировочном процессе обосновано рядом теоретических положений и экспериментальных исследований [3,5]. Одной из форм переменности, уже утвердившейся в практике спорта, является волнообразное распределение тренировочных нагрузок. Данная форма планирования нагрузок рассматривалась многими исследователями [3,4,5] и была теоретически оформлена в один из принципов спортивной тренировки [3]. Волнообразные колебания, характеризующие динамику нагрузок, прослеживаются как на относительно малых, так и на более протяженных этапах спортивной тренировки. Соответственно этому различают «волны» нескольких категорий:

- малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах тренировки;
- средние, выражающие общую тенденцию нагрузок в нескольких микроциклах;
- большие, которые выявляются при оценке общих тенденций динамики нагрузок в нескольких средних циклах, составляющих этапы или периоды макроциклов тренировки [3].

В качестве другой формы переменности, так же достаточно широко распространившейся в спортивной практике, является чередование нагрузок с неодинаковой избирательной (преимущественной) направленностью их воздействия на спортсмена. Данный принцип планирования тренировки, как на малых (в микроциклах), так и на более продолжительных этапах подготовки (в мезоциклах, в макроциклах), изучался многими авторами [3,4,5].

Как известно, тренировочный процесс борцов-дзюдоистов представлен весьма широким кругом средств общей и специальной физической подготовки (упражнениями, направленными на формирование спортивной техники и тактики; упражнениями с преимущественным воздействием на развитие силы, быстроты, выносливости ловкости и др.). Воздействие каждого из них оказывается эффективным лишь в определенной системе повторений и в определенных соотношениях с другими. Например, довольно широко распространено мнение о том, что упражнения на «быстроту» нецелесообразно совмещать с упражнениями на «выносливость». Рациональнее их планировать в разных занятиях. Причем упражнения скоростной направленности предшествуют упражнениям, в которых предъявляются требования к выносливости [3,5]. Определенные соотношения выявлены в последовательности применения занятий, преимущественно направленных на развитие силы и выносливости, силы и быстроты [3,5]. Кроме того, при построении тренировочных микроциклов необходимо принимать в расчет и скорость протекания восстановительных

процессов после занятий различной избирательной направленности. Установлено, что в результате воздействия нагрузок, направленных на повышение силовых способностей, быстроты, гибкости или ловкости, энергетические траты спортсменов восстанавливаются несколько быстрее, чем после нагрузок, стимулирующих повышение уровня выносливости [3,5].

В рамках данной статьи нам хочется остановиться на возможностях применения фактора рационального чередования нагрузок различной избирательной направленности при построении среднего цикла тренировки.

Еще в шестидесятых годах прошлого века Д.А. Аросьев [1], изучив некоторые формы построения предсоревновательного этапа подготовки спортсменов различных специальностей, экспериментально обосновал вариативно-ритмичный вариант распределения нагрузок в мезоцикле – «принцип маятника». Сущность данного принципа заключается в ритмичном чередовании в предсоревновательном мезоцикле двух «полярных» по направленности воздействия микроциклов. Автором установлено значительное преимущество тренировки, основанной на использовании фактора переменности избирательных влияний малых циклов тренировки, по сравнению с деятельностью, где данной формы планирования не наблюдалось. Большой эффект обнаружен как со стороны спортивных результатов, так и по отдельным функциональным показателям организма.

Согласно мнению А.Д. Аросьева [1], одним из основных моментов, лежащих в основе принципа «маятника» является борьба с монотонностью тренировочного процесса. Кроме того, при чередовании микроциклов с неодинаковой направленностью нагрузок появляется возможность использовать в тренировке отрицательно влияющие друг на друга упражнения (упражнения с «отрицательным переносом»). Повышается эффект активного отдыха, протекающего на фоне выраженного утомления спортсменов.

Результаты представленных исследований приводят к мысли о перспективности использования принципа переменности избирательного воздействия тренировочных микро- и мезоциклов, как в период непосредственной подготовки спортсменов к соревнованиям, так и на других этапах большого тренировочного цикла. Учитывая изложенное, представляется целесообразным изучение проблемы переменности как в плане чередования в мезоциклах и, в целом, на этапах предсоревновательной подготовки микроциклов с различной динамикой тренировочных нагрузок, так и микро- и мезоциклов с неодинаковой преимущественной направленностью суммарных объемов нагрузок. Можно полагать, что использование в процессе спортивной тренировки таких структурных образований позволит целенаправленно осуществлять процесс подготовки квалифицированных дзюдоистов к ответственным соревнованиям сезона.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Аросьев Д.А. Исследование некоторых форм построения предсоревновательного этапа тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.А. Аросьев. - М.,- 1969. – 27 с.
2. Горкин М.Я. Большие нагрузки – основа спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры / М.Я. Горкин. - 1962. №6. – с. 45-48.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Пашинцев В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главным соревнованиям года / В.Г. Пашинцев. – М.: Спорт, - 2016. – 226 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 583 с.

### **МОДЕЛИРОВАНИЕ МЕЗОЦИКЛОВ С ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ СУММАРНЫХ НАГРУЗОК В УСЛОВИЯХ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ-ДЗЮДОИСТОВ 16-17 ЛЕТ**

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

***Введение.** Спорт является уникальной моделью для изучения потенциальных и резервных возможностей человека. При этом соревновательный результат становится важным и необходимым показателем предшествующей подготовки спортсмена и уровня его мастерства.*

*В то же время система соревновательной деятельности в теории спорта разработана не в полной мере и, как считают В.Н. Платонов [3], Г.С. Туманян [4], дальнейшее совершенствование всей системы подготовки спортсменов должно идти за счет изучения их соревновательной деятельности. Поэтому не вызывает сомнения, что непосредственная подготовка к соревнованиям – одно из наиболее важных звеньев всей системы подготовки спортсмена и, в данном случае, борца дзюдо. Тем не менее, подготовка к соревновательному процессу спортсменов-дзюдоистов 16-17 лет пока не стала предметом фундаментальных исследований.*

*В этой связи возникает потребность в разработке специализированных программ подготовки борцов-дзюдоистов 16-17 лет к ответственным соревнованиям, где структура, направленность тренировочной нагрузки, средства, методы подчинены одной*

*цели – достижению к моменту соревнования максимального уровня готовности к планируемому достижению.*

Тренировка борца-дзюдо строится в рамках недельных микроциклов, широко применяющихся в практике предсоревновательной подготовки борцов-дзюдоистов независимо от особенностей предстоящих соревнований, будь то матчевая встреча или многодневный турнир.

Теоретический анализ литературных источников показал, что единой точки зрения на длительность предсоревновательного этапа в видах борьбы не существует. Специалисты называют сроки от двух-трех недель до 2 месяцев [2,4]. Практически чаще всего имеют в виду время непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям, составляющие от 3 до 6-8 недель, то есть 1-2 мезоцикла. Крайне мало сведений о использовании в предсоревновательной подготовке юных борцов микро- и мезоциклов с избирательной направленностью суммарных нагрузок.

В то же время, определяющей чертой в предсоревновательной подготовке борцов-дзюдоистов является снижение общего объема средств общей физической подготовки, как правило, за 3-4 недели до соревнований при одновременном увеличении объема специальной подготовки.

Организация исследования. Для проверки изложенных положений был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали 14 спортсменов групп спортивного совершенствования 16-17 лет, занимающихся борьбой дзюдо в детско-юношеских спортивных школах г. Смоленска. При подготовке к ответственным соревнованиям по дзюдо среди юниоров была разработана и экспериментально апробирована программа предсоревновательной подготовки борцов-дзюдоистов на основе использования тренировочных мезоциклов с избирательной направленностью суммарных нагрузок. Предложенная программа состояла из текущего (долговременного) и оперативного (кратковременного) этапов предсоревновательной подготовки. Доминирующая направленность тренировочной работы спортсменов экспериментальной группы существенно соответствовала существующей практике подготовки высококвалифицированных спортсменов-дзюдоистов.

На текущем этапе последовательно использовались месячные мезоциклы с преимущественной направленностью суммарных нагрузок. В рамках первого мезоцикла текущего этапа преимущественно осуществлялась базовая аэробная подготовка дзюдоистов. Здесь суммарный объем нагрузок аэробной направленности составлял 53 процента, скоростно-силовых – 20 процентов, комплексных – 17 процентов и анаэробно-гликолитических – 10 процентов от общего объема выполненной работы.

Во втором мезоцикле этого же этапа предсоревновательной подготовки преимущественно использовались нагрузки, направленные на повышение уровня развития выносливости к работе аэробно-анаэробной направленности. Их суммарный объем находился в пределах 47 процентов

от общего объема реализованной работы, скоростно-силовой – 33 процента, аэробной – 19 процентов и анаэробно-гликолитической направленности – около 1 процента.

В третьем мезоцикле подготовка преимущественно производилась над совершенствованием выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера. Здесь нагрузки анаэробно-гликолитической направленности составляли 47 процентов, скоростно-силовые – 19 процентов, аэробные – 13 процентов, аэробно-анаэробные – 12 процентов и анаэробно-алактатные – 9 процентов от общего объема выполненной работы.

На оперативном этапе предсоревновательной подготовки выполнялась работа с преимуществом нагрузок анаэробно-алактатной направленности. Их суммарный объем достигал 54 процентов. Нагрузкам, направленным на совершенствование аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробно-гликолитической и скоростно-силовой работоспособности соответственно отводилось 13, 18, 12 и 3 процента по отношению к общему объему выполненной работы.

В процессе предсоревновательной подготовки юных дзюдоистов нами были определены следующие методические условия, реализация которых производилась в обязательном порядке:

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

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

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

В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко пишут, что чем лучше спортсмен владеет тактикой, тем у него больше возможностей применять свои наработанные технические действия в поединке с любым соперником и при этом добиваться большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии [5, с. 83]. Поэтому в рамках текущего и оперативного этапов осуществлялось повышение тактического арсенала дзюдоистов с учетом индивидуального стиля ведения поединка и корректировка их технико-тактического потенциала, что предполагало: ситуационное моделирование технико-тактических действий, а также отработка тех ситуаций, которые знакомы спортсменам по прошлому опыту участия в соревнованиях и требующих принятия правильных решений.

Влияние содержания экспериментальных нагрузок, примененных на предсоревновательных этапах подготовки, изучалось по достигнутым

показателям физической, технической и соревновательной подготовленности спортсменов.

Результаты исследования. Итогом подготовки явилось успешное выступление борцов-дзюдоистов на важнейших соревнованиях сезона. Полученные результаты позволяют утверждать, что построение предсоревновательной подготовки борцов-дзюдоистов 16-17 лет по предложенной программе оказалось весьма эффективным. Что касается определения конкретной степени продуктивности разработанной нами экспериментальной программы подготовки юных спортсменов, то, естественно, требуются дополнительные сравнительные экспериментальные исследования.

Преимуществом, разработанной программы является позитивное влияние фактора переменности, выраженного в изменениях состава тренировочных средств и методов, а также объема и интенсивности нагрузок в соответствии с особенностями построения тренировочных мезоциклов. Знание количественных показателей нагрузок различной избирательной направленности и умелое их применение, с учётом особенностей предсоревновательной подготовки борцов, несомненно, обеспечивает достижения возможно более высокого соревновательного результата.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Бавыкин Е.А. Специальная физическая подготовка спортсменов 16-18 лет в смешанных единоборствах: дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург. Санкт-Петербургский Национальный гос. Университет физич. Культ., спорта и здоровья, 2016. – 176 с.
2. Дзюдо. Система и борьба / под общ. ред. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 583 с.
4. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 592 с.
5. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: ОЛМА Медиа Групп – 2008. – 216 с.

#### **ПХЁНЧХАН – СТОЛИЦА XXIII ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР: ИТОГИ, РЕЗУЛЬТАТЫ, ВИДЫ СПОРТА**

**Лазарев В.Ф.**

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

Для очередной «Белой Олимпиады» в Пхёнчхане (Республика Южная Корея) всё началось, когда МОК 6 июля 2011 года на своей 123-ей сессии в Дурбане (ЮАР), объявил Пхёнчхан столицей XXIII зимних Олимпийских игр (ЗОИ).

Эстафета олимпийского огня по традиции началась в греческой Олимпии 24 октября 2017 года. Первым факелоносцем стал греческий лыжник Апостолос Ангелис. По территории Греции эстафета продлилась восемь дней. На территории Южной Кореи эстафета олимпийского огня стартовала 1 ноября – за сто дней до церемонии открытия Игр. Маршрут эстафеты, в которой приняли участие 7,5 тысяч факелоносцев, составил 2018 км и прошёл по 17 городам и провинциям страны. Эстафета закончилась 9 февраля 2018 года на Олимпийском стадионе Пхёнчхан.

*Участники и олимпийские виды спорта (номера в скобках указывают количество комплектов медалей, разыгрываемых в конкретных дисциплинах)*

Пятнадцать зимних спортивных дисциплин, объединённых в семь олимпийских видов спорта, были включены в программу ЗОИ-2018. Сюда вошли: три коньковые дисциплины – фигурное катание (5), конькобежный спорт (14) и шорт-трек (8); шесть лыжных видов – горнолыжный спорт (11), лыжные гонки (12), фристайл (10), лыжное двоеборье (3), прыжки на лыжах с трамплина (4) и сноуборд (10); два бобслейных вида – бобслей (3) и скелетон (2); и четыре отдельных вида спорта: биатлон (11), керлинг (3), хоккей (2) и санный спорт (4).

Таким образом, общее количество дисциплин по сравнению с Сочи-2014 увеличилось на четыре дисциплины и составило 102. Решение было принято на заседании исполкома МОК 8 июня 2017 года в Лозанне. Единственным видом спорта, в котором на ЗОИ соревнуются только мужчины осталось лыжное двоеборье.

XXIII ЗОИ проходили с 9 по 25 февраля 2018 года на олимпийских объектах, расположенных в уезде Пхёнчхан, Республика Корея. По количеству участников, широте программы и достигнутым результатам Игры-2018 превзошли все предыдущие ЗОИ. В борьбу за 102 комплекта медалей вступили 2952 спортсмена из 92 стран. Сразу шесть стран впервые приняли участие в ЗОИ: Республика Косово, Малайзия, Нигерия, Сингапур, Эквадор и Эритрея. После перерыва вновь выступили сборные Боливии, Ганы, Кении, Колумбии, КНДР, Мадагаскара, Пуэрто-Рико и ЮАР.

Что касается сборной нашей страны, то следует отметить, что ссылаясь на допинговые нарушения со стороны России, 13 сентября 2017 года руководители 17 антидопинговых агентств, входящих в Институт Национальных антидопинговых организаций (NADO), призвал МОК отстранить Россию от участия в ЗОИ-2018, а также призвали подтвердить, либо аргументированно опровергнуть Доклад Макларена. 18 сентября 2017 года число антидопинговых организаций, призывающих отстранить наших спортсменов от ЗОИ-2018 достигло 28.

В итоге российские спортсмены выступали в Пхёнчхане под нейтральным флагом при соблюдении определенных условий, выдвинутых МОК. В частности нашим спортсменам было запрещено использовать флаг и герб России во время соревнований, в том числе запрещено принимать флаг от болельщиков в случае победы. При этом в официальных протоколах наши участники были указаны как «олимпийские спортсмены из России» (Olympic Athlete from Russia). Полная заявка российской команды включала около 500 спортсменов, однако право выступить на главных соревнованиях четырёхлетия получили только 169 россиян. К сожалению в списке допущенных к Играм атлетов не оказалось таких лидеров российской сборной, как биатлонист Антон Шипулин, конькобежцы Виктор Ан, Сергей Устюгов и ряд других известных спортсменов.

В итоге семнадцатидневной упорной борьбы на спортивных аренах Пхёнчхана на первое место по количеству завоёванных медалей вышли норвежцы, на втором месте спортсмены Германии, третье место у спортсменов Канады.

Вот как распределились награды между командами-участниками ЗОИ-2018:

Страна		Золото	Серебро	Бронза	Всего
1.	Норвегия	14	14	11	39
2.	Германия	14	10	7	31
3.	Канада	11	8	10	29
4.	США	9	8	6	23
5.	Голландия	8	6	6	20
6.	Швеция	7	6	1	14
7.	Корея	5	8	4	17
8.	Швейцария	5	6	4	15
9.	Франция	5	4	6	15
10.	Австрия	5	3	6	14
11.	Япония	4	5	4	13
12.	Италия	3	2	5	10
13.	<b>РОССИЯ</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>17</b>
14.	Чехия	2	2	3	7
15.	Белоруссия	2	1	0	3
16.	Китай	1	6	2	9
17.	Словакия	1	2	0	3
18.	Финляндия	1	1	4	6
19.	Великобритания	1	0	4	5
20.	Польша	1	0	1	2
21.	Венгрия	1	0	0	1
22.	Украина	1	0	0	1
23.	Австралия	0	2	1	3
24.	Словения	0	1	1	2

25.	Бельгия	0	1	0	1
26.	Испания	0	0	2	2
27.	Новая Зеландия	0	0	2	2
28.	Казахстан	0	0	1	1
29.	Латвия	0	0	1	1
30.	Лихтенштейн	0	0	1	1

У каждой Олимпиады есть свои герои. Одним из главных героев ЗОИ-2018 является французский биатлонист Мартен Фуркад. В последние годы он приучил всех болельщиков и специалистов к тому, что способен побеждать весь сезон, не зная спада, усталости и болезней. В Корее французский супермен завоевал три золота: в гонке преследования 12,5 км, масс-старте 15 км и смешанной эстафете. На сегодняшний день в его копилке за период участия в трёх ЗОИ (Ванкувер-2010, Сочи-2014 и Пхёнчхан-2018) насчитывается 5 золотых и 2 серебряные медали. К тому же он первый в истории биатлона, кому удалось выиграть Кубок мира 7 раз, причем подряд.

Самым успешным лыжником на Играх-2018 стал 21-летний норвежец Йоханнес Клебо, завоевавший три золотые медали. Клебо – самый молодой олимпийский чемпион в истории лыжных гонок. В Пхёнчхане он первенствовал в классическом спринте, эстафете 4x10 км и командном спринте.

Выдающиеся результаты в лыжных гонках показала и норвежская лыжница Марит Бьёрген. Олимпиада в Пхёнчхане для неё была уже пятая по счёту. Завоевав на ЗОИ-2018 2 золотые (30 км и эстафета 4x5 км), одну серебряную и две бронзовые награды, Марит возглавила список самых титулованных спортсменов за всю историю ЗОИ. В настоящее время в её копилке 8 золотых, 4 серебряных и 3 бронзовые медали. Также она лидирует по количеству побед на этапах Кубка мира как среди женщин, так и мужчин. Рядом специалистов рассматривается как одна из сильнейших спортсменок в истории лыжных гонок.

Своеобразной героиней следует признать и украинскую фигуристку Алёну Савченко, которая выступает за Германию и приехала на свою пятую (!) Олимпиаду с третьим по счёту партнёром. И, наконец, выиграла золото, установив мировой рекорд в произвольной программе (159,31). С 2004 по 2014 год выступала в парном катании с Робинотом Шолковы. Они двукратные бронзовые призёры Игр-2010 и 2014, пятикратные чемпионы мира. Также она с разными партнёрами многократная чемпионка Германии и призёр как мировых, так и европейских чемпионатов. С 2015 года выступает в паре с бывшим французским фигуристом Бруно Массо.

Для нашей сборной самая неудачная зимняя Олимпиада в истории отечественного спорта запомнилась не только провалами, но и блестящими победами, которых, к сожалению, было не так много, как хотелось бы. Первым нашим призёром Игр-2018 стал 27-летний мастер шорт-трека выпускник смоленского училища олимпийского резерва Семён Елистратов,

выигравший бронзовую медаль в соревнованиях на дистанции 1500 метров. А первое золото в копилку нашей сборной принесла пятнадцатилетняя фигуристка Алина Загитова из Ижевска. Серебряная медаль в этом виде программы также оказалась на счету нашей команды. Её завоевала 18-летняя москвичка Евгения Медведева.

Российские хоккеисты в финале одержали победу над сборной Германии со счётом 4:3. Основное время матча завершилось вничью 3:3. В овертайме гол Кирилла Капризова принёс победу нашим хоккеистам. Сборная Германии завоевала серебряные медали, бронза – у канадских хоккеистов.

### **Смоляне в Пхёнчхане**

Бронзовую медаль на ЗОИ-2018 завоевала женская сборная команда лыжниц из России: Наталья Непряева, Юлия Белорукова, Анастасия Седова и Анна Нечаевская. Из четырёх спортсменок три – **Непряева, Седова и Белорукова** учатся в магистратуре СГАФКСТ. Ещё одну бронзовую медаль в копилку россиян положила лыжница Юлия Белорукова. Она показала третий результат в спринте классическим стилем. А другая студентка СГАФКСТ – Наталья Непряева – заняла четвертое место в этой же спринтерской гонке классическим стилем.

В целом лыжная сборная России стала одним из самых ярких впечатлений на ЗИО-2018. В принципе в Пхёнчхан полетела обескровленная молодая команда, от которой в России никто не ждал особых подвигов. Без лидеров, какими, безусловно, являются Устюгов, Крюков, Легков и др. неприглашённые спортсмены, наша сборная действительно очень потеряла в классе. Но с другой стороны, молодое поколение российских лыжников и лыжниц действительно очень талантливо, и оно подтвердило это уже в текущем сезоне на этапах Кубка мира.

В итоге сборная России по лыжным гонкам провела уникальную Олимпиаду, установив свой рекорд на ЗОИ за всю историю. Ещё никогда наши лыжники не завоёвывали 8 медалей на одних ЗОИ. Немного жаль, что среди них не оказалось ни одной золотой. Наша сборная выиграла три серебряные награды и 5 бронзовых. А ведь несколько раз к золоту мы были по-настоящему близки, особенно в мужском марафоне. В итоге получается, что лыжная сборная выиграла почти половину всех медалей Российской олимпийской команды в Пхёнчхане.

### **Вот как выглядит список всех медалей сборной России на XXIII ЗОИ в Пхёнчхане:**

*Золото:*

фигурное катание	Алина ЗАГИТОВА
хоккей (сборная команда)	Сергей АНДРОНОВ, Александр БАРАБАНОВ, Вячеслав ВОИНОВ, Владислав ГАВРИКОВ, Михаил ГРИГОРЕНКО, Никита ГУСЕВ, Павел ДАЦЮК, Артем ЗУБ, Андрей ЗУБАРЕВ, Илья КАБЛУКОВ, Сергей КАЛИНИН, Кирилл

	КАПРИЗОВ, Богдан КИСЕЛЕВИЧ, Илья КОВАЛЬЧУК, Василий КОШЕЧКИН, Алексей МАРЧЕНКО, Сергей МОЗЯКИН, Никита НЕСТЕРОВ, Николай ПРОХОРКИН Илья СОРОКИН, Иван ТЕЛЕГИН, Игорь ШЕСТЕРКИН, Вадим ШИПАЧЕВ, СергейШИРОКОВ, Егор ЯКОВЛЕВ
--	--

*Серебро:*

фигурное катание, команды	Екатерина БОБРОВА, Наталья ЗАБИЯКО, Алина ЗАГИТОВА, Михаил КОЛЯДА, Евгения МЕДВЕДЕВА, Владимир МОРОЗОВ, Дмитрий СОЛОВЬЕВ, Евгения ТАРАСОВА, Александр ЭНБЕРТ
скелетон	Никита ТРЕГУБОВ
лыжи, эстафета 4x10 км	Андрей ЛАРЬКОВ, Александр БОЛЬШУНОВ, Алексей ЧЕРВОТКИН, Денис СПИЦОВ
лыжи, командный спринт (с)	Денис СПИЦОВ Александр БОЛЬШУНОВ
фигурное катание	Евгения МЕДВЕДЕВА
лыжи, 50 км (к)	Александр БОЛЬШУНОВ

*Бронза:*

шорт-трек, 1500 м	Семен ЕЛИСТРАТОВ
лыжи, спринт (к)	Юлия БЕЛОРУКОВА
лыжи, спринт (к)	Александр БОЛЬШУНОВ
коньки, 5000 м	Наталья ВОРОНИНА
лыжи, 15 км (с)	Денис СПИЦОВ
лыжи, эстафета 4x5 км	Наталья НЕПРЯЕВА, Юлия БЕЛОРУКОВА, Анастасия СЕДОВА, Анна НЕЧАЕВСКАЯ
фристайл, акробатика	Илья БУРОВ
фристайл, ски-кросс	Сергей РИДЗИК
лыжи, 50 км (к)	Андрей ЛАРЬКОВ

Олимпиада в Корее окончательно ушла в историю. Несмотря на скандальный характер и не допуск целого ряда российских спортсменов, она подарила немало ярких мгновений и героев, среди которых хватает и спортсменов нашей страны. Среди людей впечатливших есть как обладатели уникальных рекордов, так и те, кто удивил вопреки всем невзгодам, как спортсмены, так и тренеры и руководители.

**СМОЛЕНСКИЕ СТУДЕНТЫ НА ВАХТЕ ПАМЯТИ**

**Любавкина В.А., Пойманов В.П.**  
**Смоленская государственная академия физической культуры,**  
**спорта и туризма, Смоленск. Россия**

«Война не закончена, пока не захоронен последний солдат" – так говорил Александр Васильевич Суворов. Великая Отечественная война оставила в памяти России неизгладимый след. До сих пор тысячи солдат лежат в земле, и родственники ждут их возвращения домой. Именно поэтому для многих эта война еще не закончена. Павшие защитники Родины спасли её от «коричневой чумы». На алтарь Победы они положили самое ценное, что было у них - свои жизни. А воспользоваться плодами Победы они уже не смогли. Вернуть из небытия этих неизвестных героев – главный долг для всех живущих сейчас на Земле.

В настоящее время вопросом поиска и захоронения останков павших советских солдат и офицеров занимается такая организация как «Поисковое Движение России». Поисковое движение в России хорошо организовано и структурировано. Главным звеном этого движения являются поисковые отряды. В каждом отряде опытный командир и его бойцы. В поисковом отряде, как правило, работают ответственные, добросовестные, инициативные, смелые, физически подготовленные, а главное не равнодушные граждане России. Подростки с 14 до 18 лет считаются кандидатами в бойцы поисковых отрядов, либо стажерами поискового отряда. С 18 лет они уже могут получить статус бойца поискового отряда, но для этого необходимо зарекомендовать себя с лучшей стороны, показать свое стремление к достижению главной цели поисковика – внести свою лепту в окончание войны (по А.В.Суворову), не допустить ее возвращения. Поисковики – это особые люди, которые не жалея своего времени, своих сил, средств и здоровья возвращают в память ныне живущих тех, кто до сих пор лежит в земле на полях, болотах, в лесах, а может в наших огородах или на местах, где сейчас построены небоскребы и торговые центры, проложены оживленные автомагистрали.

В настоящее время в России уделяется большое внимание пропаганде поисковой работы. Всюду, в социальных сетях, в СМИ есть информация о Вахтах Памяти, о деятельности поисковых отрядов, о найденных солдатах, о поисках родственников погибших. Поисковые отряды есть в общеобразовательных организациях, в вузах, в Сузах, в районных городах, в областных центрах. Основу поисковой работы составляют студенты. Студенты это уже не школьники, а зрелые, здравомыслящие люди, которые сознательно и, как правило, с должной ответственностью идут в поиск.

Встает вопрос, влияет ли специфика вуза на настроения студентов в плане участия их в поисковых работах. Ответ – скорее нет, поскольку выполнение поисковой работы в основном зависит от личных настроений и желаний каждого студента и меньше от специфики вуза, в котором он учится. В городе Смоленске действует 4 студенческих поисковых отрядов. Они представляют следующие вузы: СмолГУ, СГМУ, СГАФКСТ, СФ МЭИ. По количеству бойцов состав примерно одинаковый. И в каждом из этих отрядов есть одинаковая проблема – непостоянство состава отряда. В

Смоленской Государственной академии физической культуры, спорта и туризма уже на протяжении 8 лет действует поисковый отряд. Его состав также изменчив, как и в других отрядах города. Но примечательно, что все же большинство из бойцов отряда СГАФКСТ, это глубоко мотивированные, увлеченные, ответственные, внутренне организованные молодые люди. Они, как правило, успешно совмещают и учебу, и поиск. У многих из них формируется твердое желание продолжить поисковую работу и после окончания вуза.

На настоящий момент времени отряд насчитывает 15 человек, из них 6 студентов академии, остальные выпускники вуза. Основной костяк отряда был сформирован в 2015 году. Основу поискового отряда составляют студенты кафедры рекреационного и оздоровительного туризма и кафедры безопасности жизнедеятельности. В связи со спецификой вуза среди желающих вступить в поисковый отряд есть студенты, занимающиеся различными видами спорта. Из-за плотного календаря учебно-тренировочных занятий и соревнований они не всегда могут принять участие в поисковой экспедиции. Но таких студентов в отряде стараются привлекать к другой работе: по изучению материалов в различных архивах, установлению взаимодействия с родственниками погибших, а также с работниками военных комиссариатов и других организаций.

Среди бойцов поискового отряда СГАФКСТ есть те, кто пришел в отряд из школьного поискового отряда. Это указывает на преемственность в деятельности различных поисковых отрядов.

На протяжении последних лет ежегодно в отряд приходило 2-3 новых бойца. За это время отряд участвовал в 3-х межрегиональных Вахтах Памяти, куда съезжаются поисковики со всей России. Им организовано свыше 10 однодневных полевых выездов в течение года. С 2015 года отрядом подняты останки 15 советских воинов, из них один именной. Имя установлено по записке из смертного медальона. Всего медальонов на счету отряда – 4; 1 подписная личная вещь. Также отряду удалось разыскать места захоронений по базе данных «ОБД Мемориал» около 5 воинов по запросу родственников. Бойцы поискового отряда участвуют в различных конференциях на тематику патриотизма и поисковой работы. Помимо поисковой работы отрядом проведено свыше десяти встреч с детьми дошкольного, школьного возраста, со студентами. На этих встречах ребята больше узнают о тяжелых страницах истории родного края, а сами поисковики еще лучше убеждаются в важности своего труда.

## **БЕЗОПАСНОСТЬ СТАДИОНОВ И СПОРТИВНЫХ КОМПЛЕКСОВ**

**Мелихов В.В.**

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

В 2018 году в России впервые пройдет Чемпионат мира по футболу, и в связи с этим тема безопасности спортивных комплексов и стадионов становится в нашей стране еще более актуальной. Защита объектов такого рода - задача непростая, если учесть, что спорткомплекс - это десятки сотен и тысяч людей, здоровью и жизни которых может угрожать опасность. Также спортивный комплекс - это само сооружение и материальные ценности, которые в нем расположены. Они тоже находятся под угрозой. Отдельное внимание при проведении мероприятий такого масштаба, как Чемпионат мира 2018, уделяется личной безопасности. Об этом говорил Президент России Владимир Путин: «Меры безопасности должны быть эффективными, но не навязчивыми, не избыточными, не создающими дискомфорт для спортсменов и болельщиков».

**Стадионы, дворцы спорта и другие крупные спортивно-культурные объекты — это огромное количество людей. Какие угрозы для безопасности таких объектов и людей считаются наиболее серьезными?** Уже в формулировке вопроса правильно отмечена важнейшая характеристика стадионов и спортивно-культурных объектов — скопление большого количества людей. Исходя из этого, можно обозначить и главную угрозу — опасность для жизни и здоровья посетителей. Она может быть террористического или криминального характера. На втором плане — угрозы для самих зданий и сооружений спортивных комплексов, а также для материальных ценностей, расположенных в них, — например, угрозы стихийного происхождения, угрозы со стороны фанатских группировок. Современные спортивные комплексы предлагают колоссальное количество услуг, начиная от детских оздоровительных процедур, заканчивая профессиональной подготовкой чемпионов мирового класса. Для тренировок спортсменов используются дорогостоящий инвентарь, требующий надлежащего отношения и охраны. Нередко спортивные комплексы являются местом проведения различного рода соревнований, тем самым становясь местом скопления большого количества людей. Исходя из выше сказанного, актуально то, что спортивные сооружения разного рода имеют повышенные требования к системам безопасности и видеонаблюдения.

Все спортивные сооружения имеют свои специфические особенности, которые необходимо учитывать при проектировании систем видеонаблюдения [1,с.25]. Для ряда случаев подойдет система видеонаблюдения, построенная на обычных корпусных аналоговых камерах. Эта простая, но эффективная система поможет небольшому числу охранников спортивного комплекса контролировать все происходящее внутри и по периметру здания, не нарушая при этом права человека. На больших стадионах требования к системам безопасности и видеонаблюдения вырастают во много раз. Отсюда следует, что инженеры будут проектировать систему исходя из самого современного оборудования систем видеонаблюдения безопасности. Не будем забывать и про

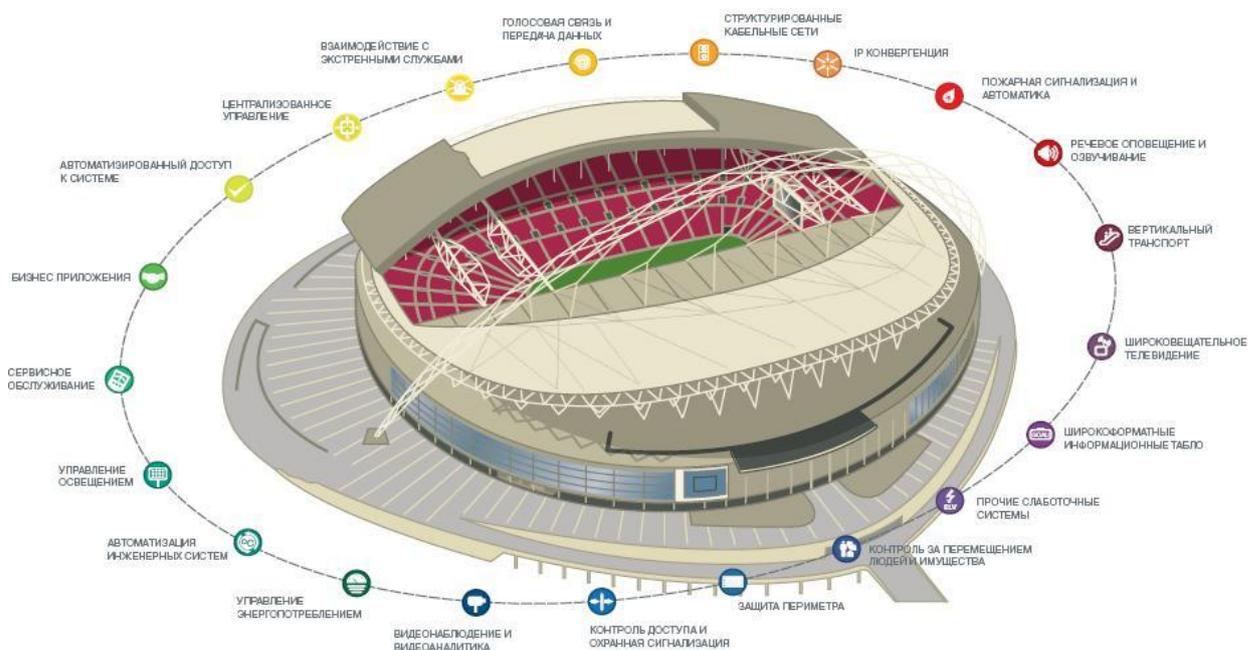
вандалоустойчивость камер видеонаблюдения. Для этого подбирается специальное оборудование, которое способно продолжать свои функции при попытках вывести его из строя.

В целях обеспечения безопасности спортивных комплексов необходимо реализовать следующее:

1. Создать политику безопасности спортивных комплексов. Организаторам соревнований необходимо тесно взаимодействовать с представителями государственных специальных служб и правоохранительных органов.
2. Выработать положение о безопасности спортивных комплексов.
3. Создать собственную службу безопасности, либо заключить договор с охранной организацией.
4. Создать посты физической охраны на ключевых участках спортивных комплексов и инженерными средствами защиты (ограждения, заборы, ограничительные барьеры, решетки, вандалоустойчивые элементы интерьера).
5. Реализовать контрольно-пропускной режим.
6. Внедрить систему контроля и управления доступом, интегрировав в нее высокоэффективные электронные карты.
7. Установить системы видеонаблюдения и регистрации, оснащенные системами видеоаналитики.
8. Оснастить спортивные комплексы современными системами охранно-пожарной сигнализации.
9. Вся организация система безопасности спортивных комплексов должна доведена до узкого круга лиц, в части их касающихся.

На рисунке 1 приведен вариант схемы организации комплексной системы безопасности спортивного комплекса.

Любая, даже самая лучшая система требует профессиональной сервисной и технической поддержки специалистов, которые бы предупреждали возможные неполадки в оборудовании. Ведь технический сбой может повлечь за собой достаточно серьезные убытки, которые сведут на нет все затраты на внедрение системы безопасности. Поэтому подготовка специалистов по электронным системам безопасности должна вестись постоянно. Решения по проектам комплексны систем безопасности принимаются согласно планов размещения спортивных комплексов. Выбор варианта оснащения объекта техническими средствами охраны следует начинать с его обследования [4, с.95]. Это является первым этапом методики выбора рациональных вариантов защиты объекта с использованием технических средств охраны.



**Рисунок 1.** Вариант схемы организации комплексной системы безопасности спортивного комплекса

На втором этапе осуществляют выбор тактики охраны объекта. Затем выбор технических средств обнаружения и программного обеспечения, монтаж и оценка надёжности системы.

Итак, высоко эффективная и хорошо организованная комплексная система безопасности способствует качественному проведению спортивных состязаний и безопасности посетителей спортивных объектов.

В связи с тем, что в 2018 году в России пройдет Чемпионат мира по футболу, сейчас в нашей стране разработаны новые нормативные акты, регламентирующие требования к безопасности на стадионах и в спорткомплексах. Задача новых нормативных актов - унифицировать уже существующие документы, сделать требования прозрачными и понятными и конкретизировать детали (например, сколько турникетов, металлодетекторов и другого оборудования должно быть установлено в зависимости от типа стадиона, его вместимости).

Проанализировав ситуацию с безопасностью спортивных мероприятий, с учетом международного опыта необходимо реализовать следующие действия:

1) Организаторам соревнований необходимо тесно взаимодействовать с представителями государственных специальных служб и правоохранительных органов. Для повешения уровня безопасности, на контрактной основе, должны привлекаться сотрудники частных охранных организаций, обладающие необходимыми навыками в обеспечении безопасности подобных мероприятий

2) Крупные соревнования следует проводить на объектах, которые оснащены соответствующими техническими средствами безопасности (современные системы видеонаблюдения с алгоритмами видеоналитики, системы контроля доступа, охранно-пожарные системы) и инженерными средствами защиты (ограждения, заборы, ограничительные барьеры, решетки, вандалоустойчивые элементы интерьера)

3) Необходимо осуществлять строгий контроль за лицами желающими посетить спортивное мероприятие. Они должны досматриваться на наличие колюще-режущих предметов, оружия, взрывчатых и отравляющих веществ, а также иных потенциально-опасных предметов. На мероприятие не должны допускаться лица в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лица в состоянии сильного душевного волнения. Также, целесообразным является заимствование опыта некоторых стран, в которых формируются так называемые «черные списки» лиц, ранее замеченных в агрессивных действиях, или являющихся подстрекателями и организаторами хулиганских действий. Данные лица нейтрализуются полицией до начала матча.

4) Спортсмены должны проходить инструктаж в ходе, которого им разъясняются меры безопасности и тактика поведения в критических ситуациях. В каждой команде должен быть назначен ответственный по вопросам безопасности. В спортивных клубах, ассоциациях и федерациях, целесообразно создание собственных служб безопасности.

5) Активно следует перенимать опыт по каждому из прошедших мероприятий. С этой целью соответствующие лица, отвечающие за безопасность спортивных мероприятий, должны регулярно взаимодействовать с зарубежными коллегами, посещая подобные мероприятия в других странах, участвовать в организованных специализированных тренингах в рамках, которых происходит обмен опытом.

Таким образом, требования только ужесточатся, и безопасность в спорткомплексах в будущем станет намного выше.

#### **ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Брединский А. «Особенности обеспечения безопасности спортивных мероприятий» Mater. congress. științ. Internaț «Sportul olimpic și sportul pentru toți» Кишинев: U.S.E.F.S., 2011.
2. ГОСТ Р 52025-2003. Государственный стандарт Российской Федерации. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей».
3. Приказ Минспорта России от 21.09.2015 N 895 "Об утверждении методических указаний по порядку составления паспорта безопасности объектов спорта"

4. Выбор и применение современных технических средств охранно-пожарной сигнализации на объектах. Рекомендации. – М.: ВНИИПО МВД РФ, 2007.-222с.

## **ВЕЛОРАЙДИНГ КАК НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОЙ СУБКУЛЬТУРЫ**

**Муханова А.В.**

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

На данный момент одной из приоритетных задач, стоящие перед обществом в целом, и России в частности, является возрождение и развитие физкультурного и спортивного движения. Именно поэтому, важно не только готовить профессиональные кадры в области спорта и физической культуры, но и развивать массовый спорт, вовлекать в физкультурно-спортивную деятельность значительную часть населения, особенно молодежи.

На наш взгляд, сегодня актуально рассматривать велорайдерство как явления социальное, поскольку именно такой подход позволит выявить особенности его формирования в молодежной среде, определить социальную значимость данного явления. Внимание к данной проблеме обусловлено необходимостью изучения социализирующего потенциала велорайдинга как субкультурного явления, способствующего пропаганде физической культуры и спорта среди молодежи, формированию новых социальных стандартов телесности, потребности в двигательной активности и поддержании здорового образа жизни.

Анализ научной литературы показал, что данное явление имеет ярко выраженную социальную обусловленность и физкультурно-спортивную направленность. В настоящее время велорайдинг получил широкое распространение в молодежной среде и приобрел все признаки субкультуры. Исследователями отмечаются следующие специфические черты велорайдерства:

- специфическое мировоззрение и образ жизни представителей субкультуры;
- урбанистический характер (приоритетно развивается в крупных промышленных центрах);
- социальная неоднородность (дифференцирована по ряду признаков: пол, возраст, соц. статус, род занятий, жизненные интересы и пр.);
- неформальный характер.

Кроме этого, мы составили социально-демографический портрет велорайдеров: носителями субкультуры в основном являются мужчины, женщин значительно меньше, это люди разных возрастов, профессий, уровня

образования, объединяющим началом для них выступает потребность в двигательной активности, позитивных эмоциях, стремление к личностной свободе, общению с единомышленниками.

Основными причинами создания новой субкультуры является недостаток движения в повседневной жизни, потребность в улучшении своих физических качеств, в общении. Популярность данного направления постоянно возрастает, особенно в молодежной среде.

Функциональный подъем молодежных субкультур естественным образом вытекает из характера социальных изменений. Приобщение к субкультуре - это обязательная часть всеобщего процесса социализации, что во многом определяет ее направленность. Так как физическая культура и спорт - это важные агенты социализации в направлении формирования ориентации на здоровый образ жизни, обучения воли, целеустремленности, формирования опыта взаимодействий с социальным окружением, то очень важным является внимание к молодежным субкультурам спортивной ориентации.

Велорайдинг занимает важное место среди молодежных субкультур физкультурно-спортивной направленности, поскольку включает в себя основные компоненты физической культуры: двигательную, соматическую, валеологическую, формирование которых происходит гармонично и в соответствии с потребностями носителей субкультуры.

Молодежь в разной степени приобщена к физической культуре и спорту, это находит различное отражение в молодежной субкультуре в разрезе отношений к данным феноменам, и по-разному влияет на процесс социализации. Так, для субкультуры спортивной ориентации характерна высокая степень приобщенности к физической культуре и массовому спорту, а не к профессиональному или спорту высших достижений. Субкультуры спортивной ориентации выступают основой особого образа жизни. В ней отражается и выражается естественная потребность в двигательной активности, в здоровом образе жизни, в новых эмоциях, в новейшей информации и общении.

Основные проблемы в развитии данной субкультуры заключаются в отсутствии необходимых социально-экономических условий, таких как: велосипедные дорожки, специальные трассы, соответствующие пункты ПДД, недостаточное внимание в обществе к агитации и пропаганде данного явления.

В ходе конкретного социологического исследования мы выявили уровень развития велорайдерства среди молодежи на примере Смоленского региона.

Во-первых, мы установили, что Смоленский регион обладает достаточным потенциалом для развития велорайдерства среди молодежи:

- молодежь занимает значительную долю (21,8%) в численности населения Смоленской области;

- природно-климатические условия региона являются вполне подходящими не только для передвижения на велосипедах, но и для развития отдельных направлений велорайдерства (кросс-кантри и шоссейные велогонки);
- на Смоленщине существует возможность для развития велоспорта посредством обучения в специализированных учреждениях (ДЮСШ, СГАФКСТ).

Во-вторых, анализ результатов фокус-группы показал, что участники:

- считают велорайдинг субкультурой, поскольку идентифицируют себя как носителей специфических норм, ценностей и символов, отличающих их от остальных людей;
- выделяют в качестве основного признака субкультуры наличие особого мировоззрения ее носителей, основанного на идеалах агонистики, гуманизма и общении с близкими по духу людьми, при этом важнейшие события для велорайдеров - это велогонки и велопарады;
- отмечают отсутствие социальной иерархии в общности велорайдеров, поскольку важнейшими ценностями для представителей субкультуры являются активный образ жизни, свобода личности и самореализация, как следствие субкультурные нормы носят неформальный и относительный характер;
- указывают на ярко выраженный спортивный характер данной субкультуры, большинство велорайдеров считают себя представителями массового спорта;
- Рассматривают велорайдинг как открытую общность, благодаря чему люди по собственному желанию могут приобщиться к ней, принять стиль жизни и идеологию велорайдинга.

Таким образом, велорайдинг сегодня – это активно развивающаяся субкультура, привлекающая молодежь своей либеральной идеологией и спортивной направленностью. В ходе исследования нами не выявлено контркультурных черт в данном социальном явлении, благодаря чему можно утверждать, что велорайдинг обладает социально значимыми чертами, необходимыми для успешной социализации молодого поколения и приобщения молодежи к массовому спорту.

На основе проведенного исследования нами сформулированы следующие предложения: необходимо внести поправки в правила дорожного движения с учетом потребностей велосипедистов. Обществу также стоит обратить внимание на данную субкультуру с точки зрения привлечения к ней молодежи, поскольку велорайдество выполняет важные социальные функции, способствует приобщению молодежи к здоровому образу жизни. Стимулирование и приобщение новых участников, проведение соревнований, освещение в городских СМИ – все это поможет в продвижении идей физкультуры и спорта в молодежной среде.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Бачаев А. А. Неформальные молодежные объединения как социальное явление // Молодой ученый. — 2015. — №1. — С. 509-511.
2. Десятерик Д. Экстрим. Альтернативная культура: Энциклопедия. Екатеринбург, - 2005.

## **ПРИОРИТЕТЫ МОДЕРНИЗАЦИИ РОССИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО СТРАТЕГИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ**

**Мухина Э.В.**

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

Обоснованием стратегического планирования социальных преобразований, проводимых в государстве, с учетом их последующей эффективной реализации, является иерархичная, четко структурированная нормативно-правовая база, документы которой, касающиеся конкретной проблематики, вне зависимости от степени их значимости и направленности, находятся в тесной взаимосвязи и взаимозависимости.

Одной из фундаментальных нормативно-правовых основ, определяющих основополагающие ориентиры развития российского общества, является «Концепция долгосрочного развития Российской Федерации до 2020 года», утвержденная Распоряжением Правительства России (от 17. 11.2008г. №1662-р)[3].

Данный документ, обозначающий стратегические векторы государственного развития, в том числе и сферы образования, является целевым ориентиром для других нормативно-правовых актов, раскрывающих направленность и содержание актуальных образовательных тенденций.

Оценка целей, содержания, ожидаемых результатов модернизации образования, на наш взгляд, представляется целесообразной в контексте анализа положений «Концепции долгосрочного развития Российской Федерации до 2020года».

Современный этап социального развития России характеризуется подчеркнутой ориентацией государственной политики в направлении совершенствования и поддержки сферы образования, которая определяется как необходимая база для эффективного экономического роста и социальной стабильности.

Стратегической целью образования определено повышение его доступности, качества и приведение в соответствие к современным общественным запросам [3].

В связи со стремительностью мировых инновационных технологических процессов, информационного обмена, высокой

конкуренцией образовательных систем, важна адаптация российского образования к динамично меняющимся социальным условиям.

В основе успешной конкурентной образовательной способности России заложены принципы стратегического проектирования, реализуемые в положениях национальных проектов, в частности проекта «Образование» [4].

Концептуальные основы проектирования ориентированы на практическую реализацию следующих принципов: комплексный подход в реализации всех мероприятий, касающихся модернизации образования; соответствие требованиям мировых стандартов с учетом современного рынка труда; теоретическое обоснование и практическое применение инновационных технологий в образовательном процессе [3].

В развитии высшего профессионального образования, как одного из ключевых элементов образовательной системы, на государственном уровне расставлены главные акценты в направлении научной деятельности. Научные исследования, проводимые в вузах, должны носить фундаментальный характер, поддерживать и укреплять мировой статус российских научных школ [3].

Важно отметить приоритетность прикладного характера научной деятельности в образовательном процессе, которая позволяет оптимально эффективно применять полученные исследовательские результаты на практике.

Этой тенденции способствует стандартизация российского образования. В настоящее время Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (ФГОС ВО) претерпевает существенные изменения.

Вступают в силу ФГОС ВО (3++), принцип которых предполагает соединение образовательного начала с последующей профессиональной деятельностью дипломированных специалистов. Формируется структура квалификационной системы, позволяющая изначально ориентировать и максимально приближать образование к запросам и требованиям сложившегося рынка труда.

Параллельно модернизации образовательных стандартов, относящихся к ведению Министерства науки и высшего образования, Министерством труда и социальной защиты (Минтруд России) разрабатываются Профессиональные стандарты, список которых постоянно дополняется.

Происходит становление системы привлечения работодателей к участию в работе над созданием образовательных стандартов и аккредитации образовательных программ.

Примером, отражающим данную тенденцию, можно считать следующий нормативно-правовой документ. Приказом Минтруда России № 10 н от 10 января 2017 года утвержден Профессиональный стандарт «Специалист в области воспитания», ответственной организацией-разработчиком которого был определен «Институт изучения детства, семьи и

воспитания Российской академии образования» (ФГБНУ «ИИДСВ РАО») [5]. Таким образом, наглядно представлено взаимодействие деятельности Минтруда и организации, относящейся к образовательной сфере.

В определенной степени прослеживается синергетический подход в решении одной из актуальных проблем высшей школы, касающейся совершенствования нормативно-правового сопровождения учебного процесса.

На наш взгляд, синергетика, предполагающая синхронное взаимодействие составляющих единого целого, органично вписывается в направленность образовательным реформ, оптимизируя через свою призму их содержание [2].

Для практической реализации приоритетных направлений модернизации образования необходимо выполнение конкретных задач, которые также выделены в «Концепции долгосрочного развития Российской Федерации до 2020 года» [3].

Первой задачей обозначено обновление базового образования, что предполагает улучшение качества инфраструктуры образовательных учреждений, оптимизацию образовательных программ, совершенствование системы финансирования сотрудников образовательных учреждений.

Вторая задача, по сути, выявляет концептуальное содержание системы российского образования как социального института, ориентированного на развитие интеллектуального потенциала, самореализацию, гармоничную социализацию.

Третья задача предполагает работу по созданию эффективной системы непрерывного образования, что позволяет существенно улучшить качество образования, сохранить преемственность между разными звеньями учебного процесса. Эффективная система переподготовки профессиональных кадров создает дополнительные условия для решения проблем самореализации специалистов.

Значимой альтернативой системе профессиональной переподготовки является магистратура, которая помогает расширить или существенно изменить свои профессиональные горизонты [1].

Четвертая задача процесса модернизации российского образования связана с повышением уровня качества и оценки получаемых образовательных услуг.

Таким образом, совершенствование системы образования в России представляет собой сложный, многоступенчатый, поступательный процесс, ориентиры которого стратегически определены и спланированы на государственном уровне. Эффективность намеченных преобразований напрямую зависит от согласованной работы учреждений, создающих общее образовательное пространство, грамотной кадровой политики, личной заинтересованности и продуктивной активности всех участников образовательного процесса.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Захарова, С.М. Социальное партнерство и качество образования / С.М. Захарова // Высшее образование в России. – 2013. - № 3. – С. 119-122.
2. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь : для студ. высш. и сред.пед. учеб. заведений / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М.: Издательский центр Академия,2000. – 176 с.
3. «Концепция долгосрочного развития Российской Федерации до 2020 года». Распоряжение Правительства России (от 17. 11.2008г. №1662-р) <http://government.ru/info/6217/>
4. Приоритетный национальный проект «Образование» (ПНПО) <http://textarchive.ru/c-2352354.html>
5. Профессиональный стандарт «Специалист в области воспитания». Приказ Минтруда России № 10 н (от 10 января 2017 года) <http://docs.cntd.ru/document/420390300>

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ХВАТОВ КЛЮШЕК  
ХОККЕИСТАМИ РАЗЛИЧНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ И АМПЛУА****Николаев В.А.****Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск. Россия**

Совершенствование эффективности соревновательного процесса хоккеистов высокого класса неизбежно сопряжено с поисками все новых, оптимальных путей повышения их технико-тактического мастерства. Одним из таких направлений предположительно является сбалансированность игроков команд по основным способам держания клюшки.

В хоккее существует два основных способа держания клюшки – правый и левый – отсюда и разделение игроков на праворуких и леворуких [1, 2, 3]. Исходя из этого, не трудно предположить, что в идеальном составе каждой пятерки игроков команд должны играть по одному праворукому защитнику и по одному крайнему нападающему, а с учетом четырех пятерок эти цифры возрастают в четыре раза. Такого соотношения в реальной хоккейной практике невозможно представить, но к этому, по возможности, необходимо стремиться.

Многие специалисты в области хоккея в нашей стране и за рубежом утверждают, что современный хоккей испытывает нехватку высококлассных игроков с правым хватом клюшки, и тренерам команд приходится компенсировать данный пробел леворукими.

Для того, чтобы иметь реальную картину соотношения праворуких и леворуких хоккеистов различного профессионального уровня и амплуа с акцентом на праворуких защитников и нападающих (без деления на крайних и центральных) в различных командах, был проведен статистический анализ игроков по основному способу держания клюшек. Анализу подверглись игроки команд-участниц:

- чемпионата мира (ЧМ) 2017 г;
- чемпионатов России континентальной хоккейной лиги (КХЛ) и молодежной хоккейной лиги (МХЛ) сезона 2017-2018 годов.

Всего проанализировано 2142 хоккеиста [4, 5, 6], из них:

- 395 – представители национальных сборных (46 вратарей, 120 защитников, 229 нападающих);
- 758 – члены команд континентальной хоккейной лиги (71 вратарь, 256 защитников, 431 нападающий);
- 989 – игроки молодежной хоккейной лиги России (104 вратаря, 342 защитника, 543 нападающих).

Результаты анализа составов национальных сборных команд Чемпионата мира 2017 г., команд КХЛ и МХЛ на соотношение праворуких и леворуких игроков различного амплуа представлены в таблице 1.

Количественное и процентное соотношение  
игроков различного уровня и амплуа  
с правым (праворуких) и левым (леворуких) хватами клюшек  
в составах профессиональных команд

Таблица 1

	защитники			нападающие			вратари		
	ЧМ	КХЛ	МХЛ	ЧМ	КХЛ	МХЛ	ЧМ	КХЛ	МХЛ
<b>Всего</b>	<b>120</b>	<b>256</b>	<b>342</b>	<b>229</b>	<b>431</b>	<b>543</b>	<b>46</b>	<b>71</b>	<b>104</b>
<b>Праворукие</b>	<b>36</b> (30,0%)	<b>68</b> (26,6%)	<b>65</b> (19,0%)	<b>60</b> (26,2%)	<b>113</b> (26,2%)	<b>122</b> (22,5%)	<b>7</b> (15,2%)	<b>5</b> (7,0%)	<b>8</b> (7,7%)
<b>Леворукие</b>	<b>84</b> (70,0%)	<b>188</b> (73,4%)	<b>277</b> (81,0%)	<b>169</b> (73,8%)	<b>318</b> (73,8%)	<b>421</b> (77,5%)	<b>39</b> (84,8%)	<b>66</b> (93,0%)	<b>96</b> (92,3%)
<b>Дисбаланс</b>	<b>40,0%</b>	<b>46,8%</b>	<b>62,0%</b>	<b>47,6%</b>	<b>47,6%</b>	<b>50,0%</b>	<b>69,6</b>	<b>86,0</b>	<b>84,6</b>

Полученные данные наглядно отражают уровень дисбаланса игроков разнонаправленных хватов клюшки в профессиональных командах различного уровня.

Как у защитников, так и нападающих наименьший дисбаланс – в сборных командах, а наибольший обнаружен у команд МХЛ.

Для вратарей дисбаланс в хватах, на наш взгляд, не имеет принципиального значения.

Более детальный анализ праворуких игроков 16-ти сборных команд Чемпионата мира 2017 г. выглядит следующим образом:

Кол-во команд	Кол-во игроков защиты в каждой из команд	Кол-во команд	Кол-во игроков нападения в каждой из команд
5	– 4;	1	– 7;(Франция)
2	– 3;	1	– 6;(Чехия)
6	– 2;	4	– 5;
2	– 1;	2	– 4;
1	– 0 (Латвия)	5	– 3;
		2	– 2;
		1	– 0 (Дания)

А это значит, что как минимум, 11 команд из 16-ти испытывали затруднения, связанные с недостатком праворуких защитников, а 8 команд недоукомплектованы праворукими нападающими.

Аналогичные исследования в 27-ми командах КХЛ показали, что:

Кол-во команд	Кол-во игроков защиты в каждой из команд	Кол-во команд	Кол-во игроков нападения в каждой из команд
4	– 5;	3	– 6;
1	– 4;	12	– 5;
10	– 3;	5	– 4;
3	– 2;	4	– 3;
8	– 1;	3	– 1;
1	– 0 (Лада)		

Полученные данные позволяют утверждать, что практически у 50% команд имеются проблемы в составах по количеству игроков обороны и, как минимум, у 8 команд по количеству игроков нападения с правыми хватами держания клюшки.

**Результаты исследования 33-х команд МХЛ таковы:**

Кол-во команд	Кол-во игроков защиты в каждой из команд	Кол-во команд	Кол-во игроков нападения в каждой из команд
2	– 5;	2	– 7;
2	– 4;	1	– 6;
6	– 3;	7	– 5;
10	– 2;	7	– 4;
9	– 1;	8	– 3;
4	– 0	7	– 2;
		1	– 1

Анализ полученных данных показывает, что недоукомплектованность праворукими защитниками имеет место в 24-х командах, а нападающими, как минимум, – в 10 командах.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы:

1) во всех эшелонах исследуемых команд имеются серьезные проблемы с праворукими хоккеистами как в целом, так и по амплуа;

2) в отечественном хоккее, к сожалению, просматривается тенденция к снижению количества молодых праворуких хоккеистов на примере составов команд МХЛ особенно игроков обороны.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Николаев В.А. Характеристика и анализ способов держания клюшки хоккеистами различной квалификации. Сборник материалов 67-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР. Смоленск: СГАФКСТ, 2017, с. 198-199.
2. Николаев В.А. Статистический анализ основных хватов клюшки хоккеистами различной квалификации и возраста. Спорт. Олимпизм. Гуманизм; Материалы межвузовской научной конференции «Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)», посвященной 50-летию создания Советской олимпийской академии / под ред. Г.Н. Греца, К.Н. Ефременкова – Смоленск: СГАФКСТ, ОКР, СОА, 2017. – Вып. 15. – С. 178-181.
3. Савин, В.П. Теория и методика хоккея / В.П. Савин // Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 44.
4. Информация федерации хоккея России (ФХР) об игроках сборных команд ЧМ 2017 года:
5. Информация ФХР об игроках КХЛ 2017 года:  
<http://www.khl.ru/clubs/>
6. Информация ФХР об игроках МХЛ 2017 года:

<http://mhl.khl.ru/>

## МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

Новикова М.А.

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

Переоценка ценностей в обществе не могла не отразиться на мотивации спортсменов, выдвинув на первое место материальные стимулы. Высокие денежные вознаграждения в профессиональном спорте оказывают серьезное влияние на стимулы детей при начале занятий спортом, а позднее на желание подростков продолжить серьезные занятия им, во многом определяют решение их родителей о спортивной карьере, а также формируют определенную систему ценностей значительного числа спортсменов.

Профессиональный спорт как сфера деятельности в большей мере привлекает людей из семей с относительно невысоким уровнем достатка.

Вместе с тем основными причинами начала занятий спортом является не *материальное вознаграждение*, а любовь к спорту. В настоящее время, в связи с резким ростом доходов профессионалов, возросла роль материальных стимулов при начале серьезных занятий спортом.

Для спортсмена важна не только сумма вознаграждения, важно его восприятие как справедливое или нет. По отношению к вознаграждению зарубежных спортсменов той же квалификации и вида спорта только 12,3% спортсменов полагают, что получают достойное вознаграждение. Вместе с тем почти половина спортсменов рассчитывают на то, что годы, проведенные в спорте, позволят им материально обеспечить жизнь в будущем.

Среди факторов, в наибольшей степени определяющих сумму контракта российских профессионалов, отметим следующие: возможности спортсмена, от количества сыгранных игр и т.д. По схеме, разработанной инициаторами негосударственного пенсионного обеспечения для футболистов, если клуб вносит 2000 долл. за игрока в течение пяти лет, то он, начиная с 45-летнего возраста, получает пенсию около 3 тыс. долл., после 50 лет свыше 6000 долл. в год, т.е. на уровне канадских профессионалов по хоккею.

В России наиболее важным обстоятельством для суммы контракта спортсмена-профессионала являются финансовые возможности клуба, которые в первую очередь зависят от внимания региональных и местных властей или рачительности спонсоров и толщины кошелька владельцев команды. Одаренность и перспективность спортсмена играют хотя и важную, но меньшую роль. Еще менее значимую роль играют спортивные заслуги.

Профессиональный спорт как профессия привлекает значительное количество людей не только высокими заработками. Профессия «спортсмен» имеет ряд достоинств, которые оказывают серьезное влияние на отношение к этому роду занятий. В их числе возможность самоутверждения и самовыражения, возможность «увидеть мир», возможность общения с большим количеством людей.

Спортивные профессионалы - *по* честолюбивые люди, ищущие в спорте возможность самовыражения и самоутверждения, чему в немалой степени способствует сама атмосфера деятельности. Только такие спортсмены имеют шансы пройти через многолетнее сито отбора и подняться на вершину успеха.

На сегодняшний день многочисленные исследования позволяют утверждать, что профессиональный коммерческий спорт в России существует, развивается, с каждым годом укрепляя свои позиции в обществе. Во многом успешность его зависит от того, как будет развиваться экономика страны и расти благосостояние россиян, станут ли спортивные состязания профессионалов подлинным зрелищем сопоставимым с мировыми стандартами. Только таким образом можно обеспечить рост цен на билеты, на атрибутику клуба, на лицензии фирмам, торгующим на территории стадионов, и многие сопутствующие спортивным состязаниям услуги. Успех команды не останется без внимания учредителей, привлечет новых рекламодателей и спонсоров, а их участие обеспечит не только высокие достижения на международной спортивной арене, но и устойчивое финансовое положение спортсменов.

## **ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ «МЕРТВЫХ ТОЧЕК» В КЛАССИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

**Носов Г.В.**

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

Как правило, одной из самых распространенных ошибок в тренировочном процессе у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, является недостаточное разнообразие применения вспомогательных упражнений, что приводит к замедлению роста спортивного результата в классических упражнениях. Чтобы этого не происходило необходимо, особенно, в подготовительном периоде, использовать большой арсенал, и разумный подбор вспомогательных упражнений, в соревновательном периоде их объем естественно должен уменьшаться и большее внимание уделяться классическим упражнениям. Например, спортсмены редко применяют изометрические упражнения, упражнения в уступающем режиме

и «пружинящие упражнения», которые объединяют в себе три режима работы мышц – преодолевающий, уступающий и удерживающий. Пружинящие упражнения необходимо выполнять при подъеме штанги в приседаниях, когда угол в коленном и суставе составляет около 90 градусов. В жиме лежа это упражнение выполняется в положении, когда угол в локтевом суставе также составляет около 90 градусов. Небольшие опускания и подъемы штанги проходящей через этот трудный угол в приседании и в жиме лежа требуют от спортсменов больших волевых усилий, это и является причиной, что спортсмены реже применяют их в процессе спортивной тренировки. В жиме лежа трудные точки могут быть и при начальном движении штанги от груди и в заключительной фазе движения. Там, где происходит замедление, и остановка движения часто называют «мертвыми точками». Именно в этих трудных точках происходит прекращение движения при выполнении классических упражнений и как результат спортсмен прекращает упражнение. Спортсмен должен выполнять необходимое количество вспомогательных упражнений и при достаточном их объеме, включая при этом в тренировочном процессе упражнения различных режимов работы мышц.

Анализ научно-методической и специальной литературы, личные наблюдения, беседы с тренерами и спортсменами показал на недостаточное внимание и слишком редкое использование необходимых упражнений для преодоления «мертвых точек» в тренировочном процессе у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. Это и послужило толчком для проведения данных исследований.

В исследовании приняли участие 16 спортсменов первого и второго спортивных разрядов, в каждой группе по 8 человек. Исследования проводились в течении 4 месяцев.

Предполагалось, что применение такого вспомогательного упражнения как «пружинящие движения» с отягощениями в той части классических упражнений, где происходит замедление движения, могут дать положительный эффект, в приросте спортивного результата.

На основе выдвинутой гипотезы нами было использовано упражнение, на наш взгляд необходимое для включения в тренировочный процесс у спортсменов не только в пауэрлифтинге и в других видах спорта, где необходимо повысить силовые качества. Очевидно, к таким можно отнести: легкую атлетику (толкание ядра, метание молота) все виды борьбы и у спортсменов, которым необходимо повышать силовые качества и во многих других видах спорта.

Так, для жима лежа (классического) мы применяли следующее упражнение, которое заключалось в том, что при затруднительных участках движения выполнялись пружинящие движения, при которых штанга поднималась и опускалась на 15-20 сантиметров. При этом вес штанги составлял 70-75 процентов, от максимального результата в данном упражнении. Количество подъемов в подходе составляло 5-7, а количество

подходов в упражнении 5-6. Сложность при подъеме штанги возникает и в заключительной фазе выполнения упражнения – перед фиксацией.

Второе упражнение, где мы также проводили исследования, по той же методике было упражнение классического троеборья – приседание со штангой на плечах. В этом упражнении мы применяли пружинящие движения со штангой на плечах, когда угол между голенью и бедром составлял около 90 градусов. Кроме того, под пятки ног мы подкладывали резиновые коврики для того, чтобы было удобнее держать вертикальное положение туловища. При вертикальном положении туловища основная нагрузка ложится на мышцы передней части бедра, а мышцы спины несут незначительную нагрузку. Вот эта, выполняющая основную работу четырехглавая мышца работает, как бы изолированно, ведь при выполнении приседаний со штангой на плечах, значительную работу выполняют и мышцы спины (разгибатели туловища). При выполнении приседаний со штангой на плечах, многие атлеты, как на тренировках, так и на соревнованиях, наклоняясь вперед, увеличивают угол в коленном суставе тем самым, облегчая работу мышц ног, что способствует более успешному выполнению упражнения.

Применение используемого нами упражнения дает существенную, нагрузку на мышцы бедра, что способствовало более быстрому росту спортивного результата в приседаниях со штангой на плечах.

Положительным фактором данного упражнения является и то, что вес штанги при выполнении данного упражнения значительно меньше, чем при обычных приседаниях, при этом позвоночник несет меньшую нагрузку. Ведь вес штанги при применении этого составляет 30-40 процентов от максимального результата в приседаниях со штангой на плечах. Кроме того, мы использовали пружинящее упражнение и в обычных приседаниях, когда прохождение трудного участка находилось в районе угла в коленном суставе 90 градусов.

Использование нами данных упражнений, оказало более существенный прирост в классических упражнениях в опытной группе, чем в контрольной. Так в контрольной группе рост спортивного результата в жиме лежа составил около 10 кг. а в контрольной всего 5 кг. В опытной группе рост спортивного результата в приседании со штангой на плечах составил 15кг. а в контрольной составил около 10кг.

Таким образом, наши исследования показали необходимость применения пружинящих упражнения со штангой. где происходит замедление и остановка движения в жиме лежа и в приседании со штангой на плечах. Спортсменам целесообразно применять в процессе спортивной тренировки данные упражнения с целью улучшения спортивного результата в пауэрлифтинге.

Эти упражнения можно использовать и во многих других видах спорта, где необходимо повысить силовые качества спортсменов.

## **ПЕРСПЕКТИВЫ СОЗДАНИЯ МЕТОДИКИ АКТУАЛИЗАЦИИ ТЕЛЕСНОГО И ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА ДЕТЕЙ В СПОРТИВНОЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКАХ**

**Пегов В. А., Козлова А. Э.**  
**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск. Россия**

Важность телесно-двигательного опыта детей в общепедагогическом смысле впервые стала отчётливо осознаваться на рубеже XIX-XX вв. Если у родоначальника педагогики как науки Я. А. Коменского детские игры рассматривались как некие забавы (исходное французское слово *desport*, пришедшее в Англию и трансформировавшееся там в *sport*, означало «отдых, досуг, развлечение»), то педагоги конца XIX в. и начала XX в. в движениях ребёнка уже различали нечто большее. Словом «игра» Я. А. Коменский вообще пытался передать одновременно и метод, и эффект от своей «дидактической машины», дабы польза от дидактического искусства для учеников состояла в том, «... чтобы можно было довести их до вершин наук без трудности, скуки, окриков и побоев, а как бы играя и шутя» [1, Т.1, с.243]. В «Материнской школе» он писал: «... дети, по необходимости, должны иметь свои ежедневные упражнения и движения. ... А когда несколько подросший ребенок начинает владеть ногами, можно ему позволить бегать и выполнять то или другое дело. Чем больше ребенок что-либо делает, бегаёт, играет, тем лучше он спит, тем легче варит его желудок, тем быстрее он растёт, тем он становится сильнее физически и духовно» [Там же, с.219]. В другом месте он пишет: «Так как дети стремятся подражать всему, что видят в других, то им нужно позволять это, за исключением тех случаев, когда они хотят пользоваться вещами, которыми они могут нанести себе вред ... Где это окажется подходящим, вместо настоящих вещей для пользования детей нужно иметь готовые игрушечные вещи ...; всегда играя с ними, дети будут развивать в теле здоровье, в уме – живость, а во всех членах подвижность. ... Словом, во что бы ни захотели дети играть ..., им нужно помогать, а не мешать. Ведь им больше нечем заниматься, а безделье вредно для души и тела» [Там же, с.225].

По мере развития науки и уточнения знания о взаимосвязи разных составляющих человеческого существа со второй половины XIX в. делаются важные шаги по переходу от восприятия движений в качестве необходимости для природной части ребёнка («природного существа») к более глубокому пониманию значения телесного и двигательного опыта для становления его, как человеческого существа. К. Д. Ушинский, задумывая свой основной труд «Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии», таким образом формулировал предстоящую задачу: «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна

прежде узнать его тоже во всех отношениях» [5, Т.8, с.23]. Это давало ему уверенность в том, что совершенствующееся воспитание может далеко раздвинуть пределы человеческих сил: физических, умственных и нравственных (здесь и появляется практика речитатива триады, которая в советские времена звучала следующим образом: воспитание всесторонне и гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство). Поэтому и свою антропологию К. Д. Ушинский представляет в трёх частях, обращённых к телесной, душевной и духовной организациям человека.

Другой знаменитый российский педагог, П. Ф. Лесгафт, очень точно уловил главную задачу образования в современную эпоху: «Постоянно забывают, что в общеобразовательной школе не приходится изучать естественную историю, ботанику, зоологию и т. д., а только необходимо брать метод и материалы ..., чтобы при посредстве применяемого метода или материала будить мысль, дать возможность молодому человеку самому разъединять, сравнивать и соединять в общие понятия и образы то, что является в его умственной и физической деятельности; чтобы он непременно сам приучился применять к жизни то, что у него только извне возбуждено. Обыкновенно упускают из виду, что только в этом и состоит задача общеобразовательной школы: она должна содействовать тому, чтобы у молодого человека сложилось понятие о личности человека, и чтобы он настолько владел своим телом, чтобы мог ограничивать произвол своих действий, направляя их исключительно истинами, выработанными им самим» [2, Т.2, с.309]. П. Ф. Лесгафт, постоянно подчёркивая в своих работах необходимость именно общего образования, при этом всегда указывал на значение приобретаемого детьми телесного и двигательного опыта в контексте задач становления человека человеческим существом. Следовательно, он не ограничивался только гигиеническим аспектом, и, тем более, не уходил в утилитаризм, который утрированно присутствовал в различных системах физического воспитания, начиная с Ф. Яна – физическая подготовка молодого поколения ради военной и трудовой деятельности.

От общего переживания и понимания значимости телесного и двигательного опыта современная наука шагнула в сторону конкретизации этого важнейшего принципа в воспитании и образовании детей. Многочисленные исследования, в первую очередь, нейрофизиологов показывают невероятное разнообразие взаимосвязей между различными составляющими человеческого существа: от открытия так называемого «второго мозга» и до выявления телесных причин учебных проблем у детей в школе. Приведём лишь два примера. Так Д. Перлмуттер и К. Лоберг [3] выдвигают и обосновывают гипотезу о том, что микрофлора кишечника является главным регулятором мозга. И хотя, как это нередко случается у американских авторов, название книги и ряд ключевых утверждений в ней явно носят характер маркетингового хода, тем не менее, всё больше исследований подтверждают мысль Р. Штайнера, высказанную им в начале

XX в., о подобии процессов мышления и пищеварения, но не в грубо материалистическом понимании, а с точки зрения происходящего по сути при том и другом процессах.

Иной пример – обучение математике детей с агнозией пальцев, которая вызывает серьёзные сложности у них в освоении различных математических навыков. Впервые это взаимосвязь была открыта ещё в 20-е гг. прошлого столетия. Было обнаружено, что вычислительные способности детей существенным образом определяются двигательным развитием пальцев. Более того, формирование пространственной ориентации у ребёнка в дошкольном возрасте статистически значимо поддерживает продвижение в познании чисел [9]. Ещё в одном исследовании была показана взаимосвязь между использованием пальцев детьми до 7 лет с успешностью выполнения ими заданий на динамический подсчёт [8]. Показательна долгосрочная перспектива влияния двигательной активности в различные возрастные периоды: «По данным физиологов из Гарвардского университета (США), школьники, прошедшие годовой курс обучения танцам, лучше сдают контрольные по геометрии, чем никогда не танцевавшие или получившие лишь несколько уроков танца ...

В многолетнем исследовании, проводившемся в Медицинском колледже имени Эйнштейна в Нью-Йорке, показано, что пожилые люди, регулярно танцующие, на 76% реже впадают в старческое слабоумие по сравнению с никогда не танцующими. Притом регулярное чтение эффективно для предотвращения слабоумия всего на 35%, решение кроссвордов – на 47%, а занятия спортом не помогают совсем» [4, с.41].

В недавно проведённом исследовании немецких специалистов [6], где они изучали влияние спортивной подготовки на ранних стадиях на физическую форму, состав тела, познавательные и академические показатели, сделана попытка выявить более широкие взаимосвязи между различными сторонами развития детей с разным телесным и двигательным опытом. Результаты исследования говорят о том, что дети 9-10 лет, в течение одного года получавшие спортивно ориентированную подготовку, по сравнению с их сверстниками, четыре раза в неделю занимавшихся на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе, имели лучшие показатели физической подготовленности, меньшую относительную массу жира в организме и большую относительную массу скелетных мышц, но никаких существенных базовых различий в когнитивных и академических показателях. Также авторы исследования утверждают, что это первое исследование такого рода, проведённое для оценки влияния долгосрочной спортивной подготовки и/или физического воспитания на физическую форму, состав тела, когнитивные и академические показатели у молодых спортсменов и их сверстников, не занимающихся спортом.

В обзорной работе J. E. Donnelly и др. [7] констатируется: большинство исследований подтверждают тот факт, что физическая подготовка, одиночные проявления физической активности способствуют когнитивному

(познавательному) функционированию детей. Существуют положительные статистически значимые взаимосвязи между физической активностью, физической подготовленностью, познавательными способностями и образовательными достижениями. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что физическая активность имеет отношение к тем областям мозга, которые поддерживают сложные когнитивные процессы во время выполнения лабораторных заданий. Но, несмотря на обнадеживающие результаты, полученные в кросс-секционных и лонгитюдных исследованиях, касающихся успеваемости детей, данные, достигнутые в контролируемых экспериментах по оценке влияния физической активности на успеваемость, не отвечают в полной мере научной корректности. Поэтому необходимы дополнительные, хорошо продуманные исследования.

Мы, в свою очередь, поставили задачу не только обнаружения взаимосвязей между характеристиками телесного и двигательного опыта детей 7-9 лет, их спортивными результатами и образовательными достижениями, но и разработки методики актуализации этого опыта в спортивной и образовательной практиках. Если на первом этапе нами были выявлены конкретные показатели телесно-двигательного опыта детей и соответствующие методики их диагностирования, то на втором этапе нашей задачей является разработка методики актуализации того, что ребёнок приобрёл в своём телесном и двигательном развитии в первые семь лет жизни. Актуализацию телесного и двигательного опыта детей в спортивной и образовательной практиках, на наш взгляд, лучше всего проследивать в возрасте 7-9(10) лет в силу того, что здесь ещё не столь существенно сказывается эффект эксплицитного обучения, поэтому отчётливее и дифференцированнее можно будет увидеть значение полученного опыта.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Коменский, Я. А. Избранные педагогические сочинения: В 2-х т. Т. 1. / Я. А. Коменский. – М.: Педагогика, 1982. – 656 с.
2. Лесгафт, П. Ф. Собрание педагогических сочинений: В 5 томах / П. Ф. Лесгафт. – М.: Физическая культура и спорт, 1951-1956.
3. Перлмуттер, Д. Кишечник и мозг. Как кишечные бактерии исцеляют и защищают ваш мозг / Д. Перлмуттер, К. Лоберг. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 336 с. ISBN: 978-5-00100-491-2
4. Granacher, U. Effects of Sport-Specific Training during the Early Stages of Long-Term Athlete Development on Physical Fitness, Body Composition, Cognitive, and Academic Performances / U. Granacher, R. Borde // *Frontiers in Physiology*. – 2017. – v.8. – pp.1-11.

## ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОСНОВНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПОНЯТИЯХ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Пегов В. А., Радонегова К. А.**  
**Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск. Россия**

Существенной проблемой как среднего, так и высшего образования во всём мире является господствующая практика формирования у подрастающего поколения и молодых людей жёстких представлений, в том числе, относящихся к их будущей профессиональной деятельности. С одной стороны, мы имеем вековые традиции закрепления в сознании молодого поколения ригидных представлений. С другой стороны, современная эпоха требует качественно иного подхода к формированию мировоззренческих и профессиональных представлений, которые, отвечая требованиям научной точности и корректности, при этом были бы «живыми», подвижными и потенциально предуготовленными к постоянному развитию и обновлению.

Посмотрим более внимательно на исторические предпосылки образования современных представлений об основных профессиональных понятиях в сфере физического воспитания. Несмотря на то, что сочетания слов «physical education» и «physical culture» «свежее», чем слово «sport» (в современном значении оно начинает оформляться на рубеже XVI-XVII вв.), тем не менее, их точной датировки нет. В Оксфордском словаре отмечается, что во Франции в 1719 г. впервые появляется сочетание «*éducation physique*». В 1748 г. в книге J.-B. Dubos «*Critical Reflections on Poetry and Painting*» («Критические размышления о поэзии и живописи») есть такое предложение: «Не могут ли некоторые года быть более благоприятны иных для физического воспитания детей, подобно тому, как есть более благоприятные года для роста деревьев и растений, чем другие». В самой Англии сочетание «Physical education» впервые записано в 1838 г. (кстати, в медицине понятие «Physical therapy» фиксируется только в 1922 г.), а аббревиатура «phys ed» (PE) – в 1955 г.

В 1867 г. А. Maclaren издаёт свою «*A System of Physical Education*» [ ]. Потратив часть жизни на создание гимнастических упражнений для армии и флота, он понял недостаточность своих усилий в масштабах всей империи. Необходимо было разработать и «improving the physical standard of the British» («улучшить физический стандарт (!) Британии»). При этом целью должна быть не сила и навыки, а здоровье; разум и тело следует рассматривать как две хорошо поставленные половинки совершенного целого. Для этого недостаточно школьных игр, спорта и игр для развлечения. Необходимо систематизировать «физические упражнения» («physical exercise») и обучать им не только школьников и солдат, но и мужчин на фабриках и заводах. Таким образом, будет создана «... последовательная

прогрессивная система физических упражнений, продуманная, выстроенная, и введённая, что должно будет естественно и равномерно вызвать и развить скрытые силы и возможности организма, в том числе, и умственные способности, развитые и усиленные духовной культурой и упражнениями» [3, p.101]. Примечательно также то, что, например, в первой части своей книги «Рост и развитие» А. Макларен пользуется понятиями «bodily culture» («телесная культура»), «bodily exercise» («телесное упражнение»), «bodily training» («телесная тренировка»). Но предикат «физический» совсем не случайно вынесен в название его системы. А. Макларен уже в полной мере человек середины XIX в., о чём свидетельствуют его пассажи о том, что наша материальная основа («our material frame») состоит из неисчислимого количества атомов, которые по отдельности имеют своё рождение, жизнь и смерть. Далее в его тексте мы наблюдаем, к сожалению, столь привычное для нас смешение понятий и эпох. Он пишет о том, что в Древней Греции и Древнем Риме впервые были сделаны записи о «physical training» («физической тренировке»), греки и римляне улучшали и культивировали «physical resources» («физические ресурсы») на основе знаний «physiological science» («физиологической науки»), ничего не зная при этом об атомах. Понятие «physical culture» обнаруживает себя несколько позднее, чем «physical education». В Оксфордском словаре английского языка приводится цитата 1787 года из книги А. Vongieur «A treatise on the bane of vice» («Трактат о проклятии порока»): «Мы фатально видим существенное доверие к человеческому основанию, покоящемуся в грубых и глупых мужчинах, родившихся без талантов, пустых в образовании или физической культуре».

В силу того, что в России исторически многие социальные явления формировались с запаздыванием по сравнению с Европой, то и понятия «физическое воспитание» и «физическая культура» носили заимствованный характер. Упорядоченное, по-прусски регламентированное отношение российского государства к физическому воспитанию стало складываться лишь с 1802 года. Именно с этого года государство более-менее четко обозначило ориентиры в сфере образования, создав министерство народного просвещения, которое в качестве ориентиров выбрало жесткую регламентацию всей системы народного образования. В Указе Правительствующему сенату от 24 января 1803 года «Об устройстве народных училищ» есть упоминание о тех, кого сейчас называют «специалистами по физическому воспитанию»: «Гимназия может также содержать учителей танцевания, музыки и телесных упражнений (гимнастики), если то позволяет доходы оной», и «Ежели в каждой гимназии введены будут гимнастические искусства, то оным обучать пополудни, по окончании учения, преподающего в вышеозначенные часы» [1, с.33, 34]. Как видим, здесь регламентация пока была минимальной, а указания на счёт учителей гимнастических упражнений давались даже не в рекомендательной, а просто в разрешительной форме. В уездных училищах «учителя телесных упражнений» не упоминаются вообще. Второстепенность телесных

упражнений (обратим внимание, что пока ещё используется предикат «телесное») подкрепляется следующим небезынтересным фактом: учителя рисования и учителя гимнастических упражнений по своему чиновничьему статусу были всегда на два ранга ниже других учителей. В уездных училищах это ранг был 14-м, т. е. самым низким в таблице о рангах.

С другой стороны, такая малая забота о физической стороне образования, возможно, имела и свои плюсы. Насаждаемое однообразие в русских школах, о котором особенно радел Николай I, в наименьшей степени касалось гимнастических упражнений. В «Постановлении о Царском лицее» от 12 августа 1810 г. среди предметов были «изящные искусства и гимнастические упражнения, чистописание, рисование, танцевание, фехтование, верховая езда, плавание», а в правилах было особенно оговорено: «67. На изящные искусства и гимнастические упражнения не можно постановить никаких общих правил. Метода их должна быть соображена с летами, временем года и раскрытие физических сил. 68. Вообще должно приметить, что честь сия ни в коем случае не должна иметь другого вида, кроме забавы и отдохновения» [1, с.136]. Мы видим, что гимнастические упражнения выполняют функцию отдохновения и иное содержание пока трудно выделить. Это еще собственно и не учение. Характерно расписание в пансионах при гимназиях, определяемое Уставом от 8 декабря 1828 г.: «... от 9 до 12 продолжается учение в классах. От 12 до 1 – отдых, музыка или гимнастические упражнения. От 1 до 3 – обед, отдых, приготовление к классам. От 3 до 6 – снова учение в классах...» [1, с.187].

В частных размышлениях того времени мы находим более содержательные представления. Так Богданович И. Ф. в книге «О воспитании юношества» писал: «Вступление в седьмой год, по мнению моему, есть удобнейшее время для начала учения классического.

Первый год сей эпохи должен быть введением, или только навыком в упражнениях. А потому в начальные шесть месяцев не должно принуждать ребенка сидеть более трех часов в сутки, разделяя оные на три части по рассмотрению родителей. В другие же шесть месяцев, к каждому отделению времени, должно прибавить еще полчаса, что составит уже в сутки четыре часа с половиною. Затем все остальное время под руководством надзирателя пусть остается для телесных упражнений и прогулок, в продолжение которых вседневно можно заниматься чем-нибудь новым и полезным» [1, с.103-104].

П. Н. Енгальчев считал, что «... После учения непременно нужно для детей телодвижения», что «... Совершенное счастье на свете состоит в том, чтоб иметь основательный разум, добродетель и доброе здоровье» [1, с.164]. В физическом воспитании у него заложены и гигиена, и здоровье, и закаливание, и телодвижения (прогулка пешком, бегание, танцы, плавание и ... декламирование или сказание слова и речи, чтение возвышенным голосом и пение и др.) и соблюдение нравственных норм (недаром основной его труд называется «Словарь физического и нравственного воспитания»).

А. Г. Ободовский в своем руководстве к педагогике (составленному по

Нимейеру, немецкому педагогу) для студентов Главного педагогического института Петербурга так определилась вся суть физического воспитания: «От свойств тела зависит, без сомнения, и образование души, ибо человек через физический состав свой проходит в соприкосновение с внешним миром и через него пробуждается в душе его представления. По сей причине воспитание ставит себе в обязанность заботиться о том, чтобы душа приобрела в телесном составе способное для себя орудие. Оно рассматривает тело как средство к развитию высших сил человека и имеет о нем попечение в продолжении его возрастания... Впоследствии в период младенчества, детства, отрочества и юношества главные статьи, на кои физическое воспитание обращает свое внимание, суть: пища, употребляемая детьми, воздух, коим они дышат, одежда их, телодвижения, влияние души на физический состав» [1, с.264].

То, что затем в России возникает такое необычное для неё явление, как спорт, и этот термин, начиная в 1851 года, все чаще и чаще появляется на страницах русских журналов и газет, совершенно ничего не изменило в месте и роли физического образования в государственных школах. Ибо само это явление было воспринято далеко неоднозначно. Большая часть русской интеллигенции того времени или вообще отрицательно относилась к спорту, или видело в нем не более, как развлечение.

Следующий шаг к институционализации «физического воспитания» делает П. Ф. Лесгафт. И после прихода к власти коммунистов и утверждения коммунистической идеологии мы постепенно получаем те привычные представления о «физической культуре», «физическом воспитании» и «спорте», которые вошли в массовое сознание людей, и которые во многом определяют профессиональные представления специалистов в этой области. Проведённое нами исследование структуры профессиональных представлений у студентов СГАФКСТ позволило сделать следующие выводы (см. подробнее: [2]). На примере индивидуальных структур профессиональных представлений можно чётко увидеть две разделённые реальности. Если на уровне общей выборки в результате опроса мы получаем тривиальную и привычную картину взаимосвязи ключевых профессиональных понятий, то более глубокое исследование психической организации и жизненного опыта молодых людей вскрывает нередко внутреннюю отстранённость от формального содержания высшего образования. Отсутствие внутренней включённости человека в содержание образования – проблема, о которой постоянно говорят критики массовой школы с конца XIX в. Поэтому по-прежнему остро стоит вопрос о способах вовлечения человека, как целостного существа, в его становление профессионалом.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Антология педагогической мысли России первой половины XIX в. (до реформы 60-х гг.). – М.: Педагогика, 1987. – 560 с.

2. Пегов, В. А. Особенности взаимосвязи профессиональных понятий у студентов в сфере физической культуры / В. А. Пегов, К. А. Радонегова, К. А. Тарасевич // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – №12 (154). – С.218-222.
3. Maclaren, A. A System of Physical Education: Theoretical and Practical / A. Maclaren. – Kessinger Publishing, LLC, 2008. – 524 pp.

## **ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ТИПА «СТРЕТЧИНГ» В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБОЛИСТОВ**

**Перепекин В.А.**

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

В последние годы в футбольных коллективах разного возраста при проведении общей разминки широко применяются общеразвивающие упражнения в сочетании с упражнениями типа «стретчинг», которые рекомендовал врач сборной Швеции по футболу Ян Экстранд. В настоящее время «стретчинг» с успехом применяется в учебно-тренировочном процессе сборных команд СГАФКСТ по футболу.

Смысл упражнений типа «стретчинг» заключается в последовательном напряжении конкретных мышц, их расслаблении и растягивании.

Регулярно выполняемые во время разминки упражнения на растягивание повышают работоспособность мышечных тканей, что выражается в более высокой переносимости нагрузок, более низкой предрасположенности к травмам. Упражнение на растягивание доступны любому футболисту и их следует выполнять по следующей схеме: сокращение-расслабление-растягивание. В зависимости от условий (вид тренировочного занятия, фаза разминки, степень трудности) растягивание продолжается от 10 до 30 сек. Этому процессу предшествует фаза сокращения (10-20 сек) и расслабление (3-5сек).

По мнению западногерманских специалистов, систематическое использование «стретчинга» в разминочных программах основывается на следующих факторах:

- эластичность мышечных и соединительных тканей является важной предпосылкой качества специфичных для футбола движений. Высокая гибкость обеспечивает большую частоту и диапазон движений. Мышцы-антагонисты расслабляются и оказывают меньшее сопротивление выполнению движения;

- резкие, ациклические движения, характерные для футбола, лучше выдерживает хорошо разогретая мускулатура;

- способность мышц и соединительных тканей к растягиванию с возрастом снижается, регулярные, целенаправленные тренировки позволяют дольше сохранить их эластичность;

- упражнения на растягивание можно проводить как на свежем воздухе, так и в зале. При неблагоприятных погодных условиях некоторые упражнения можно выполнять в раздевалке. Такого рода тренировки не подразумевают использования какого-либо оборудования и могут выполняться без помощи партнера.

При выполнении комплексов упражнений на растягивание следует учитывать:

- перед началом выполнения упражнений необходимо хорошо разогреть мышцы;

- гибкость может быть увеличена как статическими (растягивание мышц до определенного уровня и удержание нагрузки), так и динамическими (пружинистые движения, преследующие цель нагрузить мышцы и соединительные ткани выше обычного для них уровня подвижности) упражнениями на растягивание. При статических упражнениях риск получения травмы меньше;

- статические упражнения выполняются медленно и осторожно. Необходимо дать точно дозированную нагрузку на мышцу и растягивать ее равномерно до появления ощущения легкого дискомфорта. Пружинистые движения не допускаются. Желание больше нагрузить мышцы в надежде, что более сильные болезненные ощущения обеспечат большую гибкость, может привести к травмам. Обретение большей гибкости требует времени и ежедневной работы;

- способность мышц к растягиванию основывается на индивидуальных физических качествах и уровне тренированности спортсмена, так что каждый футболист должен выполнять упражнения в соответствии с собственными ощущениями;

- необходимо поддерживать нормальный ритм дыхания, которое должно быть спокойным и равномерным;

- в зависимости от целей, объема программы, наличия времени отдельные упражнения повторяются от 2 до 6 раз. Упражнения на мышцы одной группы чередуются с упражнениями на мышцы другой группы;

- выбор упражнений на растягивание определяется специфическими требованиями футбола, в котором делается упор на основные «рабочие» мышцы, такие как четырехглавая и приводящие мышцы, мышцы задней поверхности бедра, икроножные мышцы, задние и боковые мышцы туловища; в таких видах спорта, как футбол, слишком большая гибкость может оказаться столь же вредной, как и недостаточная. Очень большая подвижность сустава может обернуться разрывом мышц и связок при попытках амортизировать толчки и столкновения, которыми насыщен футбол;

- в состоянии усталости игрокам не следует выполнять интенсивные растягивающие упражнения. Рекомендуются легкие потягивания и восстановительные расслабляющие упражнения.

Другие специалисты по футболу рекомендуют выполнять упражнения на растягивание следующим образом:

Выполнение упражнений должно начинаться при минимальном растягивании мышц и связок. На начальной стадии возникает ощущение легкого напряжения, но при этом не наблюдается никаких болезненных проявлений. Такое состояние необходимо выдерживать 10-20 сек. Постепенно напряжение уменьшается по мере выдерживания растягивания. При облегченном растягивании снижается напряжение, поддерживается уровень гибкости и увеличивается циркуляция крови.

После выполнения первой, наименее напряженной фазы растягивания, необходимо перейти ко второй, с большей степенью растяжения. При этом во время выполнения упражнения должно ощущаться небольшое напряжение мышц. Это так называемое развивающее растяжение. Его необходимо фиксировать 10-30 сек. Ощущение напряжения должно либо постепенно уменьшаться, либо оставаться на одном уровне. Любое, даже незначительное повышение напряжения, говорит о необходимости уменьшения растягивания или его прекращения. Эта фаза растягивания способствует снятию напряжения мышц и дальнейшему повышению уровня развития гибкости.

Если растягивание чрезмерно, оно вызывает сокращение тех мышечных групп, на которое было направлено данное упражнение. Этого допустить нельзя. Поэтому растягивание должно сопровождаться ощущением комфортности, а упражнения вызывать положительные эмоции. Ни в коем случае нельзя продолжать их при появлении болевых синдромов. Только в этом случае упражнения на растягивание могут принести желаемый, положительный результат.

Во время выполнения упражнения на растягивание необходимо расслабляться. В начале упражнения нужно сделать вдох, затем дыхание должно быть медленным и ритмичным в течение всего растягивания. При выполнении «мягких» растягиваний не требуется никакой дополнительной разминки перед выполнением упражнений. Достаточно 1-2 минут ходьбы.

Единственным способом определения правильности выполнения упражнений на растягивание может быть лишь субъективное «ощущение растягивания». Поскольку уровень гибкости у всех разный, то не должно быть никаких сравнений. Упражнения на растягивание – это время полного погружения в свои собственные ощущения, расслабления и полного отсутствия какого-либо соревновательного фактора.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Варюшин В.В. Разминка футболиста: методическая разработка / В.В. Варюшин. – Москва: HUFAR, 2000. – 197 с.

2. Перепекин В.А. Футбол. 100 вопросов, 100 ответов: Учебное пособие / В.А. Перепекин, Г.Н. Грец. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 145 с.

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

**Писаренкова Е.П., Бобкова Е.Н.  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Инновационные результаты фундаментальных теоретических и экспериментальных исследований Н.Д. Гордеевой (1982-1995), В. П. Озерова (1989-2002) убедительно показали, что качество формируемого двигательного действия всецело обусловлено когнитивными, чувственными и эмоциональными компонентами, которые придают ему свойства высших психологических функций человека. Формирование двигательной памяти, при разучивании и формировании техники любой спортивной деятельности выражается в запоминании, сохранении, узнавании и воспроизведении собственных движений и движений других лиц. В данном случае наш организм использует богатейшую систему регулирования (по принципу обратной связи), информацию в коре головного мозга о всех сбивающих и сопутствующих воздействиях, а их рассогласования берут на себя анализаторы.

Формирование любого двигательного действия, есть не что иное, как отработка системы его управления. При этом поисковая вариативность вызывается тем, что управляющий и программирующий аппарат нашего мышления все время доискивается наилучших приемов для решения двигательной задачи. Чем отчетливее и конкретнее отображается в коре головного мозга двигательная задача, чем важнее она для индивида, тем гибче и вариативнее должны быть программа её решения и работа механизмов управления, осуществляющих её программ [4].

Двигательная память - как отражение движений человеческого тела - функционирует в единстве и тесном взаимодействии со словесно-логической, образной и эмоциональной видами памяти, а также мышечно-суставными ощущениями и другими психическими процессами. В противном случае, опираясь только на внешнюю лишь кинематику двигательного действия, обучаемый посредством механического повторения, путем проб и ошибок, может лишь воспроизвести и построить его только на «материале» опорно-двигательного аппарата и его звеньев, усреднённый во времени и пространстве двигательный акт [5].

Изучение возрастного развития двигательной чувствительности при выполнении физических упражнений, основанной на сенсорных,

аттенционных и мнемических характеристиках, играет исключительно важную роль в разнообразной двигательной деятельности у юных спортсменов разного пола и возраста.

Доказано, что наличие двигательного образа, непосредственного «отпечатка» сенсорной информации, является отличительным критерием высшей формы произвольного движения [3, 6]. При этом эффективность работоспособности нервно-мышечной системы, с одной стороны зависит от уровня её активной функции, связанной с динамическими и статическими усилиями, с другой – от способности сохранять высокий уровень «запечатливания» в сознании «двигательного образа» при освоении и оценки любого двигательного упражнения [5].

Цель исследования – разработать дифференцированную методику развития специфических координационных способностей, обеспечивающую осознанное и результативное выполнение легкоатлетических упражнений юными спортсменами.

Разработанная методика базируется на концепции развивающегося педагогического процесса направленного на формирование мотивации, творческой активности индивида в процессе усвоения разнообразных видов деятельности и освоения целеполагания конечного результата [9,11].

В настоящее время большое значение специалисты придают осознанному овладению двигательными действиями спортсменами, у которых формируется переход от тактильно-моторной к зрительной и мыслительной ориентировке, вследствие чего субъект сознательно создает динамически своеобразный план движений [2, 7, 10].

Сложившийся процесс тренировочной работы в спортивных школах построен и направлен на достижение максимально возможного результата в избранном виде, но не оказывает влияния этого процесса на восприятие и осмысление двигательных действий.

С этой целью были разработаны локально-избирательные средства, призванные осознанно и творчески формировать на основе оперативного воспроизведения временных, пространственных компонентов и мышечных усилий модельные упражнения – скоростной бег, прыжки в длину и метание мяча с места.

Разработанная методика развития двигательной чувствительности юных спортсменов была обеспечена следующими положениями:

- реализацией принципа развивающей педагогики, обуславливающий единство мировоззренческого, интеллектуального и двигательного компонентов в процессе учебно-тренировочных занятий, который реализован при формировании двигательной чувствительности. Его главное требование состоит в том, чтобы обеспечить занимающимся полноценное развитие психомоторики, усвоить необходимые знания о способах осознанного понимания двигательных действий в базовых легкоатлетических упражнениях;
- природосообразное развитие юных спортсменов должно обеспечить не

только способы усвоения образцов двигательных действий, но и познавательную творческую активность, чтобы быть адекватными естественному развитию индивидуальной моторики детей;

- обеспечение самоконтроля за ходом формирования двигательной чувствительности.

Применялись следующие методические приемы:

- интеграция образовательного, оздоровительного и воспитательного аспекта учебного материала;
- целенаправленность использования образовательно-тренировочных средств скоростно-силового и двигательного-координационного характера (с интенсивностью воздействия в режиме от 50% до 100%);
- формирование у детей умения планировать свои двигательные действия, представлять не только цель действия, но и способы ее достижения, умения анализировать движения;
- направленное применение психомоторных игр, игр-эстафет, «веселых стартов»;
- формирование у детей и подростков мотивации спортивного успеха при выполнении упражнений;
- реализации педагогического контроля для оценки двигательной чувствительности [11].

Процесс обучения двигательным действиям требует реализации таких дидактических принципов, как сознательность и активность, их целенаправленное использование предполагает осмысленное овладение двигательным действием, предусматривает развитие у учащихся нервно-мышечных усилий, способностей точно ощущать, анализировать свои движения и на этой основе сознательно управлять ими.

Эффективность выполнения специализированной деятельности юными спортсменами, будет определяться точностью и целесообразностью распределения своих движений во времени и пространстве. Величина ошибки в любом двигательном действии зависит, как от чувствительности участвующих в управлении перцептивных систем, так и от способности человека осознанно воспринимать свои ощущения и точно управлять ими [5,7].

Естественно предположить, что юному спортсмену наравне с другими видами чувствительности (временной и пространственной) необходимо иметь высокий уровень самоконтроля по динамическим характеристикам движения, который должен опираться на тонкую различительную чувствительность по усилию. Умение правильно распределять усилия во времени и пространстве являются одним из условий проявления высокого уровня двигательной чувствительности [8].

Уходит в прошлое убеждение, что за счет экстенсивных методик (увеличения объема применяемых упражнений, ужесточение требований к спортивным нормативам и т.п.) можно повысить физическую подготовленность и улучшить физическое здоровье занимающихся.

Важна реализация дифференцированной методики развития специфических координационных способностей в тренировочном процессе юных легкоатлетов для воспроизведения, отмеривания пространственного перемещения тела (в прыжках в длину и высоту с места), дифференцирования временных параметров перемещения тела в беге, нервно-мышечных усилий в метании малого мяча [9, 11].

Благодаря такому подходу юные легкоатлеты, более точно анализируют схему исполнения бега, прыжка и метания и качественно трансформируют сенсомоторный образ в перцептивные действия, совмещая это в единый процесс [1,2,7], тем самым повышается обучаемость и двигательная чувствительность учащихся.

Содержание тренировочного процесса у особенно на этапе начальной подготовки должно быть более широким и основательным, чем это представлялось до недавнего времени, ибо в итоге игнорировалась интеллектуально-развивающая направленность двигательной памяти при выполнении физических упражнений.

Необходимость внедрения разработанной методики в практику детско-юношеских школ очевидна и обусловлена требованиями настоящего времени, связанных с решением важнейших задач физического воспитания подрастающего поколения.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Гордеева, Н.Д. Функциональная структура действия/ Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко. - М.: Изд-во МГУ, 1982.-208с.
2. Гордеева, Н.Д. Экспериментальная психология исполнительного действия/ Н.Д. Гордеева. - М.: Тривола, 1995.-234с.
3. Донской, Д.Д. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования): учеб-метод. пособие / Д.Д. Донской. - М., 1995. – 70 с.
4. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды: в 2-х т.; т. II: Развитие произвольных движений /А.В.Запорожец. - М.: Педагогика, 1986. – 296 с.
5. Ильин, Е.П. Структура психомоторных способностей//Психомоторика/ Е.П. Ильин.- Л.: 1976.- С.4-22.
6. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека/ В.П. Озеров.- Дубна: Феникс, 2002.-320 с.
7. Писаренкова, Е.П. Возрастное развитие точности пространственной оценки движений у школьников 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития / Е.П. Писаренкова // Научно-теоретический журнал ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - №3(37). – 2008. – С. 72-74.
8. Писаренкова Е.П. Развитие специфических координационных способностей у школьников 7-15 лет разных типов

конституции/Е.П.Писаренкова: дис..канд.пед.наук.- Смоленск 2010.- 130с.

## **ИЗУЧЕНИЕ ПРАВОСЛАВНОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК СПОСОБ ПРОТИВОСТОЯНИЯ ПСЕВДОКУЛЬТУРЕ ОБЩЕСТВА, В КОНТЕКСТЕ ПРАВОСЛАВНОЙ КУЛЬТУРНОЙ ТРАДИЦИИ**

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

В конце XIX века Н.Я.Данилевский в труде «Россия и Европа» (1875г.) обосновал теорию культурно-исторических типов человечества. В этом труде он высказывает мнение, что единой цивилизации в мире не существует, а есть культурно-исторические типы цивилизаций, и их несколько. Каждая из типов имеет самобытный характер и развивается по собственным законам. Особенности культурно-исторических типов проявляются в развитии духа, религии и культуры отдельных народов.

Что касается славянской цивилизации по Данилевскому, с целью обоснования ее особого характера, он проводит анализ основных проявлений различных цивилизаций, различных сторон их деятельности. Он насчитывает их четыре: религиозная, культурная, политическая и экономическая. И показывает неполноту развития всех форм деятельности большинства цивилизаций. Например, он пришел к выводу, что в европейской цивилизации наблюдается развитие второй стороны (науки и искусства), четвертой (экономики) и частично политической. А вот духовная (религиозная) сторона цивилизации, по Данилевскому, развита ущербно, ввиду искажения христианской истины (отход от православия) и насильственного характера утверждения религиозности (инквизиция, крестовые походы и пр.).

Исходя из этих рассуждений, Данилевский делает вывод, что европейская цивилизация – односторонняя, неполная, двухосновная, в то время, как православно-славянская - четырехосновная, то есть полная. В своем труде русский мыслитель предполагает два варианта развития исторических событий для всех славянских народов, составляющий единый культурно-исторический тип. Первое: ему суждено образовать самобытный культурный тип, и если славянский этнос не удержится на этом пути, ему обозначится второстепенная роль этнографического материала для других цивилизаций.

Сегодня мы видим, как Россия, утрачивая духовность, нравственность и культуру, идет именно по второму пути. Подлинная культура заменяется псевдокультурой, которая ведет человека к распаду и гибели личности. И яркий пример такой культуры – современная «массовая культура»

основанная на признании человека за «меру всех вещей», в самом ужасающем виде. Можно утверждать: традиционализм с его целостным мировосприятием, мировоззрением и миропониманием уступил место «модернизму», во главе которого человеческий разум, с преобладающей функцией, направленной на удовлетворение исключительно материальных потребностей. Это во многом обуславливает современный кризис, в связи с тем, что духовные потребности общества остаются неудовлетворенными, и модернистский лозунг – «бери от жизни все!» заглушает голос совести, а последствия духовно-нравственного кризиса – наркомания, алкоголизм, суициды, развал семьи, преступность.

Жертвами такого кризиса становятся молодые люди, так как именно это возраст поиска, когда молодой человек ищет во всем смысл и формирует свое мировоззрение и отношение к действительности. Растущая, «хрупкая» душа нуждается в опоре, поддержке, духовном окормлении, а объективная реальность толкает ее к неопределенности в выборе жизненной позиции. К сожалению, забывается, что воспитание и образование это не только научные познания, но и приобщение молодого поколения к истинным ценностям, культурно-исторической традиции Отечества. Важны не просто знания по истории России, а сверх важно соблюдение и уважение ее традиций, что позволит сохранить ее культуру.

И не менее важно, в этом контексте, сформировать у молодого человека стержень личности. С.Л.Рубинштейн стержнем считал качество человека, которые обуславливают его поведение, деятельность, способности, характер, мотивы. (1) Л.И. Божович считает, что человек становится личностью, когда устойчиво формируются главные мотивы. (2) Г.Е.Залесский подтверждает эту же мысль: «Доминирование мотивов зависит от сложившегося мировоззрения и обладает свойством «цементировать», определять и деятельность, и поведение человека» (3).

Таким образом, формирование мировоззрения есть динамический процесс в течение всего образовательного периода (от школы до Вуза и далее, пост-вузовский период). И для становления личности необходимо наполнить содержание образования элементами, несущими духовное отечественное наследие, которое в свою очередь, приведет к устойчивой мировоззренческой позиции, «зацементирует» ее на основе национальных духовных традициях. И эта образовательная область, формирующая систему мировоззрения молодого поколения, должна содержать в себе парадигму науки, философии, истории, религии и искусства. В связи с этим, продолжает быть актуальным, что содержание образования должно включать духовно-нравственный компонент, и инструментом является учебный предмет «Православная культура». Содержание данного предмета предполагает, что не знания, умения и навыки вообще должны быть ее результатом, а знания, умения и навыки, которые имеют духовно-нравственный компонент. И содержание данного предмета обязательно основывается на традиционном, национально-традиционном аспекте. В.Д. Шадриков: «Мораль общества

всегда формировалась под воздействием традиций обычаев преданий. А сила обычаев в формировании человечности, которую человек усваивает не только как норму, а, прежде всего, как способ действия. В обычае человек живет... Научить обычаю, значит научить жить... Без обычая нравственность не входит в сущность человеческого бытия... Через обычай человек идентифицирует себя со своим народом, ибо обычаи – это дух народа, его дела... Свою духовность мы получаем от предков» (4) .

Таким образом, предмет «Основы православной культуры» как в школе, так и в Вузе является важным этапом в большой и многолетней, многоступенчатой работе по духовному просвещению молодого поколения, которое призвано компенсировать пустоту, возникшую в массовой культуре, и в нравственном самосознании людей, после долгих лет принудительного атеистического воспитания. Т.В. Склярова дополняет: «Содержание предмета полностью согласуется с концепцией непрерывного образования и стратегией пожизненного обучения, в соответствии с которыми будет совершенствоваться вся система образования в России». (5).

В заключении, прислушаемся к словам великого русского мыслителя И.А Ильина, который с болью в сердце, как бы предвидя итог государственных преобразований в его любимой России, писал: «Есть закон человеческой природы и культуры, в силу которого все великое может быть сказано человеком или народом по-своему, и все гениальное рождается именно в лоне национального опыта, духа и уклада. Денационализируясь, человек теряет доступ к глубочайшим колодцам духа и к священным огням жизни, ибо эти колодцы и эти огни всегда национальны: в них заложены и живут целые века всенародного труда, страданий, борьбы, созерцания, молитвы и мысли. Человек, утративший доступ к духовной воде и духовному огню своего народа, становится безродным изгоем, беспочвенным и бесплодным скитальцем по чужим духовным дорогам, обезличенным интернационалистом. Горе ему и его детям: им грозит опасность превратиться в исторический песок и мусор». (6).

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Рубинштейн С.Л. Проблема способностей и вопросы психологической теории М., 1959. С 119-120.
2. Там же.
3. Залесский Г.Е. Психология мировоззрения и убеждений личности. М., 1994. С.33-34.
4. Шадриков В.Д.. Происхождение человечности. М., 1999. С. 44-48
5. Склярова Т.В. Личностная характеристика и профессиональная компетентность преподавателя «Основ православной культуры». /Ежегодная богословская конференция Православного Свято-Тихоновского Богословского института: Материалы 2014 г.

## **КИНЕТИЧЕСКАЯ ЦЕПОЧКА УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ТЕННИСЕ И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЕЕ РАЗРЫВ**

**Самойлов А.Б.**

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

**Введение.** Рассматривая методику отработки технических приемов применительно к ударным действиям в тренировочном процессе теннисистов, направленной на достижение оптимальных показателей в процессе игры в соревновательной деятельности, следует отметить, что она основывается на знаниях в области биомеханики, имеющих прямое отношение к выполнению ударов ракеткой по мячу. Кроме того, техника исполнения различных ударов должно быть соответствующим образом адаптирована к индивидуальным особенностям игроков [2, 3].

**Цель исследования** – выявить кинетическую цепочку ударных действий спортсмена-теннисиста.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Современные исследования в области биомеханики спортивных движений, накопленный опыт тренеров-преподавателей, а также личные наблюдения на протяжении длительного времени независимо друг от друга, приводят к одному и тому же выводу: не существует «единственной и самой лучшей» формы выполнения теннисных ударов.

Многие авторы, пишущие о теннисе, показывают, что имеется ряд ключевых позиций и движений, которые, по всей видимости, являются оправданными для всех траекторий результативных ударов. Эти общие черты в техническом рисунке движений и ударов, характерных для тенниса, могут быть использованы в качестве инструмента для анализа параметров ударов, а также в качестве основы техники их исполнения [1, 5].

В то же время следует помнить, что развитие биомеханических систем двигательных действий, детерминирующих эффективность и качество технико-тактической подготовки в спортивных играх и единоборствах и, в частности, в теннисе, обеспечивается развитием морфофункциональных преобразований, происходящих наиболее интенсивно в детском и подростковом возрасте [1, 6].

Игра высокого класса или результативный теннис, как с точки зрения теннисиста, так и с точки зрения тренера, напрямую связана с тем, каким образом «заставить» мяч лететь в цель: действовать быстрее, жестче, или дольше разыгрывать мяч, прилагая при этом большие напряжения.

В связи с этим тренер обязан знать индивидуальные особенности игрока, закреплять и усиливать правильные движения, а также корректировать или изменять малоэффективные движения, не позволяющие посылать мяч точно в цель, т.е. по месту.

Помочь тренеру в постановке ударного движения ракеткой по мячу могут сведения из биомеханики, объединяющиеся в понятие «кинетической цепочки» или в понятие «связанной системы» [4].

Кинетическая цепочка удара в теннисе – это координированная временная активация определенных сегментов тела спортсмена-теннисиста, связанная с сегментами тела игрока:

- нижних конечностей туловища;
- плечевого пояса;
- верхних конечностей: кисть руки и руки от кисти до плеча.

Кинетическая цепочка при выполнении удара в теннисе начинается с воздействия силы реакции опоры на ступни ног, находящихся на поверхности покрытия корта и заканчивается ускорением ракетки и выполнением ударного действия. Наличие такой кинетической цепочки обеспечивает оптимальное положение конечного сегмента тела – в данном случае кисти и ракетки – при оптимальной скорости для создания наилучших условий для удара.

Эффективное использование сегментов тела позволяет сообщить теннисной ракетке скорость, которая значительно превосходит сумму скоростей каждого из них, а каждый элемент цепи создает определенную силу и действует как стабилизирующая структура для следующих элементов.

Несмотря на то, что кинетические цепочки в теннисе могут слегка отличаться друг от друга, например, при подаче, ударах с отскока и с лета, они имеют несколько общих следующих положений [3, 4, 5]:

1. Самая большая доля кинетической энергии, или силы, которая создается в процессе удара, развивается в ногах и в туловище. Проведенные исследования показали, что 51 % кинетической энергии и от 54 до 60 % общей силы создаются именно таким образом.

2. Кинетическая цепь работает на образование линейного момента, или момента поступательного движения, в угловой или вращательный момент относительно неподвижно стоящей ноги.

3. Каждый сегмент тела имеет фазу равнодействия сил и скоростей, или стабилизации, а также фазу ускорения.

4. Для выполнения характерных теннисных движений при ударе требуется выполнять значительные и быстрые перемещения в суставах, особенно в плечевых.

Выпадение хоть одного элемента из кинетической цепи, т.е. ее разрыв, снижает предельно достижимое значение силовых усилий или энергии, необходимое, чтобы послать мяч точно в цель. Поэтому, в случае разрыва кинетической цепи в ближайших элементах развивается чрезмерно высокое напряжение.

Так, снижение кинетической энергии, передаваемой в процессе выполнения удара (подачи) от бедер или туловища к верхнему плечевому поясу теннисиста на 10 %, требует увеличения на 14 % скорости вращения

плечевого сустава или увеличения на 22 % массы плеча для создания такой же кинетической энергии руки с ракеткой [4].

Существуют много факторов, влияющих на разрыв кинетической цепи при выполнении удара в теннисе, но наиболее часто встречаются следующие обстоятельства:

- 1) утомление спортсмена;
- 2) травма сустава;
- 3) несовершенная техника выполнения удара.

Несовершенная техника выполнения удара – один из самых значительных «ограничивающих факторов». Неэффективные, с биомеханической точки зрения, движения, оказывают дестабилизирующее влияние на возможность осуществлять непрерывный контроль за изменением таких характеристик полета мяча как: направление, высота, глубина, вращение, а также скорости полета. Кроме того, нецелесообразные движения могут повысить вероятность получения травмы у теннисиста.

**Вывод.** Тренеру-преподавателю следует, как можно более тщательно анализировать «ограничивающие факторы» и вовремя фиксировать ранние признаки ошибок при выполнении различных ударов. Это позволит впоследствии выработать корректирующие стратегии тренировок для преодоления ограничивающих факторов или даст возможность вовремя направить спортсмена для относительного снижения уровня ошибок при осуществлении ударов.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Dintiman, G.B., Ward, B., Tellez, T. (1997). Sports speed. Champaign, IL: Human Kinetics. – 134 p.
2. Hobden, B., Gonzalez, P., Bollettieri, N. (1992). Five keys of tennis. Bradenton, FL: Manatee. – P. 24-25.
3. Jacobson, C. (1993). Sport science for tennis. White Plains, NY: CJSTA. – 98 p.
4. Kibler, W., Chandler, T. Racquet Sports. In Sports Injuries: Mechanisms, Prevention, and Treatment, edited by F. Fu and D. Stone. Baltimore: Williams and Wilkins, 1994. – 120 p.
5. Kriese, C. (1997). Coaching tennis. Chicago: NTC Contemporary. – P. 31.

#### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ СГСА**

**Самойлов А.Б., Федюк К.Л.,  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск. Россия**

Рассматривая обучение в высших учебных заведениях надо сказать, что оно осуществляется в соответствии с Законом РФ «Об образовании» [3], Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [4], а также требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов по направлениям подготовки специалистов и другими нормативно-правовыми документами.

В этих документах отмечается, что основу успешного образования составляет должный уровень жизнедеятельности студента, уровень его физического и психического здоровья. Поэтому стратегической целью занятий физической культурой и спортом в высшем учебном заведении и, в частности, сельскохозяйственного профиля является гармоническое развитие личности, развитию физических качеств, овладение знаниями, умениями, навыками и двигательными действиями, что предполагает:

- формирование крепкого здоровья студенческой молодежи;
- создание оптимальных условий для повышения физического развития и двигательных способностей;
- знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

На учебно-практических занятиях со студентами в вузе осуществляется:

- выработка потребности и умения самостоятельно заниматься упражнениями, а также сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировочных занятий для повышения работоспособности;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых качеств, интеллектуальных способностей и т.д.

Физическое развитие студентов в высших учебных заведениях во многом зависит от умелой организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, создающих максимально благоприятные условия для развития физических и духовных их способностей, а также самоопределения. Это основывается на таких принципах как демократизация и гуманизация.

В ходе поведения занятий преподаватель в области физической культуры и спорта ориентирует свою деятельность на воспитание у студентов ценностных ориентаций, формирование потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Студенческую молодежь учат способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня не только физической, но и умственной работоспособности.

Содержание программного материала практических занятий в вузе состоит из основной и вариативной частей. Основная часть способствует адаптации к учебе и к будущей трудовой деятельности, а также физическому развитию студентов. Вариативная часть обусловлена необходимостью учета

индивидуальных способностей и запросов студентов, проживающих и обучающихся в разных регионах страны, где сложились национальные традиции и местные особенности.

В то же время проведение учебной дисциплины «Физическая культура» имеет общие закономерности в содержании практических занятий, общие правила проверки и оценки физической подготовленности студентов, так как каждый раздел дисциплины «Физическая культура» содержит свои специфические задачи, содержание и организационно-методические указания, относящиеся к их проведению.

Результативность организации и проведения практических занятий по физической культуре во многом зависит от качественного состояния учебно-спортивной базы, высокого профессионализма преподавателей, физической подготовленности студентов, общественных тренеров и судей по спорту. Из этого вытекают следующие задачи физического развития студентов [1]:

1) использование физических упражнений, гигиенических факторов и условий внешней среды в укреплении здоровья и противостоянии стрессам;

2) воспитание общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня разносторонней физической подготовленности;

3) развитие различных физических качеств и двигательных способностей, обучение жизненно важным умениям и навыкам, способствующим перестроению двигательных действий, способности и вестибулярной устойчивости;

4) закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями или в избранном виде спорта;

5) формирование мировоззрения, коллективизма, целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания.

В системе обучения в высшем учебном заведении и, в частности, в вузе сельскохозяйственного профиля, важную роль играет профессионально-прикладная физическая подготовка, а также особенности занятий избранным видом спорта или системой упражнений [2].

В качестве своеобразной разновидности физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности.

Иначе говоря, профессионально-прикладная физическая подготовка в своей основе процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность человека.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студента сельскохозяйственного вуза направлена на совершенствование ключевых психофизиологических функций, необходимых для профилактики

заболеваний. Так, для профилактики различных заболеваний применяют ритмические, атлетические и дыхательные упражнения, стретчинг, ходьбу, бег, прыжки, спортивные и подвижные игры, единоборства, самомассаж.

Например, в силу специфики работы сельскохозяйственные труженики подвержены различным заболеваниям и, чтобы не дать возможности развиваться негативным явлениям в организме следует заниматься физическими упражнениями.

Кроме того, в сельском хозяйстве многие профессии связаны с управлением транспортными средствами, что предполагает такие заболевания как остеохондроз, радикулит, нарушение системы дыхания. Поэтому для профилактики перечисленных заболеваний и устранения нежелательных явлений специалисты рекомендуют занятия атлетической гимнастикой, единоборствами, стретчингом, упражнениями на расслабление, дыхательной гимнастикой, волейболом и настольным теннисом, занятий на тренажерах, плавание в бассейне, массаж и другие восстановительные процедуры [1, 2].

Таким образом, приобретенные знания, умения, навыки и хорошая физическая подготовленность помогут студентам сельскохозяйственного вуза в осуществлении своих профессиональных обязанностей в будущей трудовой деятельности.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Виленский, М.А. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / М.А. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : КНОРУСС, 2012. – 240 с.
2. Колодницкий, Г.А. Прикладная физическая подготовка и основы самообороны : учебное пособие для студентов вузов / Г.А. Колодницкий [и др.]. – М. : Арта, 2011. – 304 с.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] / КонсультантПлюс. – Режим доступа : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_law\\_140174](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_140174) (Дата обращения: 25.04.2017)
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». (Собр. Закон. РФ, 2007, № 50, ст. 6242) : [утв. Президентом РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ]. – М. : Ось-89, 2008. – 48 с.

#### **УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ КАК СИСТЕМНЫЙ ПРОЦЕСС**

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

**Введение.** Современный тренировочный процесс сложен и многообразен, так как включает различные виды подготовки, планирование, отбор, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям. Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой юных спортсменов-теннисистов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов [1, 2].

**Цель исследования** – выявить звенья, составляющие систему управления тренировочным процессом юных теннисистов.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Под управлением в спортивной тренировке следует понимать важнейшие функции, обеспечивающих поддержание оптимальной структуры, реализацию программ и целей системы. Эффективность системы подготовки спортсменов обеспечивается управлением, сущность которого составляют процесс получения, передачи и переработки информации, принятие на этой основе управленческого решения и выдача команд в соответствии с принципом обратной связи.

Объектом управления в спортивной тренировке является поведение спортсмена и его состояние – оперативное, текущее, этапное, являющееся следствием применяющихся тренировочных и соревновательных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки.

Целью управления тренировочным процессом является оптимизация поведения спортсмена, развитие его тренированности и подготовленности, обеспечивающих достижение наивысших спортивных результатов.

Управление тренировочным процессом осуществляется тренером-преподавателем при активном участии спортсмена и предусматривает три группы операций [3]:

1. Сбор информации о состоянии спортсмена, т.е. показатели физической, технико-тактической, психической подготовленности, реакции функциональных систем на тренировочные и соревновательные нагрузки, параметры соревновательной деятельности и т.п.

2. Анализ и оценка полученной информации на основе сопоставления фактических и заданных параметров, разработка путей планирования и коррекции характеристик тренировочной или соревновательной деятельности в направлении, обеспечивающем достижение заданного эффекта.

3. Принятие и реализацию решений путем разработки и внедрения целей и задач, планов и программ, средств и методов и т. п., обеспечивающих достижение заданного эффекта тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой для управления тренировочным процессом юных теннисистов служат многообразные и постоянно изменяющиеся возможности спортсмена,

колебания его функционального состояния, информация о которых поступает от спортсмена к тренеру при помощи обратных связей четырех типов:

1) сведения, идущие от спортсмена к тренеру: самочувствие, отношение к тренировке, настроение;

2) сведения о поведении спортсмена: объем тренировочной работы и ее выполнение, замеченные ошибки;

3) данные о срочном тренировочном эффекте: величина и характер сдвигов в функциональных системах, вызванных тренировочной нагрузкой.

4) сведения об отставленном и кумулятивном тренировочном эффекте: изменения в состоянии тренированности и подготовленности спортсмена.

Управление тренировочным процессом предусматривает комплексное использование как возможностей системы спортивной тренировки (закономерностей, принципов, средств и методов), так и внутренировочных и внесоревновательных факторов системы спортивной подготовки (специального инвентаря, оборудования и тренажеров, средств восстановления, климатических факторов, организационных моментов). С одной стороны, это определяет чрезвычайную сложность в управлении тренировочным процессом, с другой, его большую эффективность в случае обоснованности реализованных решений.

В соответствии с необходимостью управления различными состояниями спортсмена в процессе тренировки выделяют несколько видов управления:

1) этапное управление, направленное на оптимизацию подготовки в крупных структурных образованиях тренировочного процесса (этапах многолетней подготовки, макроциклах, периодах). Только в случае достаточно точных и всесторонних знаний можно рассчитывать на успешную реализацию других операций цикла этапного управления. Односторонность сведений или несоответствие данных, отображающих структуру соревновательной деятельности и подготовленности, резко ограничивает возможность объективного управления тренировочным процессом;

2) текущее управление, обеспечивающее оптимизацию поведения спортсмена в микро- и мезоциклах тренировки, отдельных соревнованиях. Реализация возможностей текущего управления осуществляется двумя путями. Первый путь связан с применением стандартных «блоков» из серий тренировочных занятий, типовых моделей тренировочных дней, микро- и мезоциклов, сочетаний тренировочных программ, восстановительных и стимулирующих средств.

Второй путь основывается на постоянном текущем контроле за работоспособностью спортсменов, развитием процессов утомления и восстановления, приспособления к факторам тренировочного воздействия, возможностями основных функциональных систем и их реакциями на предельные и стандартные нагрузки и др. Этот путь, хотя и требует дополнительных знаний, специальной аппаратуры, привлечения

специалистов (физиологов, биохимиков и др.), позволяет точно оценивать текущее состояние спортсмена и в соответствии с этим планировать величину и направленность нагрузок занятий, режим работы и отдыха в микроциклах, выбор наиболее эффективных средств тренировочного воздействия;

3) оперативное управление, ставящее своей целью оптимизацию реакций организма, режима работы и отдыха, характеристик двигательных действий при выполнении отдельных упражнений и их комплексов, программ тренировочных занятий, в отдельных соревновательных стартах, схватках, поединках. В частности, оперативное управление является решающим фактором, определяющим эффективность совершенствования различных сторон подготовленности, особенно физической, технической, тактической.

В наиболее общем виде управление тренировочным процессом может быть определено как упорядочение системы, т. е. приведение ее в соответствие с объективной закономерностью, действующей в данной сфере. При этом важно учитывать, что управление системой, противодействием влияющим на нее факторам дезорганизации осуществляется естественными, самой системе присущими средствами и механизмами.

В этом плане динамическая система управления выступает в качестве самоуправляемой системы, заключающей в себе, по существу, две подсистемы: 1) управляемую (спортсмен); 2) управляющую (тренер-преподаватель). Две эти подсистемы и образуют в единстве систему управления.

Важной стороной процессов управления сложными динамическими системами является принцип обратной связи, согласно которому успешное управление может осуществляться только в том случае, если управляющий объект будет получать информацию об эффекте, достигнутом тем или иным его действием на управляющий объект. Несоответствие фактического состояния системы заданному образцу и является тем корригирующим сигналом, который выявляет перестройку системы с тем, чтобы она функционировала в нужном направлении.

Для рационального управления в процессе спортивной тренировки и дальнейшей ее разработки нужно обеспечить подход, при котором на первый план были бы выдвинуты конкретные цели и соответствующие их достижению процессы, протекающие в системе реализации задач управления.

**Вывод.** Все элементы системы управления должны быть связаны не только структурно, но и функционально, потому что упустить какое-либо важное звено весьма сложно, так как каждому входу в системе управления обязательно соответствует выход. Наиболее эффективными эти представления оказываются для разработки систем поэтапного управления, разработки перспективной программы на относительно длительный период подготовки.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Махов, С.Ю. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта / С.Ю. Махов. – М. : МОО, 2017. – 31 с.
2. Мишин, В.М. Исследование систем управления / В.М. Мишин. – 2-е изд., стереотип. – М. : Юнити-Дана, 2012. – 527 с.
3. Приходько, П.Ю. Управление в процессе физического воспитания и спортивной тренировки / П.Ю. Приходько // Университетская наука-2013 : в 3 т. : тез. докл. междунар. науч.-техн. конф. – Мариуполь, 2013. – Т. 3. – С. 163–164.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕКСТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ  
О НАЧАЛЕ ВОЙНЫ В. М. МОЛотова И Ю. Б. ЛЕВИТАНА**

**Дзюба С.Ю., Сафронов С.С.  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Речь - важнейший навык людей, который отличает их от других живых организмов. Именно с её помощью каждый день мы передаём друг другу огромное количество разнообразной информации, договариваемся, делимся чувствами и переживаниями. Голос человека – это всегда отражение атмосферы, которая его на данный момент окружает. В свою очередь, голос диктора радио или телевидения имеет огромное влияние на восприятие информации, которую мы слышим.

Голос известного диктора XX века Юрия Борисовича Левитана обладал невероятной силой эмоционального воздействия на слушателей. Его баритон сравнивали с залпом «катюш», с металлом, прикрытым бархатом, настоящим голосом набата. Голос Ю.Б. Левитана был способен испугать врагов и воодушевить народную армию на победу. Знаковость этого голоса в том, что он сумел создать символ страны, его силы и его армии. Это принесло Ю.Б. Левитану огромную любовь и уважение всех людей, которые могли слышать с каким проникновением и мастерством он зачитывал сводки военных действий в период Великой Отечественной войны. Хотелось бы отметить, что Юрий Борисович Левитан мастерски управлял своим голосом. Ему подвластны были мельчайшие оттенки эмоций, которые он переживал: сила, мощь, покой, воля к победе. Тембр голоса Ю.Б. Левитана был действительно феноменальным. Ученые, анализировавшие голос диктора, обнаружили

большое богатство спектра его частот, особенно верхних, которые называются «высокими формантными голосами». Именно такая высокая форманта субъективно воспринимается слушателем как звонкость и энергичность голоса. Богатство нижних частот, в свою очередь, придает его голосу особую силу, «бархатность» и глубину. Когда по радио он говорил: "От Советского информбюро", – это звучало широко, чеканно и мощно, вызывало у слушателей душевный подъем и веру в общую победу над врагом. Его голос стал узнаваем даже в самых отдаленных уголках нашей страны. Голос Ю.Б. Левитана стал поистине легендарным, народным. Он приносил в каждую семью радостные и грустные новости, сообщал информацию о важных событиях государственного значения. Именно в голосе Юрия Левитана, звучащем так сильно и мужественно, бойцы слышали голос своей Родины, и с новыми силами шли за нее в атаку, сражаясь за каждый метр родной земли. Существовала надежда на победу! Они писали ему: «Идем вперед, берегите голос, работы у Вас прибавится!». Следует отметить, что этот прекрасный, богатый, уникальный голос сохранился у великого диктора до конца его жизни. Безупречно звучащий в эфире текст давался Ю.Б. Левитану ценой многочасовых тренировок и упражнений для совершенствования дикции, он избавлялся от акцента, учился основам актерского мастерства у известных педагогов. «Когда я читаю, сидя в маленькой, темной студии, я вижу перед собой целый мир!» – говорил Юрий Левитан. Он произносил текст с чувством, с выражением, осознавая, что стоит за этим текстом, видя картины тех событий, о которых он читал, будто он сам находился на поле боя, у подножья Днепрогэса, на стартовой площадке космического корабля.

В состоянии эмоционального возбуждения возрастает сила голоса, изменяются его высота и тембр. Диктор всегда читал текст, пропуская содержание через своё сердце и именно это помогало добавить эмоциональную составляющую. Речь, вследствие своей эмоциональной образности, требует для раскрытия всех особенностей своего содержания не только правильной расстановки логических акцентов, но и постановки дополнительных, имеющих эмоционально-выразительное значение. Риторические вопросы, восклицания, и обращения, возникающие в речи, требуют отклика со стороны тех, к кому они относятся. Интонация речи – это голосоведение, с помощью которого произносятся предложения и в котором реализуется смысловое соотношение слов. Одно и то же предложение - Граждане и гражданки Советского Союза!!! - можно произнести с такими интонациями, что человек испытает эмоции от подавленных до решительных, стимулирующих брать в руки оружие и защищать свою землю, родину, отчизну. Юрий Борисович Левитан говорил с такой уверенностью и силой, что эти слова как заклинание запомнили миллионы людей, собравшихся у громкоговорителей в тот роковой день 22 июня 1941 года.

Информация о том, что именно Ю.Б. Левитан первым передал сообщение правительства о нападении на Советский союз фашистских

захватчиков и о начале Великой Отечественной войны не верна. "И вот о том, что началась война, сказал нам Молотов в своей известной речи", - пел Владимир Высоцкий. Нарком иностранных дел В.М. Молотов выступил по радио в 12 часов 22 июня 1941 года. Далее схожий текст зачитал Ю.Б. Левитан. Позднее в эфире встречалась запись только его голоса, хотя запись выступления В.М. Молотова тоже сохранилась. Именно по этой причине сегодня есть возможность сравнить их выступление. Обращение В. М. Молотова можно считать действительно важным. Иная проблема заключается в том, что обращаться к гражданам Советского Союза должен был И.В. Сталин. Однако вождь государства в тот день находился в состоянии депрессии и совсем не верил в начало войны с Германией, так как надеялся на действие пакта о ненападении, заключенного двадцать третьего августа тысяча девятьсот тридцать девятого года. Боязнь, замешательство, потрясение можно прочувствовать в голосе Молотова даже, когда слушаешь запись. Один из близких помощников И. Сталина почти заикается, часто делает паузы, т.е. человек явно чувствует себя подавленно в этот момент. В.М. Молотов является лишь элементом в цепочке между властью и народом и поэтому не употребляет местоимения «Я». Повторяет, в разных вариантах, по сути, одну и ту же фразу: «от имени Советского правительства», «по поручению Правительства Советского Союза» и др. Фразы, завершающие выступление Вячеслава Михайловича Молотова, стали известны всем: «Наше дело правое. Враг будет разбит. Победа будет за нами». Позднее они часто применялись в средствах массовой информации и в агитационно-пропагандистских материалах с целью вдохновить население и солдат на борьбу с агрессором. В немного другом варианте они нашли отражение на медали «За победу над Германией»: «Наше дело правое. Мы победили».

Обращение Ю.Б. Левитана отличается психологической составляющей. В нём начинают проявляться другие интонации, интонации уверенности и жесткой решительности в неизбежности быстрой победы над противником. Применяются метафоры и эпитеты, внимание акцентируется на словах «смелые соколы советской авиации». С целью возвышения важности события и создания нужной атмосферы среди воинов и тружеников тыла Ю. Левитан вспоминает моменты героических сражений в Отечественной войне 1812 года. Данное сравнение создано с целью убедить общество в факте: Гитлер закончит так же, как и Наполеон Бонапарт, унижительным проигрышем и бесславным возвращением к себе на родину. Особый интерес создает существенное число негативных эпитетов и в целом текст содержит отрицательную семантику в речи: «без объявления войны», «неслыханное», «беспримерное» и др. Абсолютно неоспорима цель таких слов – показать Советский Союз в качестве пострадавшей стороны, которая подверглась неожиданному нападению. Вся ответственность за начало кровопролитной войны возлагается на власть эсэсовской Германии. В завершающих предложениях речи Юрия Борисовича доминирующими

элементами становятся «все» и «каждый». Индивидуальное уступает роль социальному, общенациональному.

Юрия Борисовича Левитана действительно можно считать великим диктором. Его голос был знаком всем, в тылу и на фронте, всем, кто с надеждой и с замиранием сердца ловил каждую фразу. Он обладал поразительной способностью: даже читая сообщения о трагических событиях на фронтах, он умел найти такие интонации, что слушатель верил, что даже после столь страшных поражений страна все-таки сумеет выстоять и одержать победу. Голос Ю.Б. Левитана слышали и руководители Третьего рейха. Гитлер объявил диктора врагом №1, обещал "повесить, как только вермахт войдет в Москву". С немецких самолетов разбрасывали листовки, в которых сообщалось, что за голову диктора назначена награда 250 000 марок! Можно с уверенностью утверждать, что Ю.Б. Левитан своей ежедневной работой приближал великую победу!

Итак, при лингвистическом анализе данных текстов была использована система ВААЛ, позволяющая анализировать тексты с точки зрения их фоносемантического воздействия.

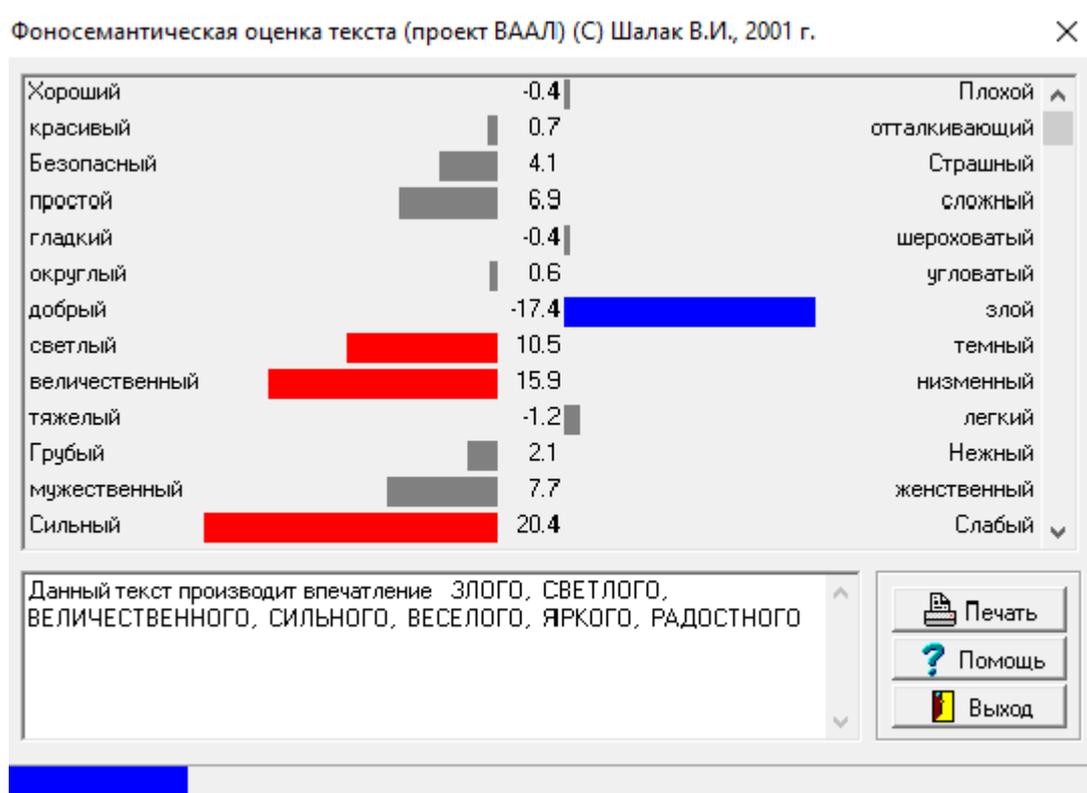
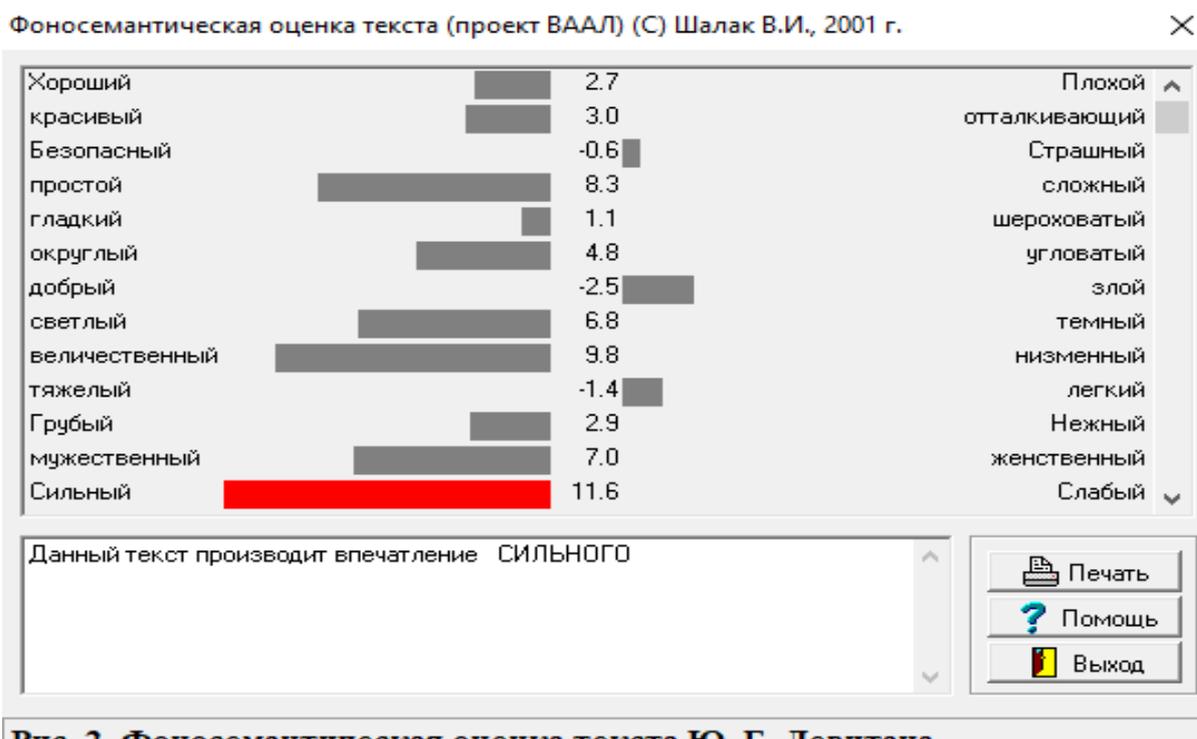


Рис. 1. Фоносемантическая оценка текста В. М. Молотова

Результат фоносемантического анализа текста В.М. Молотова (рис. 1.) показал, что текст в целом производит впечатление величественного, сильного, яркого, но особо выделяется характеристика “злой”. И в этом нет ничего удивительного, ведь в тексте напрямую говорится о милитаризме Германии и ее вероломном нападении на СССР.



**Рис. 2. Фоносемантическая оценка текста Ю. Б. Левитана**

Текст В.М. Молотова является относительно простым для понимания, так как было необходимо донести свои мысли абсолютно до всех граждан СССР, но в тоже время фоносемантическая характеристика показывает, что текст был довольно “сильным” и “величественным”, чтобы пробудить в людях патриотизм и укрепить их надежду на быстрое и успешное прекращение войны.

Теперь рассмотрим результаты анализа текста Ю.Б. Левитана (рис. 2.). Результат на удивление практически идентичен результату В.М. Молотова, но есть некоторые отличия. Как и в первом случае доминирующей характеристикой является “сильный”, но менее выражена чем у В.М. Молотова, также характеристика “злой” значительно меньше. Объясняется это двумя факторами: во-первых, объёмом текста, текст Левита по объёму намного меньше, он затрагивает лишь сам факт начала войны, В.М. Молотов же подробно описывает на какие города были совершены нападения, во-вторых профессионализмом Ю.Б. Левитана.

В результате сравнения фоносемантического анализа прочтения текстов Ю.Б. Левитана и В.М. Молотова было установлено, что характеристика текста В.М. Молотова выражена ярче чем характеристика текста Ю.Б. Левитана, это показывает, что выступление Ю.Б. Левитана носило фактический характер, а выступление В.М. Молотова характер оценочных суждений, для которых характерна более яркая эмоциональная окраска.

Далее был составлен частотный словарь с помощью Word Tabulator. Сначала был составлен список употребляемых в текстах словосочетаний по частоте в порядке убывания.

Анализируя частотный словарь (рис. 3.) была замечена закономерность в словосочетаниях, например, официальное обращение *Граждане и гражданки Советского Союза* (элемент 7; 8). Стоит заметить, что обращение “Гражданин” в то время означало не лицо, которое на правовой основе принадлежало определенному государству, а абсолютно любого человека. Также идентичны словосочетания “*Наше дело правое*” (элемент 28), “*Без объявления войны*” (элемент 31), “*Победа будет за нами*” (элемент 33) (рис.4.).

Рассматривая частотный словарь текста в исполнении В.М. Молотова была замечена нетипичная для официально-делового стиля лексика, например, разговорное слово “*состряпать*”. Обычно в официально-деловом стиле просторечные слова неуместны, так как цель данного стиля речи - это сообщение и передача официально-деловой информации. Очевидно, что слово «*состряпать*» употребляется для обвинения немецкой стороны в нарушении всех существующих соглашений и в контексте несет принижающие значение: “*Такой же ложью и провокацией является вся*

27.	нашей страны	<a href="#">1</a> (2)	2
28.	наше дело	<a href="#">1</a> (1), <a href="#">2</a> (1)	2
29.	на советский	<a href="#">1</a> (2)	2
30.	на то	<a href="#">1</a> (2)	2
31.	объявления войны	<a href="#">1</a> (1), <a href="#">2</a> (1)	2
32.	от имени	<a href="#">1</a> (2)	2
33.	победа будет	<a href="#">1</a> (1), <a href="#">2</a> (1)	2
34.	правительство советского	<a href="#">1</a> (2)	2

Рис. 4.

4.	на нашу	<a href="#">1</a> (4)	4
5.	германское правительство	<a href="#">1</a> (3)	3
6.	граждане и	<a href="#">1</a> (2), <a href="#">2</a> (1)	3
7.	гражданки советского	<a href="#">1</a> (2), <a href="#">2</a> (1)	3
8.	и гражданки	<a href="#">1</a> (2), <a href="#">2</a> (1)	3
9.	наш народ	<a href="#">1</a> (3)	3
10.	несмотря на	<a href="#">1</a> (3)	3
11.	армия и	<a href="#">1</a> (2)	2
12.	будет за	<a href="#">1</a> (1), <a href="#">2</a> (1)	2

Рис. 3. Частотный словарь

*сегодняшняя декларация Гитлера, пытающегося задним числом состряпать обвинительный материал насчет несоблюдения Советским Союзом советско-германского пакта*”. Именно для высказывания неуважения слово “состряпать” находится в данном тексте. В этом же предложении есть необычный для официально-делового стиля фразеологизм “задним числом”. Употребление данного фразеологизма уместно в разговорной речи, а никак

не в официально-деловом, но здесь он выполняет ту же функцию, что и слово “*состряпать*”, то есть высказывание неуважения. Стоит заметить, что в тексте действительно много резких высказываний и негативная

фоносемантическая характеристика, это подтверждает (рис. 1.). Выделяется и название действия германских властей, они названы “*разбойничьими*”. Никогда ранее в официальной советской печати не допускались такие выражения по отношению к действиям других государств. Упоминается в тексте и германский режим, который назван “*кликой кровожадных фашистских правителей*”.

Даже вне контекста заметно значительное количество отрицательных эпитетов и слов с негативной семантикой: “*беспримерное*”, “*неслыханное*”, “*вероломство*”. Целью употребления данной лексики является желание выставить Германию как агрессора, а СССР как пострадавшую сторону. Для этой цели также используется противопоставление: “*Нападение на нашу страну совершено, несмотря на то, что за все время действия этого договора германское правительство ни разу не могло предъявить ни одной претензии к СССР по выполнению договора*”. Данные лексические приемы подводят слушателей к главной мысли этого текста: “*Вся ответственность за это разбойничье нападение на Советский Союз целиком и полностью падает на германских фашистских правителей*”.

Ближе к концу речь В.М. Молотова кардинально меняется. Негатив сменяется твердой уверенностью в победе, это, например, прослеживается в употреблении метафоры “*смелые соколы советской авиации*”. В тексте употребляется сравнение: “*В свое время на поход Наполеона в Россию наш народ ответил отечественной войной, и Наполеон потерпел поражение, пришел к своему краху. То же будет и с зазнавшимся Гитлером, объявившим новый поход против нашей страны*”. Очевидно, что цель данного сравнения - это поднятия боевого духа.

В последнем абзаце речи В.М. Молотова находятся притяжательное местоимение “*наше*” и личное местоимение “*нами*”. Личное начинает превращаться в общественное, и основная мысль речи - сплотить советский народ. Последние три предложения вселяют надежду и веру в людей: “*Наше дело правое. Враг будет разбит. Победа будет за нами*”.

Как указывалось, ранее, текст речи Ю.Б. Левитана по объёму сильно уступает тексту В.М. Молотова и носит фактический характер, но, несмотря на это в нем можно найти интересные лексические и грамматические средства. С самого первого предложения диктор оказывает на слушателя психологическое давление, заставляя неосознанно сосредоточиться на дальнейших словах: “*Внимание, говорит Москва*”. Характер обращения в данном тексте, как и в предыдущем - официозный: “*Граждане и гражданки Советского Союза!*”. Стоит обратить внимание, что в тексте Ю.Б. Левитана много восклицательных предложений, а в тексте В.М. Молотова

восклицательных предложений нет. В предложении: *“Началась Великая Отечественная война советского народа против немецко-фашистских захватчиков”* акцент сделан на слово *“народ”*, не СССР воюет с Германией, а советский народ борется с немецкими захватчиками. Завершают речь те же слова что и речь В.М. Молотова: *“Наше дело правое, враг будет разбит. Победа будет за нами!”*.

Перейдем от рассмотрения текста к анализу речи. Слушая запись речи В.М. Молотова о начале войны, понимаешь, что это речь очень взволнованного человека. В первом же предложении он делает ошибку в ударении слова *“гражданки”*. На протяжении всей речи он делает паузы после каждого слова и словосочетания, кроме перечислений. Создается впечатление, что В.М. Молотов вкладывает все силы в речь, чтобы завершить ее достойно, но к сожалению этих сил, недостаточно. Постоянный кашель и заикание показывают В.М. Молотова не лучшим оратором. Он снова и снова совершает ошибки в ударении (ошибка в слове *“договор”*). В завершении своей речи В.М. Молотов окончательно сдаётся, недоговаривает слова, постоянно сбивается. Несмотря на потрясающий и вдохновляющий текст, речь В.М. Молотова убивает его. Данное выступление могло лишь ухудшить сложившуюся ситуацию. Неудивительно, что об этой речи поспешили забыть, оставив лишь воспоминания о выступлении Ю.Б. Левитана.

Слушая речь Ю.Б. Левитана удивляешься спокойствию и лёгкости произношения тех страшных слов, которые навсегда останутся в памяти у людей того времени. Диктор делает паузы после каждого словосочетания, чтобы каждый слушатель смог воспринять данную информацию. Следует отметить переход от спокойного и нейтрального тона, до внушительного и утвердительного. Последние слова: **“Победа будет за нами!”** произносятся как безоговорочное утверждение, которое не подлежит ни сомнению, ни критике.

Проанализировав и сравнив речь и исходный текст выступления В. М. Молотова и Ю. Б. Левитана установлено, что выступление Ю.Б. Левитана носит фактический характер, а выступление В.М. Молотова характер оценочных суждений. Фоносемантическая характеристика более яркая в тексте В.М. Молотова, а текст Ю.Б. Левитана во многом уступает ему. Но потрясающая дикция, правильные паузы, внутреннее спокойствие и сильный голос Ю.Б. Левитана заставили запомнить каждого гражданина СССР человека, который первым объявил о начале и конце Великой Отечественной войны.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Аннушкин В.И. Техника речи. Учебное пособие для студентов филологического факультета, Москва, 2011
2. Амиева А. М., Филимонов В. В., Сергеев А. П. Основные методики исследования структуры текста. Екатеринбург, 2012

3. <https://www.youtube.com/watch?v=ZAtRykr2vkg> (Обращение Левитана 22 Июня 1941 года. Объявление о начале войны.)
4. <https://www.youtube.com/watch?v=KewkPactF2M> (Речь В.М. Молотова 22 июня 1941 года)
5. <http://www.vaal.ru/prog/expert.php> (Ваал)
6. <https://sourceforge.net/projects/wordtabulator/> (WordTabulator)

## АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ГЛОБАЛИЗМ

**Сафроненкова А. С.**  
**Московский государственный университет**  
**имени М. В. Ломоносова, Москва, Россия**

Глобализм – (от лат. globus — шар) — понятие, определяющее сущность современного этапа развития человеческой цивилизации и возникающих в ходе данного развития проблем, одинаково актуальных для всего человечества, а также направление научного, политического, философского мышления, отражающее способность к восприятию глобальных проблем.

В рамках альтернативной концепции глобализация рассматривается как главный вектор развития, в котором альтернативы стоит искать в самом глобализме. Эта концепция является более убедительной, так как она лучше всех вписывается в систему ожиданий, которые были привиты человеку эпохой модерна. Существуют различные доктрины противодействия установления однополярного мира, рассмотрим концепцию, предлагаемую российским философом и политологом Александром Сергеевичем Панариным.

В данной концепции отрицательные черты глобализма объясняются, как результат его монополизации определённой общественной группой, под которой, в первую очередь, понимается финансовая элита. Именно она первой освоила возможности глобализации, а, затем, и присвоила их.

Главной целью данной концепции является освоение возможностей глобализации другими социальными группами на благо их интересов. Это позволит установить систему сдержек и противовесов на новом уровне. Израильский социолог Ш. Н. Айзенштадт называет эту методологию «многочисленностью модернизмов в век глобализма».

Концепция предполагает право каждой социальной группы или типа культуры возможность встраивать в модерн свои альтернативы. Это кардинально отличается от простого роптания на глобализацию, которая, на данный момент, воплощает мировую власть финансовой элиты, транснациональных корпораций, вышедших из-под национального контроля, от попытки глобальной организации труда, которая противостоит глобальной организации капитала.

Техническая цивилизация, воплощая модерн, является отражением социального неравенства. Попытка коррекции социального неравенства ведёт к изменению в структуре технического прогресса и распределению его результатов. Например, вначале впечатляющая техническая новинка является достоянием исключительно привилегированного класса, но со временем происходит процесс демократической массификации, который позволяет данному товару стать дешёвым и доступным для широкого круга потребителей. А. С. Панарин считает, что глобализацию в скором времени постигнет тот же процесс и скоро он станет доступным для периферии, следующей за привилегированными группами. Главное, не поддаваться иллюзиям оптимистического фатализма, которые будут олицетворять надежды на анонимные законы прогресса, неспособные устроить всё наилучшим и справедливым образом без наших особых усилий.

Стоит отметить, что данная концепция не предполагает бесконфликтности. Из того факта, что процесс глобализации можно демократизировать и привести к единым критериям социальной справедливости и доступности, совсем не означает, что социальные силы, уже освоившие его, как свою привилегию, не станут ожесточённо сопротивляться и не спровоцируют тем самым новые гражданские и мировые конфликты.

Формирование событий в условиях данной концепции, возможно при наличии особого культурно-антропологического и социально-психологического типа. Существуют такие человеческие типы, которые легче становятся глобалистами, достигая той степени пространственной и межгрупповой мобильности, которая лежит в основе различных планетарных интернационалов. А. С. Панарин выделяет три типа:

1. Предприниматель - трудоголик;
2. Ростовщическо – спекулятивный:
  - 1) Потребительско-гедонистический;
  - 2) Революционный.

Тип предприниматель - трудоголик, сохраняющий реликты патриархальной морали, наименее приспособлен к глобализации. Язык его является лаконичным, прямым, привязанным к реальности. Данный тип хуже всего подходит для следования идеологической моде и эффектных манифестаций.

Два других типа по антропологическому критерию являются наиболее восприимчивыми к глобализации. Потребительско - гедонистический тип представляет массовое общество, а революционный – легко воспламеняемую богему. Оба типа представляют разновидности человека играющего.

Все эти типы выступают разрушителями прежних социальных общностей. Ключевое понятие, которое объясняет мотивацию разрушителей и механизм разрушения, является понятие диаспоры. Самосознание диаспоры ныне совпадает с глобалистским самосознанием «гражданина мира». В своих радикальных вариантах - это самый разрушительный тип

самосознания, несовместный с какими бы то ни было формами стойкой общественной привязанности, обязанностей, долга. Не преодолев этот тип, человечество не обретёт того самого «стабильного развития». Главным инструментом борьбы с данной разновидностью нигилизма является духовная власть – способность объединять людей средствами той или иной вдохновляющей идеи. Поэтому, диаспора опасается больших идей и последовательно их дискредитирует. Остановить диаспору может только политическая власть, вооружённая достаточной волей.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Панарин А. С. Глобальное политическое прогнозирование. М.: 2002 – 352 с.
2. Панарин А. С. Искушение глобализмом. М.: 2003 – 416 с.
3. Eisenstadt S. N. Multiple Modernities in an Age of Globalisation. Jerusalem, The Hebrew University, 1998.

### ЙОГА КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ ТАНЦОВЩИКА

Свид О.Д.  
ОГБОУ ВО «Смоленский государственный институт искусств»,  
Смоленск, Россия

В статье рассматриваются основные упражнения йоги и их влияние на развитие опорно-двигательного аппарата танцовщика.

**Ключевые слова:** *йога, танец, дыхание, асаны.*

### YOGA AS A TOOL FOR DEVELOPING THE PHYSIQUE OF A DANCER

O.D. Svid  
The Regional State Educational Budget Establishment of Higher Professional  
Education «The Smolensk State Institute of Arts»  
Smolensk, Russia

The article deals with the basic yoga exercises their influence on the development of the musculoskeletal system of the dancer.

**Key words:** *yoga, dance, breath, asanas*

Танец – язык, при помощи которого, люди общались с силами природы, богами. Танцор входил в экстаз, изменял свою личность и получал сверхнормальные силы. Этого же достигали и величайшие практики йоги. Танец в Индии развивался параллельно суровой аскезе и дыхательным практикам, полным погружения в себя.

Согласно древним ведическим источникам, сохранившимся в Индии, родоначальником йоги, танца и всех искусств является Бог Шива. В священных текстах он представляется мастером танца и музыки. Шива Натараджа изображается стоящим на одной, чуть согнутой в колене правой ноге. Его левая нога грациозно выставлена вперед в танцевальной позе [3, с.17].

В Индии танцоры передавали свои умения из поколения в поколение. Индийский классический танец и по сей день существует в неизменном виде.

В практику йоги входят не только физические упражнения, но и дыхательные, аскезы: посты, очищения, мантры (обращения к Богам, восхваляющие их). Йогой стали интересоваться еще в Советском союзе. Естественно, интерес вызывали асаны (упражнения) и дыхательные упражнения, в основном с терапевтической целью. Благодаря этому в стране появилась лечебная физкультура (ЛФК), появились методики, проникшие в гимнастику, в центры подготовки космонавтов, реабилитационные центры и т.п. Из йоги выросла целая сеть фитнес-программ (стрейчинг, пилатес и т.п.) Модное увлечение йогой и цигун в 60-70 е годы отразилось и в современном танце.

Физическая нагрузка объединяет танец и йогу, методы йоги используются в танцевальной практике.

Тело танцовщика должно быть гибким, пластичным, изящным. Мышцы одновременно растянуты и в тонусе. Для этого существует ежедневная тренировка, диета, дисциплина. Все эти же качества присущи и йогам. Известны многие йоги, которые сохраняют гибкость и пластику до глубокой старости. К примеру, в одной из известных школ г. Ришикеша преподавателю йоги 106 лет.

Самым главным аспектом йоги, как и всей нашей жизни, является дыхание – пранаяма («прана» - «жизненная сила», «яма» - «управление дыханием») [1, с. 7]. Дыхательные упражнения йоги увеличивают объем легких, делают дыхание ровным и глубоким, учат держать долгие задержки на вдохе и на выдохе.

Ценность дыхательных упражнений заключается в том, что они создают контроль над всеми физиологическими жизненно важными процессами организма. Пранаяма оздоравливает нервную, эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную и мочевыводящую системы. Во время Пранаямы мягко массируются желудок, поджелудочная железа, печень. Помимо этого, Пранаяма развивает и делает эластичными мускулы легких. Весь дыхательный аппарат во время упражнений включается в работу и прекрасно тренируется. Упражнения Пранаямы имеют большую кислородобогащающую ценность, как никакие другие физические позы. Таким образом, выполнение Пранаямы, заряжает легкие на более эффективную работу в течении дня, а также является прекрасным оздоравливающим средством для главного органа нашей системы — сердца, улучшая работу всей сердечно-сосудистой системы.

Правильное, глубокое диафрагмальное дыхание танцовщика успокаивает центральную нервную систему, активизирует работу мозга, что позволяет правильно воспринимать информацию, запоминать последовательность движений, разумно распределять силы во время танца, тренировки.

В физических нагрузках дыхание сбивается. Необходимо дышать осознанно. Например, в расслабленном состоянии, в положении сидя или стоя нужно научиться дышать, используя диафрагму. На вдохе, мышцы живота расслабляются, на выдохе – втягивается живот, напрягаются мышцы. Грудная клетка при этом дыхании практически не задействована. Это дыхание нужно пытаться довести до 15 сек.-вдох, 15 сек.-выдох. Это дыхание должно быть постоянным и осознанным. Если необходимо взбодриться и набрать силу вдох делается глубже и дольше. Если надо успокоится – выдох (через открытый рот). Таким образом мы можем регулировать свое психическое и физическое состояние. Кроме этого, пауза (задержка) дыхания после выдоха, укрепит мышцы живота.

Помимо осознанного дыхания, танцовщику необходимо осознавать свои движения: как работает тело, чувствовать каждый участок своего тела, не глядя в зеркало, понимать как работает организм, выполняя определенное движение. Этому тоже учит йога: предельной концентрации на действии, постоянной осознанности.

Танцору, как и йогу необходимо не только подробно знать строение своего тела (анатомию), но и умело использовать эти знания в своей работе. Здоровый позвоночник – это грация, гибкость, долголетие. Грамотно выстроенный тренаж – залог успеха, красивого тела, амплитудных движений.

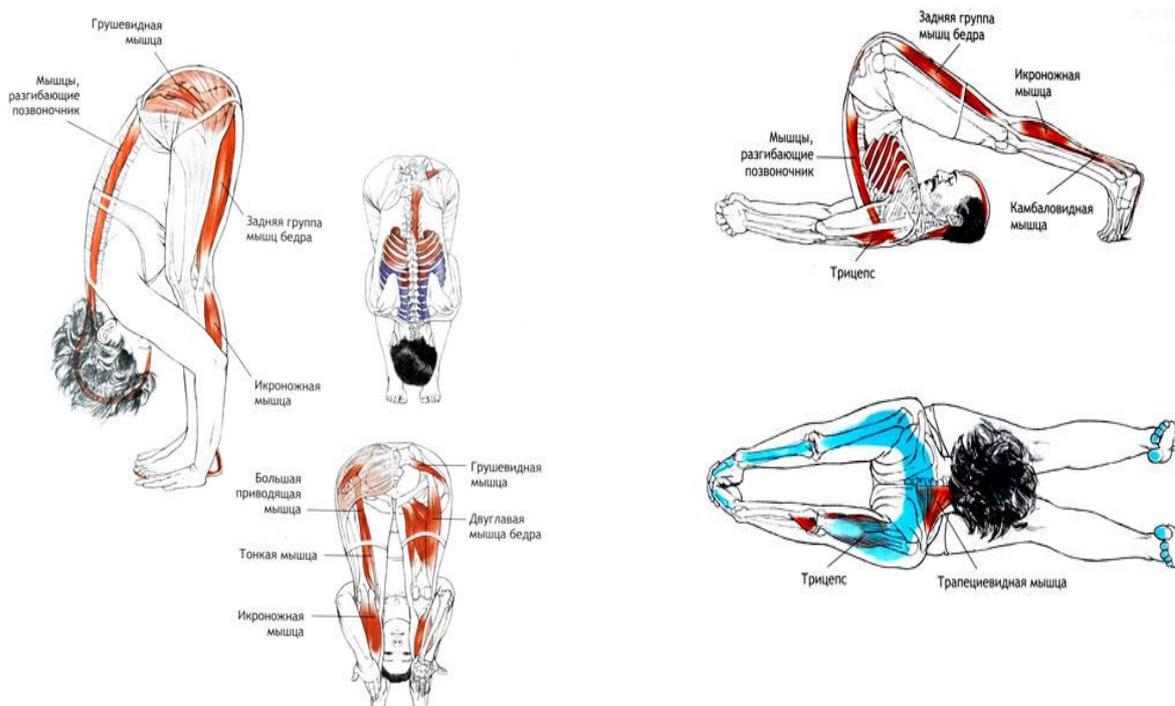
Для того, чтобы позвоночник был прямым, здоровым и гибким необходимо правильно приступать к тренировкам. На определенном этапе следует исключить всякие нагрузки на неподготовленную спину (все поддержки). В йоге существует множество асан для укрепления мышц спины, коррекции искривлений позвоночника, для избавления от межпозвоноковых грыж, защемлений нервных окончаний и др. проблем.

Важно помнить, что хрящевая ткань состоит из воды и соединительной ткани. Поэтому для поддержания эластичности связок и хрящей необходимо употреблять перед тренировкой и после большое количество воды.

Комплекс упражнений для спины нужно начинать из положения стоя. В начале, концентрируясь на позвоночнике, можно выполнить серию простых разогревающих упражнений. Упражнения выполняются осознанно, с глубоким дыханием. Начинается движение позвоночника сверху-вниз, от шейного отдела к копчику. Наклоны вперед-назад, в сторону, скруты. Каждый отдел позвоночника визуализируется. Затем волнообразным движением сбрасывается напряжение, расслабляются, растягиваются мышцы шеи и спины.

С учетом этих приемов выстроен тренаж в современном танце (в технике Лестэра Хортон, Мерса Кеннингема). Эти упражнения называются «крюк» («кёрв») и ролл вниз и вверх («ролл-даун, ролл-ап»).

После легкой проработки спины можно включать в работу руки и ноги. В случае очень плохой растяжки задней поверхности тела (спина-ноги) можно использовать упражнения у стены (фиксируем стопу на стене и наклоняемся к колену). Растяжка ног способствует работе поясничного отдела позвоночника. При тренировочных упражнениях суставов рук (круговые вращения, махи) включается грудной отдел. Рекомендуется стоя выполнять «тадасану» (вытяжение вверх, наклоны в сторону), «утанасану» (наклоны вниз, к пальцам ног), наклоны с широко разведенными ногами (прасарита падатонасану) с раскачиванием - «лоласану». В исполнении этих упражнений важно правильно выстроить тело, тянуться вверх копчиком и ягодицами, расслабив шею и спину.



Особенностью многих направлений хореографии является — выворотность ног. Она необходима для эстетики, красоты и, конечно же, для анатомически правильного исполнения многих движений. [2, с.36]. Выворотность позволяет освобождать ноги в тазобедренном суставе от естественных ограничений. Это дает возможность поднимать ногу в сторону выше, чем на 90 градусов. Классический экзерсис «воспитывает»

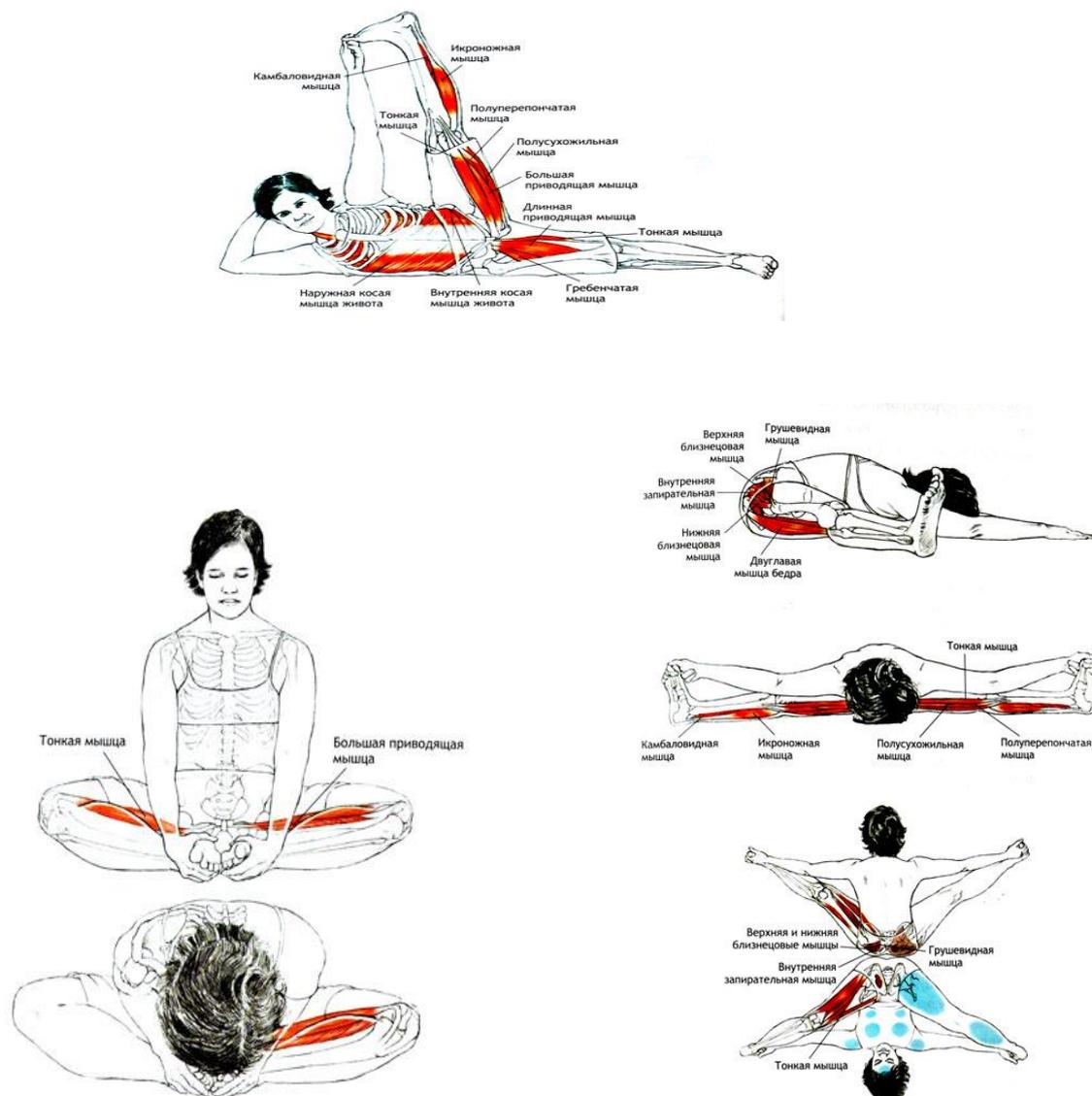
выворотность ног. Процесс этот сложный и многогранный. Способствовать более быстрому и эффективному развитию выворотности могут многие упражнения йоги. Существует много упражнений в учении йоги, которые совершенствуют природные данные танцовщика.

Некоторые из них:

«Джану-ширшасана» - простая асана

«Упавишта конасана» – поза лежащего треугольника

«Супта бадха конасана» – бабочка



Таким образом, практика йоги не только помогает развить физические данные танцовщика, но и заставляет по-другому относиться к телу; осознанно, бережно, грамотно выстраивать экзерсис. Учит правильному

построению движений, координации, укрепляет суставно-связочный аппарат хореографа.

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Каминофф, Лесли «Анатомия йоги» / Лесли Каминофф, Эйли Мэтью – М.изд. «Попурри», 2010.
2. Тарасов, Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства / Н. И. Тарасов. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2005.
3. Фролов А. В. «Йогатерапия. Практическое руководство» / А. В. Фролов – М., изд. – Ориенталия, 2016 г.

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

**Становов В.В., Становов М.В.**

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

Адаптация – это не только часть социализации, но и развитие личности в динамично развивающемся обществе.

Социально-психологическая адаптация необходима для субъекта в быстро меняющейся, динамичной общественной среде. Это связано или с перестройкой или сменой установок, или с духовной работой (рефлексией) по осознанию своих ценностей ориентиров смысловых установок. При вхождении в новую социальную среду (в группу, общество) человеку необходимо совместить свои цели, идеалы (ценности) с идеалами группы, общества, выйти за пределы привычных для себя представлений.

В начале прошлого века в отечественной психологии складывается взгляд на явление социально-психологической адаптации. Его основы были заложены И.М. Сеченовым, А.А. Ухтомским и Л.С. Выготским. В настоящее время все больше исследователей склоняются к этой точке зрения. «Не приспособление и достижение стабильности в отношениях с миром,

разрушение установившихся форм реагирования, не оборонительная, а наступательная позиция с целью открытия, новых возможностей опыта», - так характеризует эту тенденцию И.Г. Ярошевский. Эта концепция исходит из гуманистического взгляда на человека как на саморазвивающуюся саморегулирующуюся систему, совершенствующуюся не через пассивное приспособление, но через активное и конструктивное преодоление противоречий к изменяющимся требованиям среды. Социально-психологическая адаптация в рамках этого подхода рассматривается как инструмент саморазвития индивида. Развиваясь как личность человек не довольствуется уже простым приспособлением, пассивным движениям в русле ситуации, а стремится выйти за ее рамки. В этом стремлении человек выходит на новую ступень адаптации – неадаптивной активности (В.А. Петровский).

На категориальном уровне анализа «адаптивность - неадаптивность» могут быть раскрыты как тенденции функционирования целеустремленной системы, определяющиеся соответствием – несоответствием между ее целями и достигаемыми результатами. Адаптивность выражается в согласии своих целей и результатов ее функционирования. Неадаптивность состоит в том, что между целью и результатом активности индивида складываются противоречивые отношения: намерения не совпадают с деяниями, замысел – с воплощением, побуждение к действию с его итогом.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

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

**Введение.** По словам С.В. Мухиной (2000), М.К. Апетяна (2014), С.А. Смирновой, Л.В. Левицкой (2016) младший школьный возраст начинается в семь лет, когда ребёнок приступает к обучению в школе, и длится примерно до десяти лет. Учение является ведущей деятельностью ребенка в данном возрастном периоде, и, следовательно, происходит резкое изменение образа жизни: появляются новые виды деятельности, интересы, знакомства, происходит смена окружения. Начинаются процессы всестороннего развития, в том числе и психологического.

Одной из **задач исследования** явилось изучение психологических особенностей по данным научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** Л.С. Выготский (2016) выделил важнейшие психических функций: мышление, память, внимание и речь.

Развитие мышления в младшем школьном возрасте, по словам И.Ю. Кулагиной, В.Ю. Колюцкого (2001), занимает важное место среди других психических функций. Мышление быстро развивается; происходят качественные и структурные изменения в интеллектуальной сфере. Происходит переход от наглядно-образного к словестно-логическому мышлению. У ребенка появляются верные, логические рассуждения.

В.М. Козубовский (2008) отмечает появление такого образования как интеллектуальная рефлексия. Развивается умение планировать действия, формируются научные понятия и конкретные операции. Происходит развитие трех форм мышления: понятие, рассуждение и умозаключение. В процессе обучения осваиваются научные понятия, расширяются знания и вырабатываются установки мышления на истинность; суждение превращается в умозаключение по мере того, как ребенок начинает рассматривать свою мысль как гипотезу. Развитие мышления в дальнейшем будет помогать усвоению системы научных знаний, развитию научного и теоретического мышления.

М.К. Апетян (2014) противоречит вышесказанному утверждению. По словам автора, младшему школьному возрасту присуще наглядно-образное мышление, поэтому дети обращают внимание на все яркое, запоминающееся. При обучении должен учитываться данный факт. В младшем школьном возрасте продолжает развиваться интеллектуальная рефлексия. Ребенок начинает оправдывать свое мнение перед другими людьми, пытается различать внутренние мотивы, которые его ведут, и направление, которому следует он. Младший школьник только начинает овладевать рефлексией, которая проявляется в способности рассматривать и оценивать собственные действия, умением анализировать содержание и процесс своей мыслительной деятельности.

Память, по словам Л.В Черемошкиной (2000), как и все другие психические процессы, претерпевает существенные изменения: она постепенно приобретает черты произвольности, становясь сознательно регулируемой и опосредствованной.

Р.С. Немов (2000) обозначил, изменения отношений учеников к приобретенным ими способам смыслового запоминания. В начале у школьников нет потребности в самостоятельном запоминании, но к концу обучения в начальной школе дети сами начинают пользоваться новыми способами запоминания информации.

Е.О. Смирнова, Л.В. Левицкая (2000) указывают на то, что память развивается под влиянием обучения в двух направлениях: в усилении роли словестно-логического и смыслового запоминания, и в овладении возможности сознательно управлять и регулировать ее проявление.

По данным исследований И.В. Дубровиной (2004), память претерпевает существенные изменения. У детей хорошо развита

непроизвольная память, которая фиксирует яркие и запоминающиеся события, но не все, что необходимо запомнить школьнику интересно ему, поэтому непроизвольной памяти становится недостаточно и начинает развиваться произвольное запоминание. Совершенствование памяти в младшем школьном возрасте обусловлено приобретением в ходе учебной деятельности различных способов и стратегий запоминания, связанных с организацией и обработкой запоминаемого материала.

Внимание рассматривается в работе Э.Н. Егоровой (2003). По ее словам в младшем школьном возрасте появляется произвольное внимание, которое является важнейшим новообразованием данного возрастного периода. Оно имеет значение не только для хорошей учёбы в младших классах и последующей средней школе, но и для будущей жизни ребенка.

По мнению З.Л. Шинтарь (2003) дети младшего школьного возраста могут удерживать внимание на интеллектуальных задачах, с применением усилий воли и организации высокой мотивации. Внимание детей младшего школьного возраста характеризуется малой устойчивостью, малым объемом, слабым распределением и неразвитым переключением. У детей данного возраста преобладает непроизвольное внимание.

И.В. Дубровина (2004) утверждает, что у младших школьников произвольное внимание слабо и неустойчиво. Развитие произвольного внимания является одним из важнейших приобретений личности на данном этапе онтогенеза. Оно связано с формированием у ребенка волевых качеств и находится в теснейшем взаимодействии с общим умственным развитием ребенка.

Речь, по словам В.С. Мухиной (2000), проявляется ситуативно, прерывается на пояснения и ориентирована на собеседника. Вопросы по поводу содержания текста вызывают желание ответить подробно и развернуто. На этой основе возникают интеллектуальные функции речи, выражающиеся во внутреннем монологе, при котором происходит как бы разговор с самим собой.

По данным Е.Е. Сапоговой (2001), речь в младшем школьном возрасте становится богаче в результате необходимости высказывать мнение окружающим и общаться с ними.

Р.С. Немов (2005) говорит о письменной речи ребенка, как о новом виде деятельности школьника. В развитии детей младшего школьного возраста данной деятельности принадлежит особая роль. Благодаря ней ребенок учится формировать свои мысли в уме и описывать их на бумаге, тем самым улучшая мыслительную деятельность.

**Заключение.** Таким образом, младший школьный возраст является переломным моментом в жизни ребенка. Происходят не только физиологические, но и психические изменения. Данный возрастной период является сенситивным для развития письменной речи, мышления, внимания и памяти. Следовательно, в процессе обучения необходимо применять

особые средства и методы для развития психических функций, от которых зависят будущие возможности ребенка.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Апетян, М.К. Психологические и возрастные особенности младшего школьника / М.К. Апетян // Молодой ученый. – 2014. – №14. – С. 243 – 244.
2. Выготский, Л.С. Психология развития. Избранные работы / Л.С. Выготский. – М. : – Издательство «Юрайт». – 2016. – 302с.
3. Дубровина, [И.В. Практическая психология образования. Учебное пособие / И.В. Дубровина. – СПб. : Питер. – 2004. – 592 с.](#)
4. Егорова, Э. Н. Психология развития / Э. Н. Егорова – Харьков. – 2003. – 421 с.
5. Козубовский, В.М. Общая психология: познавательные процессы: учебное пособие / В. М. Козубовский. – Минск : Амалфея. – 2008. – 368 с.
6. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М. : ТЦ «Сфера». – 2001. – 498 с.
7. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. – М. – 2000. – 456 с.
8. Немов, Р.С. Психология. Учебник / Р.С. Немов. – М. : Высшее образование.– 2005. – 683 с.
9. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека: Учебное пособие / Е.Е.Сапогова. – М. : Аспект Пресс. – 2001. – 460 с.
10. Смирнов, А.А. Возрастные и индивидуальные различия памяти / А.А. Смирнов. – М. : АПН. – 2000. – 221 с.
11. Смирнова, А. С. Особенности развития мышления в младшем школьном возрасте / А.С. Смирнова, Л.В. Левицкая // Молодой ученый. – 2016. – №11. – С. 1783 – 1785.
12. Черемошкина, Л.В. Развитие памяти детей / Л.В.Черемошкина. – Ярославль: Академия развития. – 2000. – 317 с.
13. Шинтарь, З.Л. Введение в школьную жизнь / З.Л. Шинтарь. – Гродно : ГрГУ. – 2003. – 119 с.

### ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ

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

**Введение.** По словам С.-А.М. Аслаханова (2013) двигательные действия вызывают функциональную активность соответствующих органов и структур организма. Любая функциональная активность находит выражение в двигательном действии человека. Двигательный акт, выполняемый в разных режимах и условиях, может содействовать развитию нескольких физических способностей. Подбор двигательных действий, приведение их режимов и условий выполнения в соответствие с требуемой функциональной активностью тех или иных органов и структур, закрепление данной активности составляют суть развития физических способностей.

Одной из **задач исследования** явилось изучение физических способностей футболистов по данным научно-методической литературы.

#### **Результаты исследования.**

По словам Е.Н. Гогунова, Б.И. Мартьянова (2000), Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецовой (2000), Т.А. Беспаловой, Н.М. Царевой, О.В. Лариной, С.С. Павленкович, Е.А. Семеновой, Е.А. Щербаковой (2016) под физическими способностями понимаются индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

А.С. Воронович, В.И. Веселов (2015) утверждают, что общефизическая подготовка в функциональной готовности футболистов занимает ключевое значение, так как футбол является совокупностью технической, тактической, физической и специально-физической подготовок и использование всех физических способностей человека.

Л. Качани, Л.Горскогий (2000) не причисляют футбол к силовым видам спорта, но отмечают необходимость силовых способностей в футболе. Бег является элементарным движением футболиста. В процессе игры футболисту необходимо менять направление и темп движений огромное количество раз. Преодолеть сопротивление и вывести тело из состояния неподвижности или предать неожиданное ускорение без силы невозможно. При ударе по мячу скорость его полета в основном зависит от приложенной к нему силы, без которой невозможна быстрота движений в игровом противоборстве с соперником.

А.Ю. Николаев, И.Е. Коновалов (2015) отмечают, что сила проявляется в футболе во время преодоления тяжести веса спортсмена во время прыжков, подкатов, резкой сменой направления движения, ударов по мячу и выбрасывании мяча. Игра в футбол требует проявления скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткие отрезки времени. Чем большую мощность развивает спортсмен, тем большую скорость футболист придает собственному телу или мячу. Максимальная мощность является результатом оптимального сочетания силы и скорости. В значительной степени мощность определяется максимальной динамической мышечной силой, одной из ее разновидностей является взрывная сила, способность к быстрому проявлению мышечной силы. Взрывная сила зависит от координации моторных центров и скорости сократительных

способностей мышц, скоростные сократительные свойства мышц обуславливаются соотношением быстрых и медленных волокон.

Г. Монаков (2007) отмечает, что футбол относится к высокоскоростным видам спорта. Футболист должен уметь быстро мыслить и реагировать на поле. Быстрота взаимодействия футболистов зависит от организации игры, строящейся на взаимосвязи отдельных линий футболистов, которые решают типичные игровые ситуации. Для поддержания игры на высокоскоростном и ритмичном уровне необходимо осваивать техническую сторону игры.

В.Д. Рипкович (2014) под скоростными способностями футболиста понимает способность игрока преодолевать расстояния с мячом и без него за максимально короткий промежуток времени. В понятие «Футбольная быстрота» входит умение спортсмена преодолевать короткие дистанции, сочетать бег с резкими остановками и быстро реагировать на изменяющиеся ситуации. Скоростные способности проявляются в виде быстрого старта, разгона и переключения с одного игрока на другого. Данные действия проходят в условиях противоборства противника, что выдвигает повышенные требования к данному качеству футболиста.

А.Ю. Николаев, И.Е. Коновалов (2015) утверждают, что современный футбол представляет преимущественно динамическую работу, характеризующуюся высокой двигательной активностью игроков и отличается неравномерностью нагрузок. Во время игры деятельность меняется с различной последовательностью и интенсивностью. Борьба за мяч связана с разнообразными движениями и зависит от того, насколько у игрока развит двигательный аппарат и скоростные способности.

По словам Ф. Зерега, М.В. Жийяра, А.А. Рязанова (2017) одним из условий, обеспечивающим высокие результаты в футболе является уровень развития двигательно-координационных способностей. Основной объем соревновательной деятельности заключен в часто и быстро меняющихся ситуациях, на которые футболист должен реагировать. Координационные способности обеспечивают должный уровень реакций игрока. Уровень мастерства футболиста во многом зависит от его умения координировать собственные движения и ориентироваться в пространстве, что позволяет ему выигрывать время, сохранять силы, вести игру в быстром темпе, комбинационно и результативно.

Д.А. Нечаев, Э.Л. Можяев (2016) считают, что гибкость является одним из важных компонентов в физической подготовке футболиста. Авторы утверждают, что в футболе уделяют мало внимания гибкости, однако, большинство травм происходит из-за недостаточной эластичности связок, сухожилий и мышц игрока. Гибкость проявляется при выполнении сложных технических приемов, таких как удары по летящему мячу и в падении, отбор мяча в выпаде, шпагате и подкате, игровые действия вратаря в падении. При недостаточной гибкости у спортсменов: замедляется темп приобретения двигательных навыков, чаще обычного возникают повреждения, не

полностью используются двигательные качества, ограничивается амплитуда движений, что снижает быстроту действий и приводит к повышенному напряжению мышц.

По словам П.М. Лазарева, Т.Л. Лебедь, О.Н. Минюка, С.В. Власова (2010) выносливость является одной из значимых способностей футболистов. Современный футбол характеризуется высокими соревновательными нагрузками, темпом игры, выполнением технических приемов на большой скорости с сопротивлением противника, применением активных систем защиты и нападения: прессинга и быстрого прорыва. Вся деятельность футболиста требует высокого уровня развития выносливости. Игрок, обладающий высоким уровнем развития выносливости долго сохраняет спортивную форму, высокую физическую активность и технику игры, отличается тактическим мышлением и более результативен.

**Заключение.** Таким образом, по данным научно-методической литературы выявлено, что уровень развития всех физических способностей имеет огромное влияние на техническую и тактическую подготовленность футболиста. Из вышесказанного следует, что во время тренировочного процесса необходимо уделять внимание развитию каждой физической способности как по отдельности, так и в комплексе.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Аслаханов, С.-А. М. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебно- методич комплекс. Часть 1 / С.-А.М. Аслаханов. – Махачкала, 2013. – 520 с.
2. Беспалова, Т.А. Физические способности, значения и принципы изучения: Учебно-методич. пособие для студ. института физической культуры и спорта / Т.А. Беспалова, Н.М. Царева, О.В. Ларина, С.С. Павленкович, Е.А. Семенова, Е.А. Щербакова – Саратов. – 2016. – 51 с.
3. Воронович, А.С. Роль физической подготовки в футболе / А.С. Воронович, В.И. Веселов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 7. – С. 16–20. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95004.htm>.
4. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов - М.: Издательский центр «Академия». – 2000. – 288 с.
5. Зерег, Ф. Методика совершенствования координационных способностей футболистов 14-15 лет / Ф.Зегер, М.В. Жийяр, А.А. Рязанов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Т. 22. – 2017. – № 2 (166). – С. 42 – 47.
6. Качани, Л. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский – Братислава, 2000. – С. 24 – 26.

7. Лазарев, П.М. Современные подходы к оценке выносливости юных футболистов / П.М. Лазарев, Т.Л. Лебедь, О.Н. Минюк, С.В. Власова // Здоровье для всех. – 2010. – № 2. – С. 12-16.
8. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – М.: Академия, 2007. – 288 с.
9. Нечаев, Д.А. Методика развития гибкости у футболистов 10-11 лет / Д.А. Нечаев, Э.Л. Можаяев // В сборнике: Современные научные исследования: актуальные теории и концепции сборник материалов XIV Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 264–266.
10. Николаев, А.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов / А.Ю. Николаев, И.Е. Коновалов // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. Поволжская ГАФКСиТ. – 2015. – С. 291–293.
11. Рипкович, В.Д. Измерение и оценка скоростных способностей футболистов / В.Д. Рипкович // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-1. – С. 61-62.
12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания с спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – С. 74 – 77.

## **ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА КУРСАНТОВ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГИРЬЕВЫМ СПОРТОМ**

**Сыравнёв И.А., Шевцов В.С., Дрейке И.А., Калякин С.В.  
Военная академия войсковой ПВО Вооруженных сил РФ  
им. В.П. Василевского, Смоленск, Россия**

Силовые виды спорта всегда были популярны среди молодых людей, стремящихся вести здоровый образ жизни. Школа тяжелой атлетики в СССР 1960-90-е годы была, несомненно, ведущей в мире. Научно обоснованные методики определяли не только системы тренировок отечественных атлетов, но и развитие всего мирового спорта в целом. В стране регулярно проводились научные конференции, семинары ведущих тренеров и ученых, была собрана огромная база данных по системам тренировок различных школ и направлений. Всё это анализировалось, обобщалось и систематизировалось [1,2,3].

Механический перенос методики тренировки из тяжелой атлетики на другие виды спорта не дает желаемых результатов, так как цели, стоящие перед спортсменами, совершенно разные. Соответственно, разные и промежуточные задачи, и способы их выполнения. Большинство параметров – это и нормы тренировочных нагрузок, и схемы построения тренировок, и

этапы становления спортивного мастерства, и способ проявления максимальной силы – у штангистов и представителей других атлетических видов в принципе не могут быть одинаковыми. Основная проблема, с которой столкнулись тренеры, это практически полное отсутствие мало-мальски грамотных систем тренировочного процесса.

Гиревой спорт, ранее не очень популярный вид силовых упражнений не только в вооруженных силах, но и на гражданке, в последнее время стал выходить на передний план. Он всё больше и больше привлекает молодежь, как в средних специальных учебных заведениях, так и в вузах, как среди юношей, так и среди девушек. Проблема лишь состоит в том, что, с одной стороны, появились сильные конкуренты: силовое троеборье, бодибилдинг, бенчпресс, армрестлинг, восточные виды единоборств, а, с другой стороны, произошло угасание массового спорта в спортивных обществах, значительное сокращение числа соревнований, групп спортивного совершенствования, групп общей физической подготовки, спортивных секций.

Считается, что гиревой спорт помогает обучению жизненно важным навыкам и умениям правильного обращения с тяжестями во избежание травм позвоночника, а также адекватен для укрепления мышц спины, профилактики сколиоза, поддержания здоровья в любом возрасте. Медицинская статистика констатирует, что до 35% учащейся молодёжи имеют нарушения осанки (сколиоз) в основном из-за слабости мышц спины.

Целью данных исследований является разработка экспериментальной модели отбора и тренировочного процесса для курсантов, ранее не занимавшихся гиревым спортом.

Задачи исследований – определить правила отбора, выявить наиболее значимые факторы и требования для занятий гиревым спортом.

При анализе ситуаций, возникающих при отборе гиревиков и в самом тренировочном процессе, были выявлены следующие наиболее значимые факторы и требования. Во-первых, курсант должен иметь желание заниматься гиревым спортом. Во-вторых, обладать достаточным уровнем силы, так как соревновательный вес гирь – 24 и 32 кг, а при выполнении толчка суммарный вес двух гирь – 48 и 64 кг, что является значительным отягощением, особенно для легких весовых категорий (63 кг, 68 кг, 73 кг). Отметим, что основная группа желающих заниматься имеет средний вес около 70 кг. В-третьих, от гиревика требуется очень высокий уровень развития силовой выносливости или потенциал к её развитию, так как основная задача - поднять гири наибольшее количество раз. В-четвёртых, спортсмен должен обладать гибкостью, иначе невозможно правильное освоение соревновательных движений - толчка и рывка. В-пятых, атлету необходима хорошая координация движений, её отсутствие или слабое развитие приводит к большому количеству ошибок на начальном этапе обучения в тренировочном процессе. В-шестых, занимающиеся гиревым спортом должны воспитывать у себя нервно-психическую устойчивость к

силовой монотонной работе в значительном объёме (тренировочный режим новичка – до 300 и более подъёмов гирь над головой на выпрямленные руки). Более того, к концу третьего месяца занятий за одну тренировку гиревик поднимает от 4 до 6 тонн. Недельный объём нагрузки может составлять от 16 до 20 тонн, месячная нагрузка может достигать до 60-80 тонн.

Итак, мы определили шесть основных факторов и требований для занятий гиревым спортом. Теперь рассмотрим модель предлагаемой методики. По количеству и временному объёму она составляет 4 – 6 пробных тренировок с гирями по 30-40 минут на обычных учебных занятиях по физической подготовке и после них непосредственно происходит отбор. Как показала практика, при отборе лучше всего использовать соревновательные движения (толчок двух гирь 16 кг от груди, рывок одной гири поочередно правой и левой рукой) и затем соревновательные гири весом в 24 и 32 кг. Как правило, при применении такой методики большая часть новичков «отсеивается» после толчка. Поэтому для отбора наиболее сильных физически новичков выбирается способ выполнения упражнения, максимально приближенный по форме и характеру к соревнованиям.

Толчок одной гири 24 кг поочередно левой и правой рукой или одной сильнейшей рукой. Толчок двух гирь 16 кг. Рывок гири 24 кг сильнейшей рукой без перехвата. Рывок гири 16 кг левой и правой рукой с определением результата по сумме двух рук. Перед отбором проводится обязательная разбивка по весовым категориям. Помимо количественного результата, отмечается уровень технической подготовленности, а также наличие волевой работы с гирями за последние повторения. Полученные результаты оцениваются следующим образом: сначала смотрится на количественный результат, при близких суммах предпочтение отдается более техничному, а при одинаковой технике – тому, кто лучше выложился, то есть проявил свои волевые качества.

Как уже отмечалось выше, работа преподавателя-тренера в вузе имеет ряд специфических особенностей, это в полной мере касается и планирования тренировочного процесса. Он делится на два основных цикла: осенне-зимний (из четырех месяцев) и зимне-весенний (из пяти месяцев). Тренировки начинаются в сентябре – вводный период общей психофизической подготовки, объем и интенсивность повышаются ступенчато с 30-40% до 70-80% относительно максимально возможной. Специально-подготовительный период приходится на октябрь и ноябрь, март и апрель, когда объем нагрузок достигает до 100%, интенсивность меняется, волнообразно достигая к концу цикла 90%. Декабрь и май – это время соревновательного периода, когда спортсмены активно участвуют в различных соревнованиях, объем нагрузок снижается до 40-50%, а интенсивность поднимается до 100%. В основном практикуются четырёхразовые занятия в неделю, две тренировки – день отдыха. В летнее время (каникулы) не все курсанты могут интенсивно заниматься гирями и регулярно посещать тренировки. Поэтому на это время планируется

переходный период, его целью является предотвращение полной растренированности.

Внедрение методики отбора и планирования тренировок для новичков, ранее не занимавшихся гиревым спортом, позволило спортсменам академии, участвуя в городских, областных, армейских и всероссийских соревнованиях по гиревому спорту, становиться их чемпионами и призерами. Кроме того, занятия гиревым спортом дают возможность будущим офицерам воспитывать прикладные психофизические качества: терпение, устойчивость к статической нагрузке, умение выполнять работу при нарастающей усталости.

Таким образом, данный вариант отбора имеет преимущество по экономии времени отбора среди курсантов – новичков для занятий гиревым спортом, по сравнению с общепринятой методикой, когда отбор происходит только после несколько месяцев тренировок. Используя предлагаемую методику, можно выявить наиболее перспективных кандидатов для занятий в секции гиревого спорта в самом начале учебного года.

Предлагаемый вариант отбора и тренировки гиревиков позволяет вести спортивную работу с новичками уже после 3 – 5 пробных тренировок по весовым категориям с соревновательными гирями на определённый результат, что позволяет индивидуализировать уровень нагрузки для каждого занимающегося и успешно участвовать в различных соревнованиях.

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки: Гиревой спорт. /И.В. Бельский. – Мн.: ООО «Вида - Н», 2003. – С. 3-5.
2. . Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых /А.И. Воротынцев. - М.: Советский спорт, 2002. – С. 3-14.
3. Гиревой спорт: Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований в вузе. [Сост.: В.С. Попроцкий]. – Могилёв: Изд-во ММИ, 1998. – 28 с.

### **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА**

**Новикова М.А., Федоров А.Л.  
Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Смоленск. Россия**

Профессиональный спорт занимает особое место в жизни общества. Внимание к профессиональному спорту всегда было велико. С развитием информационных технологий и ростом социальных сетей, вниманиек личной жизни и профессиональной деятельности спортсменов усиливается.

Понимание особенностей профессионального спорта крайне важно как для развития самого спорта, так и для общества. В связи с этим, мы не можем не обратить внимание на неоднозначное общества к феномену «профессиональный спорт».

Одной из особенностей данного феномена является то, что в некоторых спортивных дисциплинах остается противопоставление профессионального спорта любительскому спорту и олимпийскому движению. Профессиональный контракт может исключить возможность выступления спортсмена на турнире за национальную сборную команду, что приводит к возникновению проблем при формировании национальных сборных. Кроме того, разница в правилах проведения соревнований в разных профессиональных лигах и на международных соревнованиях усложняет адаптацию спортсмена к смене условий, что сказывается на результативности соревновательной деятельности.

В основе спорта лежит выражение физической и психологической силы человека. Профессиональный спорт формирует спортивную элиту – группу людей, обладающих исключительным талантом в сфере проявления физических и психологических качеств. Сильная мотивация и большое трудолюбие этих людей является вдохновением для большого числа зрителей. Для зрителей профессиональный спортсмен может стать примером поведения. В этом плане профессиональный спорт может способствовать выполнению воспитательной функции, что является положительным моментом. Кроме того, подобная демонстрация высших физических и психических возможностей человека дает возможность зрителю дать оценку возможностей современного человека в целом, что очень удачно может быть использовано в маркетинговых и рекламных целях.

С другой стороны, явная ориентация на зрелищность и рекламу может нанести ущерб самой сути спортивного состязания. Перенос времени начала соревнований, изменение правил и условий проведения состязания в угоду зрелищности не всегда способствует проявлению спортсменами своих максимальных возможностей.

Профессиональный спорт является средой, отличающейся крайне высоким уровнем конкуренции. В основе спорта лежит состязание и противоборство, но конкуренция в этой сфере вышла далеко за рамки противостояния спортсменов непосредственно в рамках соревнований. Спорт является соревнованием методик и технологий, что приводит к их постоянному совершенствованию, в чем выражается положительная черта явления профессионального спорта.

Профессиональный спорт удовлетворяет потребность населения в публичных зрелищах. Однако, сильное психоэмоциональное воздействие на зрителя может иметь отрицательную сторону. Известны случаи негативного отношения между болельщиками противоборствующих команд. Вид спорта формирует свой особенную среду, создавая определенные рамки поведения. Крайне важно, чтобы субкультура, создаваемая видом спорта, порицала

возникновение необоснованной агрессии. Ответственность клубов и команд за подобное поведение своих болельщиков позволяет снизить риск возникновения такого явления, но агрессия спортивной борьбы все же часто находит свой выход и за пределами соревнований.

Положительным моментом профессионального спорта является создание единой системы соревнований. Во многих видах спорта календарь соревнований известен более, чем на один сезон. Это дает возможность использовать соревнования как средство подготовки, а тренерам более точно управлять подготовкой своих подопечных.

В то же время заметно возросла насыщенность и плотность соревнований в календаре, что увеличило физическую и психическую нагрузку на спортсменов. Адаптация организма профессионального спортсмена к стрессу в виде физического и психоэмоционального воздействий позволяет при грамотном сочетании методов и индивидуально подобранным средствам подготовки заметно улучшить состояние форм и функций организма. Но стремление спортсмена и тренера отодвинуть предел возможностей увеличивает риск возникновения методических ошибок в подготовке, что приводит к негативным последствиям в виде травм и болезней. Внимание средств массовой информации к состоянию здоровья спортсменов, а также создание крайне положительного образа спортсмена, который выступает на соревновании в состоянии болезни или имеет травму, формирует у зрителей не совсем достоверное отношение к спорту как к исключительно опасной для здоровья деятельности. В этом свете важна компетентность в области теоретических основ физической культуры и спорта среди спортивных журналистов, корреспондентов, комментаторов, так как профессиональный спорт способствует выполнению образовательной функции в отношении зрителей и болельщиков.

Одной из положительных сторон профессионального спорта является обеспечение людей рабочими местами. Спортсмен-профессионал является системообразующим элементом и своим выступлением на соревнованиях реализует труд большого количества специалистов: тренера, спортивного врача, психолога, менеджера, ученого, инженера и т.д. Профессиональный спорт позволяет людям различных специальностей реализовать свои таланты в этой сфере. Однако, нахождение спортсмена долгое время в искусственно созданных, неизменных условиях в процессе становления своего спортивного мастерства может привести к односторонней социализации личности. По завершении спортивной карьеры человек может испытывать проблемы адаптации к новым жизненным условиям. Те, кто был «элитой» в течение своей карьеры, может оказаться проблемой для общества по завершении спортивной деятельности. Отсутствие возможности получить хорошее образование и неумение распорядиться большим заработком в молодом возрасте может создать дополнительные трудности. Известны случаи, когда спортсмены страдали от последствий наркотической, алкогольной, игровой зависимости или преступали закон.

Становление профессионального спорта позволило оформить статус спортсмена в правовом аспекте: спортсмен – это профессия. Неоспоримым положительным моментом этого является гарантия социальной защиты спортсменов. Система трудовых договоров и профессиональных контрактов четко фиксирует обязанности спортсмена и дает возможность учитывать стаж работы, рассчитывать на пенсию и страхование, использовать в полной мере преимущества медицинского обеспечения.

Но в это же время профессиональному спортсмену приходится сталкиваться и с рядом специфических проблем, которые существуют в спортивном праве. Такие проблемы особенно остро проявили себя в последнее время: российские легкоатлеты оказались заложниками ситуация с исключением Всероссийской Федерации легкой атлетики из состава Международной Ассоциации легкоатлетический федераций (ИААФ) или отстранение спортсменов от участия в международных соревнованиях без доказательств вины нарушения антидопинговых правил и ряд других. Незащищенность спортсменов в вопросах борьбы с допингом усиливается самой системой правосудия: до недавнего времени антидопинговые агентства были уполномочены осуществлять сбор и проверку проб и выносить решения по случаю употребления допинга, оставляя спортсмену лишь право обжаловать решение в Спортивном Арбитражном Суде. В современном спортивном праве часто складывается ситуация, когда спортсмен имеет лишь факт об отстранении от спортивной деятельности, но при этом не имеет шансов оспорить свое отстранение.

Наличие различий в антидопинговых правилах некоторых профессиональных лиг и кодекса Всемирного антидопингового агентства (WADA) усложняет ориентацию спортсмена в правовых вопросах, а также усугубляет проблему неравномерности антидопинговой культуры в разных странах. Число спортсменов, входящих в национальный или международный пул внесоревновательного тестирования ограничен. Следствием этого является то, что одна часть спортсменов регулярно проходит внесоревновательное тестирование в рамках допинг-контроля, а другие ограничиваются лишь прохождением соответствующих тестов в рамках соревнований или не проходит тестирование вовсе. В результате ни один из спортсменов не может быть уверенным в том, что соревнуется в равных условиях со своим коллегой. Кроме того, это увеличивает разницу в восприятии проблемы допинга зрителями и болельщиками, что отталкивает многих от занятий спортом.

Многие спортивные клубы представляют атлеты стран всего мира, что позволяет выполнять коммуникативную функцию и осуществлять миротворческую миссию, укрепляя доверие между народами, что является положительным моментом. Результаты спортсменов ассоциированы с достижениями страны, которую представляет спортсмен, что часто используется в политических целях, что может иметь и негативные последствия.

Высокая оценка деятельности профессиональных спортсменов делает профессиональный спорт престижным в глазах общественности, что находит свое отражение в культуре в целом, и, в частности, литературе и кинематографе. Это повышает уровень ответственности профессиональных спортсменов перед обществом.

## **ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЕ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Цаплина С.П., Георгиу Е.В.  
ОГБОУ ВО «Смоленский государственный институт искусств»,  
Смоленск, Россия**

В статье рассматривается значимость и важность художественного образа в хореографии. С помощью художественных образов танец всеми средствами народной хореографии раскрывает быт народа, его эстетику, его идеалы, раскрывает духовную жизнь простого человека.

**Ключевые слова:** *культура, образ, танец, хореография.*

## **ARTISTIC IMAGE IN THE DANCE CULTURE OF THE SMOLENSK REGION**

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

The article considers the significance and importance of artistic image in choreography. With the help of artistic images dance by all means of folk choreography reveals the life of the people, its aesthetics, its ideals, reveals the spiritual life of the common man.

**Key words:** *culture, image, dance, choreography.*

На сегодняшний день хореография сформулировала целую систему специфических средств и приемов, свой художественно выразительный язык, установила особую связь с музыкой - с помощью всего перечисленного создается хореографический образ. Его специфика заключается в том, что он имеет условно обобщенный характер, раскрывает внутреннее состояние и духовный мир человека. Основу хореографического образа составляет синтез движений, пантомимы, артистической игры, оформления декораций, танцевального костюма, музыкального сопровождения и многого другого. Не последнее место в формировании сценического художественного образа занимает практика использования театральных аксессуаров и театральный

танцевальный костюм. Правильно подобранный костюм - это одновременно образ, характер, эмоции и смысл.

Образ в хореографии понимается как целостное выражение в танце чувства и мысли, человеческого характера. Образный танец содержателен, эмоционален, наполнен внутренним смыслом. Создать хореографический образ – значит обрисовать в танце действие или характер. Танец, лишенный образности, сводится к голой технике, к бессмысленным комбинациям движений. В образном же танце техника одухотворяется, становится выразительным средством, помогает раскрытию содержания.

Образное начало присуще бытовым и народным танцам, проявляясь в их эмоциональной наполненности и содержательной характерности, а иногда и изобразительных элементах [1. с. 193]. В балете хореографический образ нередко тождественен действующему лицу, персонажу спектакля. Основа хореографического образа - текст, сочиненный балетмейстером, но в воспроизведении исполнителя этот текст получает ту или иную интерпретацию [1. с. 194].

Человек проявляет свою самобытность в фольклоре. А определяется эта самобытность условиями жизни того народа и той местности, в которой он проживает. Именно поэтому даже в соседних деревнях есть различия в одежде, орнаменте, языке, песнях и танцах. В каждой местности складывался свой тип и характерный образ, своя манера поведения. В. Д. Добровольский в статье «Различия в верованиях и обычаях белорусов и великорусов» дает характеристики образа поведения в различных уездах Смоленской губернии: «У девушек Сычевского уезда особая манера держать себя: наподобие горожанок из уездных городов, они ломаются и держат себя очень кокетливо». Такая манера поведения не могла не отразиться на стиле танцев и хороводов. Можно предположить наличие в них некоторой манерности, кокетливости и наигранности. Девушки из Воскресенской волости считают для себя «срамом разговаривать с парнями на рынке». Они с парнями не прогуливаются и рядом не стоят. Значит, в пляске будет иметь место некоторая строгость и чопорность. Зато в Хорошевской волости между парнями и девушками «ведется открытый разговор» и их характеризуют как народ «веселый и обходительный». В хореографии это проявится как открытость, дружелюбие, простота и оптимизм.

Но при всех различиях в плясках той или иной местности есть что-то общее, характерное для русского танца вообще: это широта движения, удаль, скромность и большое чувство собственного достоинства. В создаваемом художественном образе исполнитель выражает свое отношение к действительности, свои чувства, свои симпатии и антипатии. Характер танцевального образа определяет характер танцевального языка.

Пляска и игра вышли из хоровода. И часто оба жанра неразрывно связаны, если их объединяет в единое целое художественный образ. Например, на святой неделе, во время прилета журавлей, смоленские

«девки» играют в «журавля». Это весенняя игра, где главный персонаж пластикой подражал повадкам этой птицы. Исполнители «журавля» поднимали высоко ноги, наклоняли корпус вперед, как бы кланялись, имитировали движения журавля. А на святочном игрище «Мельница» главный герой изображал мельницу, его секли жгутом, после чего он начинал кружиться, подражая движениями рук вращению жерновов. В игрище «Медведь» двое парней пляшут под звуковое сопровождение ударов в печную заслонку.

На Смоленщине отдельным жанром стоят хороводные песни-«скакухи». Тематика их очень разнообразна и полна художественных образов, житейской мудрости и наблюдений. Например, хоровод «Ходит Бориска укруг карагуду», представляет собой целый танцевальный спектакль. Ходит «Бориска» и ищет себе ласковую «тещу», хорошую «невесту», найдя, зовет всех на свадьбу. Парни и девушки садятся на лавках, а один парень, кого выберут, ходит под такт песни и выплясывает «русскую» и действует по содержанию песни. «Бориску» прославляют, а тот по тексту целуется со своей «тещею» и «невестою». Затем выбирают нового «Бориса». Но вариант развязки может быть другим: узнав, что «теща» лихая, а «невеста» нечестная, жених отнимает подарки, им дареные, и расстраивает свадьбу. Этот хоровод бытовал в селе Даньково, Смоленского уезда.

В игровом хороводе «Лень», бытовавшем в Рославльском уезде, выбирают главного героя - «лень», спрашивая, хочет ли тот жениться! К нему подводят «старуху», «молодуху», но выбор падает только на «красную девку». Подхватив ее под руку, «лень» пляшет с ней в центре круга. Образ «перепелочки» также был отображен в тацевально-песенном творчестве смоленских крестьян. Трудно себе представить все эти хороводы, если из них убрать все драматическо-хореографические элементы. Такие хороводы будут не эмоциональны и потеряют свое своеобразие, свою образность,

В смоленских плясках существует драматургическая основа и сюжет, в них есть также обобщенные и конкретные художественные образы. Например, обобщенный образ «метелицы» дал название этой пляске и песне, о которой упоминает В. Добровольский в «Смоленском областном словаре». Все элементы мелодии, поэтического текста и танцевальные движения этой пляски очень взаимосвязаны и подчинены единому замыслу художественного образа. Один из вариантов этого танца описал П. Шейн в «Материалах для изучения быта и языка русского населения Северо-Западного края»: «Собираются в пары, берут в руки махрачки, т. е. полотенца или пояса, становятся в ряд. Раздается музыка и напев, и в одно мгновение поднимается точная метелица. Все пары бросаются вдруг, первая, проскочив под полотенцем, пропускает вторую пару, третья пара - четвертую и т. д. Все это делается с невероятной быстротой и всеми парами вместе».

В игровых плясках проявляется наблюдательность народа: либо о явлениях природы, либо о животных и птицах. Например, в смоленском игровом танце «Гусачок», записанном в деревне Петрищево, парни и девушки подражают повадкам гусаков и гусынь: взмахивают руками, как крыльями, высоко подпрыгивают, словно хотят взлететь, покачиваются, переваливаясь с боку на бок, таким образом подражая походке птиц. Хочется отметить, что танцующие не просто подражают повадкам этих птиц, а стараются придать им черты человеческого характера, таким способом создавая танцевальный образ.

Образ гусака или гусыни проектируется на людей. Так, гусыня на Смоленщине - это символ домовитой хозяйки. В. Добровольский приводит пример из простонародной речи: «Сядить усе дома, як гусыня, распустемши крыльями». А вот гусак - это эпитет человека задорного, любящего и умеющего шутками «щипаться». Правда, такого парня любят не все: «А ни люблю я етыга парня - щипитца, як гусак», - говорят в деревне.

В народе больше ценилось не механическое исполнение сложных элементов, а выразительность, одухотворенность и осмысленность их исполнения. В пляске главное не сложность движения, а создание образа, показ характера человека. Например, в старинной смоленской пляске «Голубец» мужчина создает образ голубка, который ходит вокруг голубки. Танцоры изображают ухаживание голубя за своей парой весной. Образ «голубка» - очень любим и почитаем на Смоленщине. Наши сельчане говорят, обращаясь к любимому, - «гыркуночек», что является эпитетом голубя: «гуркувать» значит ворковать, голубить, нежить и ухаживать. В. Добровольский в «Смоленском областном словаре» приводит пример подражания голубю. В Смоленском уезде, даже в житейской ситуации, когда женщина сильно затрудняется родами, то муж поит ее из собственного рта «наподобие голубя».

С помощью образов танец всеми средствами народной хореографии раскрывает быт народа, его эстетику, его идеалы, раскрывает духовную жизнь простого человека. Без образа нет танца! Если образ отсутствует, то остается лишь набор движений.

Для всей образной системы танцевальной культуры Смоленской области характерно поощрение и развитие импровизации. Несмотря на традиционные каноны и стандартные приемы комплексов выразительных средств, всегда имело место индивидуальная выдумка и фантазии, благодаря чему танцевальное творчество продолжает развиваться и обогащаться новыми элементами, сюжетами и образами.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Добровольский В. Н. Смоленский областной словарь. - Смоленск: Типография Силина П. А., 1913.
2. Добровольский В. Н. Смоленский этнографический сборник. -

СПб: 1894.- ч.1,ч.3, ч.4.

3. Добровольский В. Н. Различия в верованиях и обычаях белорусов и великорусов Смоленской губернии. - Живая старина. - вып.4. - 1903.
4. Голейзовский К. Я. Образцы русской народной хореографии. - М.: Искусство, 1964.

## **ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РОССИИ КОНЦА XVII - ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XIX ВЕКА**

**Цеденболжир Бот-Идэр, Караванов А.А., Холодов О.М.  
ФГКВОУ ВО ВУНЦ ВВС «ВВА», Воронеж, Россия**

В раннефеодальный период основными функциями боярства в государстве были военная служба, охрана и защита владений своего князя. В это время раньше, чем собственно физическое воспитание, на Руси стали развиваться военно-физическая подготовка ее естественно-научные основы, в частности медицина. Первые школы, дающие медицинское образование, были созданы в XVII в. при Аптекарском приказе. Большую часть учеников составляли выходцы из стрельцов. Учителями будущих медиков, как правило, были иностранцы. Будущему лекарю необходимы были знания анатомии, хирургии, физиологии и пр. Быть учеником в Аптекарском приказе – для русских в то время практически единственный путь к получению медицинского образования. Отправление для учебы за границу было редким явлением, и чаще посылались дети докторов-иностранцев. Чтобы получить звание доктора, необходимо было учиться около 15-17 лет, а звание лекаря – 3-9 лет [1].

Ведущим военным учреждением в XVI-XVIII вв. являлся Разрядный приказ, в ведении которого находилось дворянское войско, составлявшее основу вооруженных сил. Обучение до XVIII в. велось главным образом непосредственно в ходе боевых действий. Лишь незадолго до Северной войны (1700-1721) правительство Петра I начало делать попытки к решению проблемы подготовки отечественных военных кадров в специальных военных учебных заведениях. Для подготовки молодых людей к службе в артиллерии, инженерных войсках и военно-морском флоте в 1701 г. в Москве была открыта Школа математических и навигационных наук. В связи с переносом в 1712 г. столицы России из Москвы в Петербург она была переведена в этот город и в 1719 г. преобразована в Морскую академию. В 1703 г. в Москве открывается гражданская гимназия, а в 1732 г. в Петербурге – Кадетский корпус. Во всех этих учебных заведениях наряду со специальными дисциплинами обучали и «телесным упражнениям» – фехтованию, верховой езде, плаванию, лазанью по реям, лестницам-трапам и др. [4].

«Гражданство обычаев детских» – первый в русской культуре памятник XVII в., посвященный вопросам светского воспитания детей. «Гражданство» – перевод на русский язык сочинения писателя гуманиста эпохи Возрождения Эразма Роттердамского. Считается, что перевод выполнен Епифанием Славинецким. Эта книга положила начало новому направлению в педагогике – обучению этике поведения, личной гигиене, физическому воспитанию. «Гражданство» акцентирует внимание на «внешних проявлениях» жизни детей, не затрагивая основ нравственного воспитания. Характерной же чертой древнерусской культуры являлась ее высокая духовность, доходившая подчас до полной оторванности от реальной жизни, концентрация ее на абстрактных проблемах морали. В культуре Нового времени как раз начали проявляться интерес к реальной, земной жизни, к конкретной личности, уважение к человеку. В этом плане «Гражданство» приближало культуру России к европейским нормам, что в дальнейшем и было осуществлено реформами Петра I.

Из известных списков «Гражданства» наиболее ранний датируется 1685 г. Текст сочинения в русском переводе разделен на вопросы и ответы. Вопросы 4-68 посвящены мимике лица, жестикуляции, осанке ребенка. Автор объясняет, в каком гигиеническом состоянии должно содержаться тело ребенка. В вопросах 82-125 говорится, что ребенок не должен быть чрезмерно упитан. Вопросы 146-158 посвящены играм. Игры, сообщает автор, необходимы детям «утешения ради» и отдыха от учения. Но не все из них рекомендуются: не подобают занятия азартными играми (кости, карты), а также опасно купание в воде. Детям хорошо играть в игрушки (кубарь, мячик, пики), прыгать и скакать. Самое главное в игре – «самого себя победить», не ссориться с друзьями во время игры и не радоваться, победив не умеющего играть, а дать ему возможность победить. К играм автор относит и музыку: «Любите мусикию, сладкопением и игранием на органах всяких остроту ума обучати». Следует заметить, что игры, как и смех, без всякого их различия порицались церковью. В вопросах 159-164 говорится о гигиене сна [1].

«Гражданство» непосредственно адресовано детям. И по форме изложения, и по содержанию эта книга была рассчитана на детское восприятие. Светский характер сочинения Э. Роттердамского ярко проявляется в мотивах норм поведения детей – в одном случае те или иные поступки могут повредить здоровью, в другом – неэстетичны, в третьем – не соответствуют детскому возрасту.

Большое значение для развития теории и практики физического воспитания в России имели передовые взгляды на эту проблему прогрессивных слоев зарождающейся в XVIII в. буржуазии. Новые идеи исходили от ученых, мыслителей, революционеров, полководцев. Если обобщить их отношение к вопросам физической культуры, то можно констатировать следующее:

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всестороннего развития личности. С помощью правильной системы воспитания можно подготовить человека к эффективному выполнению своих государственных обязанностей (И.И. Бецкой). Ставился вопрос о необходимости физического воспитания девочек (А.Ф. Бестужев, И.И. Бецкой, А.Н. Радищев). Большое значение в физическом воспитании уделялось процессу закаливания (С.Г. Зыбелин, Н.И. Новиков, А.В. Суворов) [2].

Русский просветитель Н.И. Новиков в статье «О воспитании и наставлении детей» пропагандировал только то, что могло быть осуществлено на практике, что было приемлемо для русского просвещения. В частности, он отрицал «теорию уединения» Руссо и был сторонником общественных форм воспитания детей.

Прогрессивными идеями воспитания, и физического в частности, были призывы к его организации среди крестьянства (Н.И. Новиков, А.Н. Радищев, И.Т. Посошков, А.Я. Поленов). Ряд крупных военачальников придерживались прогрессивных взглядов в вопросах военно-физического воспитания в армии и на флоте (П.А. Румянцев, Ф.Ф. Ушаков, А.В. Суворов) [3].

Заметный вклад в дело военно-физической подготовки солдат внес наш замечательный полководец А.В. Суворов. Он, например, не разделял боевую и физическую подготовку, а рассматривал это как единый процесс. Суворов первым в армии ввел для солдат утреннюю зарядку, широко практиковал строевые занятия, марши, длительные походы, бег, обучение приемам рукопашного боя, преодоление всевозможных препятствий. Военные занятия проводились им и в жару, и в холод [2].

Суворов применил новую тактику штыкового боя. Чтобы понять важность штыкового боя для военных действий того времени, необходимо знать, что для перезарядки ружей требовалось никак не меньше минуты и успех во многом решался в рукопашной схватке. Основная заслуга Суворова заключалась в том, что он учил солдат не просто искусству владения штыком, а умению действовать им в совместных военных приемах в строю. Пехота, например, «ощетинившись» штыками, могла без особых потерь отражать атаки кавалерии. В основу военно-физического воспитания воинов им был положен принцип: «Утомлять тело свое, чтобы укрепить оное больше». Свои взгляды на военно-физическую подготовку Суворов изложил в ряде наставлений: «Наука побеждать», «Полковое учреждение», «Правила медицинским чинам».

Военно-физическая подготовка в армии, которую проводил А.В. Суворов, является ярким примером реализации передовых для того времени теоретических идей. Способы и средства физической подготовки совместно с закаливанием, которые применялись в войсках Суворова, не утратили своего значения и в наши дни.

Смелые, прогрессивные выступления о необходимости включения организованных занятий по физическому воспитанию в процесс образования

детей во второй половине XVIII в. побудили лиц, отвечающих за образование и воспитание, рекомендовать школам и средства физического воспитания. В изданных в 1782 г. «Правилах для учащихся народных училищ» уже говорилось о необходимости использовать игры для отдыха детей в дни занятий и организовывать гуляние детей в выходные дни. В 1791 г. для народных школ было издано руководство «О должностях человека и гражданина», в котором рекомендовалось проявлять заботу о физическом развитии детей и их здоровье. Однако эти усилия государства оставались на уровне призывов и деклараций, а физического воспитания как такового в России того времени практически не было.

#### Выводы

Возникновение физических упражнений у восточных славян было обусловлено теми же причинами, что и во всем мире в целом. Олицетворением гармонично развитой личности в древности является образ былинного богатыря. Основной формой физической подготовки были игрища. Целью физического воспитания вплоть до XVIII в. была военно-физическая подготовка, что объясняется тем, что Русь вынуждена была вести много войн.

Основными источниками, из которых мы узнаем о физической культуре на Руси, являются былины, летописи, сказания и сказки, картины, предметы резьбы по дереву и камню, барельефы. Первый письменный источник – первая русская летопись «Повесть временных лет» (начало XII в.). Первое изображение борцовской схватки датируется 1197 г.

При практически отсутствующих государственных формах физического воспитания в феодальной России решающую роль в физической подготовке населения играли народные формы. Среди них можно выделить национальные виды борьбы, кулачные бои, военно-физическую подготовку российского казачества, национальные игры и развлечения (забавы), связанные с двигательной деятельностью.

Во второй половине XVII в. в России появляется первая книга, посвященная светскому воспитанию детей – «Гражданство обычаев детских», сыгравшая значительную роль в последующем развитии физического воспитания в стране и его естественно-научных основ.

Большое значение для развития физического воспитания в России имели прогрессивные взгляды многих отечественных ученых, мыслителей, полководцев. Однако на практике физического воспитания их деятельность отразилась весьма незначительно.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: Academia, 2012. – 415 с.
2. Корякина Е.А., Куликова Т.А., Холодов О.М. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации /

- Е.А.Корякина, Т.А.Куликова, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 35-43.
3. Корякина Е.А., Устинов И.Ю., Караванов А.А., Холодов О.М. История развития физкультуры и спорта в Дореволюционной России (конец XIX – начало XX вв) / Е.А.Корякина, И.Ю.Устинов, А.А.Караванов, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 29-35.
  4. Пономарёв Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М.: Наука, 1970. – 503 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ВЕРБАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ И КУЛЬТУРЕ РЕЧИ**

**Шукаева Е.М.**

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

Причинами выбора данной темы стали низкая речевая культура студентов вуза, неумение выбирать нужные речевые средства, излагать свои мысли, строить высказывания. На сегодняшний день одной из задач современной высшей школы является воспитание подлинно культурных людей, а культура, как известно, невозможна без общечеловеческих правил речевого общения. Речь человека есть показатель его интеллекта и культуры. Чем речь точнее выражает мысль, тем значительнее человек как личность и тем ценнее он для общества. Одной из важных задач преподавателей является воспитание настоящего гражданина, любящего свой язык, развитие его культуры речи.

Руководством Российской Федерации стратегическим ресурсом 21 тысячелетия определена культура. Культура – это цемент здания общественной жизни. Основой же культуры любого народа является его язык. Еще В.А. Сухомлинский в своей книге «Сердце отдаю детям» писал: «Речевая культура человека – это зеркало его духовной культуры». Важнейшим средством воздействия на ребенка, облагораживания его души, мыслей, переживаний являются красота и величие, выразительность родного языка и его невозможно переоценить».

В процессе формирования своей речевой культуры студент должен овладеть учебно-информационными и учебно-коммуникативными умениями. К учебно-информационным относят умения пользоваться словарями, энциклопедиями, оглавлениями, комментариями. Под учебно-коммуникативными умениями понимают те умения, которые формируются и используются в учебной работе в процессе общения людей друг с другом.

Сформированные умения помогают самому общению, делают его более содержательным, интересным. Коммуникативные умения - это умение слушать, читать текст и одновременно слушать инструктаж преподавателя о работе над текстом, над логически составленными частями; выражать свои мысли литературным языком; выступать перед аудиторией; составлять план выступлений; вести полемику, участвовать в дискуссии; задавать уточняющие вопросы; аргументировать, доказывать. Все эти названные умения не только помогают учащимся овладевать новыми знаниями, но и являются важнейшей составной частью образованности и культуры человека.

Обучение языку как речевой деятельности предполагает, что студенты должны свободно пользоваться устной и письменной речью в разных жизненных ситуациях, владеть различными видами речевой деятельности - грамотно писать, хорошо говорить, правильно понимать чужое устное высказывание и уметь слушать.

Правильная речь предполагает овладение нормами литературного языка: орфоэпическими, лексическими, словообразовательными, морфологическими, синтаксическими и стилистическими. Различные аспекты методики обучения правильной речи отражены в трудах выдающихся лингвистов и методистов (Введенской Л. А., Головина Б. Н., Ожегова С. И.). Преподавателям-словесникам потребуется еще очень много усилий по развитию речевой культуры студентов, приобщению их к литературному языку. Только системный, творческий подход к работе даст в этом положительные результаты. Чтобы подняться на высоту подлинной речевой культуры, студенты должны овладеть различными способами выражения того или иного смысла, богатством лексической и грамматической синонимии русского языка, его выразительными стилистическими средствами и вариантами литературной нормы.

Формирование культуры устной речи студентов – одна из основных задач современных педагогов. Культуру речи необходимо воспитывать путем сознательного отношения к языку на базе хотя бы элементарных языковедческих знаний. Именно преподаватель-словесник должен помочь студенту овладеть подлинной культурой речи: от речи правильной постепенно перейти к речи искусной, то есть богатой, уместной, выразительной, свободной от слов – паразитов, штампов и неточностей. Ведь русский язык есть величайшая сокровищница национальной духовной культуры русского народа, хранилище его духовно-нравственных представлений и идеалов. Языковое образование обеспечивает приобщение человека к духовному наследию предшествующих поколений и является основой формирования этнического и гражданского самосознания личности.

## **УШУ – ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Юрьева А.А.**

**ИГУ, Россия**

Многие из восточных единоборств, дошедшие и имеющие актуальность в наше время, имеют глубочайший философский подтекст и широко используются в целях оздоровления. Одним из таких видов единоборств является ушу.

В переводе с китайского, оно звучит как боевое искусство. Насчитывая многовековую историю, ушу имело огромное влияние на развитие почти всех восточных единоборств.

Заслуга боевых искусств и ушу в первую очередь – это создание уникальных методов совершенствования человеческого организма. Несмотря на признание ушу в мире, современное общество ещё не достаточно оценило его возможности, влияющие на человеческую жизнь и здоровье. Главная особенность достижений китайского ушу заключается в том, что это философия мировоззрения и философия здоровья. Тело человека по канонам ушу имеет три составляющих – физическое начало, энергетическое начало и духовное начало. Целью ушу является объединение этих начал, достижение гармонии их взаимодействия [5].

Само по себе ушу многогранно и имеет множество направлений, многие из этих направлений отличаются друг от друга иногда больше чем от иных видов боевых искусств, но главная, основная суть всегда одна.

Ушу – это философия жизни, это путь, ведущий по жизни. Слово путь это одно из ключевых понятий философии ушу. Его значение глубоко и он означает стремление прожить свою жизнь, реализовав себя полностью и достигнув покоя и удовлетворения. Реализация себя возможна лишь при полном раскрытии своего потенциала, и сделать это основная задача в философии ушу [3].

Каждый человек, прожив свою жизнь, может, оглянувшись увидеть, каким был его путь, но смысл философии пути – это создать свой путь и пройти по нему, реализуя себя в своих стремлениях.

За основу в ушу взяты представления древнекитайской философии о «жизненной энергии» - «ци», которая циркулирует в человеческом теле по определенным каналам [3].

Возникновение ушу как системы упражнений было обусловлено необходимостью подготовки к труду и ведению военного дела, т. е. к нападению и защите. Прикладной характер сочетается в ушу с философской основой, определившей теорию и методику овладения данными упражнениями [6].

ЛаоЦзы разработал основные требования к занятиям ушу:

- полное спокойствие;
- исключение всех мыслей и желаний, мешающих концентрации внимания;
- естественность протекания внутренней деятельности организма.

Все стили ушу разделяются на два вида: *внутреннее* (или «мягкое») и *внешнее* (или «жесткое») ушу.

*Первый вид ушу* соотносится с канонами даосской натурфилософии. Даосские школы ушу строили процесс обучения на основе представлений о мире и человеке, в которых отражены теория «ян» и «инь», принципы адаптации к природе, спонтанности и естественности, идущие из глубины веков [2].

Согласно положениям даосской натурфилософии, вначале существовала лишь беспредельная пустота, из которой образовалась Вселенная, мир форм, проявляясь через взаимодействие полярных сил «инь» и «ян». «Ян» - это все «сильное» (горячее, твердое, тяжелое, высокое, блестящее), «инь» - начало, противоположное «ян» (нападение - «ян», защита - «инь»); жесткость - «ян», мягкость - «инь»; движение - «ян», статика - «инь»; основное действие - «ян», вспомогательное - «инь» и т. д.).

Теория «инь» и «ян» предполагает:

- наличие противоположности между «инь» и «ян»;
- взаимозависимость «инь» и «ян»;
- взаимное дополнение и ограничение «инь» и «ян»;
- взаимное превращение «инь» и «ян».

Основные положения «мягкого» направления ушу, нашедшие отражение в философском труде «ЛаоЦзы» (IV—III вв. до н. э., название дано по имени автора), заключаются в преодолении силы с помощью слабости и жесткости с помощью мягкости. Важнейший принцип - уступая в поединке силе соперника, входя в сверхчувственный контакт с ним и следуя его движениям, нейтрализовать его силу, обратить ее вспять. Следуя податливости («инь»), сила нападающего («ян») сама себя исчерпает, поэтому достаточно небольшого усилия, чтобы вывести нападающего из равновесия и победить [2].

*Второй вид ушу*, возникший в чаньских (дзэнских) монастырях, соотносится с канонами буддийской философии.

Для «жестких» школ характерны:

- большая доля агрессивности;
- применение в схватках различных приемов единоборств, требующих значительного развития силы, быстроты реакции;
- использование на изнурительных тренировках тестов на пробивание и раскалывание твердых предметов.

К «жесткому» направлению относятся школы, происходящие из Северного Шаолиня, например, «Северный кулак».

Поскольку Вселенная представлялась китайским мыслителям в виде бесконечно огромной сферы, то и движениям в даосских школах ушу стремились придать округлость. Траектории ударов, блоков, как правило, воспроизводят формы овала, эллипса, окружности, сферы, спирали, волны. Круговые движения позволяют слабому свести на нет удар огромной силы. Символика круга, сферы, шара преобладает во «внутренних» стилях ушу и

присутствует во многих разновидностях «внешних» стилей. При этом человек условно как бы помещает себя в центр сферического мироздания [6].

Прямая линия и угол характеризуют траекторию движений на начальных ступенях обучения, пока низкая культура движений тела еще не позволяет ученику выполнять более сложные элементы.

В современном Китае можно наблюдать, как ежедневно в период с 6 до 7 часов утра миллионы людей выходят на улицы, во дворы, в скверы, парки и выполняют различные физические упражнения, в том числе упражнения традиционной китайской гимнастики. Китайские специалисты подчеркивают, что все виды ушу направлены не только на достижение спортивных результатов, но и на укрепление здоровья [5].

Для достижения оздоровительного эффекта во время занятий важно выполнять следующие основные правила:

- 1) необходимы тишина и спокойствие;
- 2) ненапряженность достигается мягкостью и плавностью движений;
- 3) нужно следовать строго определенной очередности движений и их форме.

Специалисты особое внимание обращают на важность сосредоточения внимания на внутренних ощущениях, связанных с напряжением и расслаблением различных групп мышц во время движений, полного отключения от внешних раздражителей и повседневных проблем [2].

При оценке значения комплекса ушу для укрепления здоровья и профилактики заболеваний специалисты отмечают, что медленные и плавные движения умеренно стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем (в среднем на занятиях частота сердечных сокращений не выше 100-116 уд/мин). Отмечается оздоровительный эффект при сердечно-сосудистых заболеваниях, нервных расстройствах, язвах желудка, гастритах и т. п. [1].

Наиболее актуально применение гимнастики ушу при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. Методика соответствует принципам ортопедической гимнастики Микулича - релаксация, мобилизация, стабилизация. Меняя процентное соотношение упражнений на пластику, динамику и статику, возможно применять методику для коррекции нарушений, связанных как с гипомобильностью двигательного сегмента, так и его гипермобильностью[4]. Большое внимание уделяется осанке. За счет действия разнонаправленных сил (макушечного усилия вверх и устремлении центра тяжести вниз) происходит сглаживание выраженности поясничного и шейного лордозов. Это возможно при статической работе мышц непосредственно двигательных сегментов позвоночника, что способствует укреплению его мышечно-связочного аппарата.

Влияние комплекса ушу оздоровительной направленности на деятельность внутренних органов и систем организма объясняется

рефлекторным воздействием через нервно-эндокринный центр и гипофиз на железы, вырабатывающие гормоны [3].

Таким образом, ушу как одна из древнейших систем, объединяет в себе глубокий философский смысл (единство и борьба противоположностей «инь» и «ян») и огромное позитивное влияние на состояние здоровья человека через плавные, размеренные упражнения. В целом современное ушу в настоящее время наращивает темпы развития и становится мировым видом, как в спорте, так и способах самосовершенствования человека. Ушу – это и боевое искусство, т.е. способ самообороны; и вид спорта, т.е. стремление к результату, а значит развитие своих слабых качеств и совершенствование сильных; и оздоровительная методика, и способ духовного и психологического самосовершенствования человека, т.е. здоровое тело и здоровый дух.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учебный словарь-справочник/ Козырева О.В., Иванов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 280 с.
2. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с.
3. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения/ под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. - Киев, «Олимпийская литература», 2003.
4. Чудинова, П.Р. Воспитание гибкости у детей [Текст] / П.Р. Чудинова // Физическая культура в школе. – 1994. – №5. – С. 38 – 40.
5. [diss.seluk.ru/m-istoriya/30006379-1-s-mironova-hoz...polnennoe-rekome.php](http://diss.seluk.ru/m-istoriya/30006379-1-s-mironova-hoz...polnennoe-rekome.php)
6. [diss.seluk.ru/m-istoriya/845388-1-s-mironova-hozya...polnennoe-rekome.php](http://diss.seluk.ru/m-istoriya/845388-1-s-mironova-hozya...polnennoe-rekome.php)

### ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ-ДЕВОЧЕК ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОСЛЕ ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ ОБУЧЕНИЯ

**Юсифли Шекер, Абдурахманов Ш.Г.**

Проблема прогноза и оптимизации путей спортивных достижений в плавании приобретает наибольшую актуальность в тренировке юных спортсменов. Правильное построение многолетнего тренировочного процесса в значительной степени определяется адекватной динамикой физической и функциональной подготовленности пловцов. В чем

существенную роль играет знание особенностей их анатомо-физиологического развития, правильное соотношение методов тренировки, длительности, интенсивности упражнений и интервалов отдыха.

Цель работы - исследовать уровень физической подготовленности юных пловцов-девочек **группы начальной подготовки после шести месяцев обучения**

Методами исследования были: анализ научно-методической литературы; антропометрия; динамометрия; контрольно-педагогические тесты; специальный плавательный тест; наблюдения и экспертные оценки; математическая статистика.

Антропометрия - измерялись длина тела (см) - с помощью антропометра; масса тела (кг) - на медицинских весах. Пульсометрия - подсчитывалась частота пульса на лучевой или сонной артериях в покое за 1 минуту в положении обследуемой сидя. Спирометрия - измерялась жизненная емкость легких с помощью сухого спирометра, со шкалой делений от 0 до 6,5 литров. Динамометрия - измерялась сила мышц сгибателей предплечья, при отведении руки имитирующим гребком, с помощью специального динамометра, со шкалой делений от 0 до 90 кг. Контрольно- педагогические тесты: бросок набивного мяча 2 кг из-за головы, в положении сидя ноги вытянуты; бег на 30 метров с высокого старта; прыжок в длину с места.

Специальный плавательный тест - проплавание 50 м отрезка на время, стилем - кроль на груди.

Математическая статистика. Полученные данные обрабатывались на компьютере. Вычислялись: средняя арифметическая величина -  $M$ ; средняя ошибка средней величины -  $\pm m$ ; стандартное отклонение -  $t$ ; достоверность различий -  $p$  (Б.А. Ашмарин, 1978).

Педагогические наблюдения и экспертные оценки. Наблюдения осуществлялись во время исследования, с целью получения данных о физических подготовке юных пловцов. Техническая подготовка оценивалась по качеству и времени проплавания 50-метрового отрезка. В числе экспертов были специалисты-тренеры в их числе: ст. тренер сборной команды Азербайджана по плаванию доктор философии Абдурахманов Р.Ш., тренер Мамедов Э.Н., магистр Юсифли .Ш.Р.

Объект исследования. Испытуемыми была группа юных пловцов девочки. Возраст 8-10 лет, стаж занятий 1,5 года.

Организация исследования. После шести месяцев обучения, тестировался уровень физических качеств и функционального состояния спортсменок на учебно-тренировочных занятиях в центре водных видов спорта «Su İdman Mərkəzi» г.Баку.

### **Показатели антропометрии и частоты пульса в начале контрольного и по окончании экспериментального цикла пловцов-девочек**

Таблица 1

Дата 08. 10 2016 г. №	Дата рождения	Вес тела кг .	Рост тела см	Частота пульса уд/мин
1	2006	28	141	96
2	2006	37	134	86
3	2006	25	125	88
4	2006	53	155	90
5	2007	37	143	86
6	2006	51	153	92
7	2006	34	137	90
8	2006	28	138	84
9	2007	54	156	92
M±m	– –	38 1,68	142 2,01	89 1,49

Результаты исследований. По данным антропометрии (табл. 1), у девочек-пловцов группы начальной подготовки вес тела в среднем равнялся 38 кг, рост - 142 см. Разброс индивидуальных данных у обследуемых спортсменок по всем изучаемым показателям был в широких пределах. Вес от 25 до 54 кг, но в основном, в соответствии с ростом девочек этого возраста. Рост тела, также имел большой разброс от 125 см до 156 см. По массе тела обследуемые дети превосходили норму в среднем на 1,0 кг, или на 2,7%. По росту наблюдалось отставание от нормативных величин (144 см) на 2 см, или 1,4%. Однако, наблюдаемые различия можно считать не существенными. Частота пульса в покое была равна в среднем 89 уд/мин, больше нормы (86 уд/мин) на 3 уд/мин, или 3,5%.

При сравнении индивидуальных показателей оказалось, что по весу тела были существенные отклонения, как в большую, так и в меньшую сторону относительно нормативных значений; по росту у большинства спортсменок наблюдалось сближение с нормативом, а у четырех - ростовые данные превзошли его. Частота пульса у шести спортсменок оказалась на уровне нормы, причем у большинства из них даже превзошла ее.

Полученные показатели уровня скоростных и силовых качеств рук и ног у пловцов-девочек после обсуждения с тренерами, а также анализа научно-методической литературы по изучаемому вопросу позволили разработать нормативные показатели уровня этих качеств и асимметрии (по силовому тесту) для спортсменок (табл. 2).

Мы исходили из того, что характерным проявлением индивидуального уровня двигательных качеств девочек младшего школьного возраста является наличие их оптимального значения. Эта закономерность может

служить ориентиром для индивидуализации процесса физической подготовки юных спортсменов.

### Нормативные показатели физической подготовленности пловцов-девушек группы начальной подготовки

Таблица 2

Показатели	Сила мышц руки Пр. Лев. (кг)	Бросок набивного мяча 2 кг (м. см)	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	ЖЕЛ  мл
Нормативные	6.2 6,0	3.50	5.8	140	2200

При этом дифференцированные нормативные характеристики должны отражать качественные и количественные особенности подготовленности, типичные для определенных этапов годового цикла, включающего тренировочную и соревновательную деятельность. При этом следует стремиться избегать жестких составляющих структуру нормативов пригодности юных спортсменов, наметив допустимые варианты их соотношений, возможность взаимозаменяемости и компенсации. Здесь, главное значение приобретают полученные в результате педагогических и медико-биологических наблюдений, данные о степени соответствия, или наоборот, отставания уровня развития и асимметрии специфических двигательных качеств от нормативных характеристик.

Выявленные средние показатели уровня физической подготовленности юных пловцов-девушек в начале контрольного мезоцикла и сравнение их с нормативными значениями показало следующее (табл. 2; 3).

Сила мышц при отведении правой руки в локтевом суставе, имитирующим гребок в фазе "захвата" равнялась 5,3 кг, левой - 4,8 кг, с отставанием от норматива на 0,9 кг и 1,2 кг, или 14,5% и 20,0%; бросок набивного мяча был на расстояние 3 м 09 см, с разницей на 41 см, или 11,7%. Время бега на 30 м составило - 6,32 с, разницей с нормативом на 0,52 с, или 9,0%; результат прыжка в длину с места - 127 см, с отставанием на 13 см, или 9,3%. Показатель жизненной емкости легких равнялся в среднем 1789 мл, отставание от нормы составило 411 мл, или 18,7%.

### Индивидуальные показатели физической подготовленности пловцов-девушек группы начальной подготовки

Таблица 3

Дата 11-15 10 2016 г.	Контрольные тесты физической подготовленности				
	Сила мышц руки пр. лев. (кг)	Бросок набивного мяча 2 кг (м, см)	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	ЖЕЛ (мл)
№					
1	4,8 4,6	3.00	5,65	152	1800
2	5,0 3,8	2.20	6.84	97	1700
3	4,9 4,0	3.56	5,70	127	1700
4	5,5 4,0	4.53	6,05	130	2200
5	4,1 4,2	3.42	6,86	123	1800
6	7,1 7,4	3.28	7.07	97	1900
7	3,6 3,4	2.27	6,97	119	1200
8	4,6 3,7	2.20	5,67	188	1800
9	8,5 7,9	3.36	6,06	109	2000
М	5,3 4.8	3.09	6,32	127	1789
±m	0,22 0,32	0,14	0,14	4,16	145

В процентном выражении, наибольшее отставание от норматива отмечалось по показателю силы мышц правой и, особенно, левой руки и жизненной емкости легких.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у большинства юных пловцов-девочек по многим показателям тестов физической подготовленности, отставание от нормативных значений было существенным (Н.А.Лагунавичене с соавт., 1990; Скворцов Ю.Ф., К.Л.Киселева 2007).

По показателям силы мышц - у семи спортсменок величины значительно отставали от норматива, при этом у двух - превзошли его; по броску набивного мяча у двух почти соответствовали нормативу, у двух превзошли его (табл. 2; 3). По бегу на 30 м у трех девочек результаты были выше нормативных; по прыжку в длину с места у двух больше норматива, особенно, у восьмой (188 см). У остальных пловцов показатели по этим тестам были значительно ниже нормативных значений.

**Заключение.** Проведенные исследования позволили изучить индивидуальный уровень физической подготовленности, жизненной емкости и частоты пульса у пловцов-девочек группы начальной подготовки после шести месяцев занятий, на этапе первого учебно-тренировочного года.

Выявлено, что у большинства детей наблюдались существенное отставание от нормативных значений. Особенно это проявилось по бегу на 30 м, силе рук, которые отражают проявление скоростных и силовых

качеств, а также по жизненной емкости легких, которая характеризует эффективность внешнего дыхания.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Абдурахманов Ш. Караев М.Г. Абдурахманов Р. Бабаев Р.А. Бабаев А.М. Динамика функциональной и физической подготовленности студентов-пловцов в учебном макроцикле Материалы X Межвузовской научно-практической конференции "Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов ", М., 2013, стр.102-105
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. / Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физкультуры - М.: ФиС. - 1978.- 223 с.
3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов .-М.: ФиС,1986.-100 с.
4. Гордеев Ю.А. Обучение плаванию младших школьников с учетом функциональной асимметрии: автореф. дис. ..канд.пед.наук.- СПб.,1994.- 21с.5. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание.- М.: Физкультура и спорт-1982.- 208 с.

СОДЕРЖАНИЕ	
<b>Антропова Е.В.</b> Актуальность антидопингового образования.....	
<b>Бабаев С.А., Акберов В.Р.</b> Возникновение и развитие олимпийского движения в Азербайджане.....	
<b>Бабарыкин Ю.А.</b> Роль библиотек в пропаганде здорового образа жизни и приобщению к спорту подрастающего поколения.....	
<b>Белюков Д.А., Иванова В.А.</b> Олимпийский дневник школьника как инструмент олимпийского образования на региональном уровне.....	
<b>Белюков Д.А., Садченко В.П.,</b> Современные формы музейной работы в олимпийском образовании.....	
<b>Балабохина Т.В., Бусова Ю.В.</b> Характеристика физической подготовленности младших школьников МБОУ СШ № 34 г.Смоленска.....	
<b>Боблак В.Е.</b> Справедливость – базовая категория философско – этического учения от античности до наших дней.....	
<b>Воробьев П.А., Филоненко Л.В.</b> Значимость физического воспитания в психофизическом развитии допризывников.....	
<b>Георгиу Е.В., Рябцева Т.А.</b> Преимущества и новации в народной хореографии стилизованный народный танец.....	
<b>Горбылева Е.В.</b> Ценностный аспект роли отца в воспитании детей и приобщении их к чтению	
<b>Горбунов А.Г., Дрейке И.А., Шевцов В.С., Потапов Н.О.</b> Особенности и структура педагогической технологии формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки, курсантов вузов ПВО.....	

<b>Грец И.А., Живуцкая И.А., Булкова Т.М.</b> Влияние физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности на состояние здоровья и физическую подготовленность женщин второго периода зрелого возраста.....	
<b>Губина Ю.В.</b> Выявление психологической уязвимости к приему психоактивных веществ у студентов специализации «туризм».....	
<b>Дашдамирова И.В., Шукаева Е.М.</b> Метод проектов как средство эффективного изучения иностранного языка студентами спортивного вуза.....	
<b>Дашдамирова И.В.</b> Обучение профессиональной лексике.....	
<b>Дзюба С.Ю.</b> Особенности комментаторской речи Николая Озерова.....	
<b>Дзюба С.Ю., Донская Д.А.</b> особенности и анализ речевого поведения Ирады Зейналовой.....	
<b>Дубинин Г.В., Иванюк И.В., Зайцев С.В.</b> Индивидуализация скоростно-силовой подготовки прыгунов в высоту с разбега.....	
<b>Дударев Е.В.</b> Периодизация спортивной тренировки в учебно-тренировочном процессе футболистов.....	
<b>Дунаев К.С.</b> Взаимосвязь олимпийского, патриотического и гражданского образования.....	
<b>Ефременкова И.А., Ефременков К.Н.</b> Содержание и методика преподавания элективного курса «зарубежные системы ВПО в области физического воспитания и спорта».....	
<b>Зенкин И.А., Сулимов А.А.</b> Проблемы тренировочного процесса подготовки футболистов в осенне-зимний период в рамках годового цикла.....	

<b>Изместьева С.А.</b> Методологический аспект применения интегративного подхода в образовании.....	
<b>Карпеко В.П.</b> Профессиональная направленность и пути её формирования у студентов.....	
<b>Князева В.В.</b> Современные инновационные технологии физического воспитания школьников.....	
<b>Козлова А.Э.</b> Сравнительный анализ понятий «тело» и «телесность» в современной литературе.....	
<b>Комаров А.В., Калякин С.В., Сыравнёв И.А., Шевцов В.С.</b> Особенности методики развития специальной выносливости курсантов в условиях высших военных заведений.....	
<b>Коновалова Г.Н.</b> Ренессанс физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО: проблемы и перспективы.....	
<b>Косман М.Д., Куделин А.Б., Самойлов А.Б.</b> Теоретико-методическое обоснование планирования микро - и мезоциклов с различной динамикой и преимущественной направленностью нагрузок при предсоревновательной подготовке квалифицированных борцов-дзюдоистов.....	
<b>Косман М.Д.</b> Моделирование мезоциклов с избирательной направленностью суммарных нагрузок в условиях предсоревновательной подготовки борцов-дзюдоистов 16-17 лет .....	
<b>Лазарев В.Ф.</b> Пхёнчхан – столица XXIII зимних Олимпийских игр: итоги, результаты, виды спорта.....	
<b>Любавкина В.А., Пойманов В.П.</b>	

Смоленские студенты на вахте памяти.....	
<b>Мелихов В.В.</b> Безопасность стадионов и спортивных комплексов.....	
<b>Муханова А.В.</b> Велорайдинг как направление развития молодежной субкультуры.....	
<b>Мухина Э.В.</b> Приоритеты модернизации российского образования в контексте государственного стратегического планирования.....	
<b>Николаев В.А.</b> Исследование основных хватов клюшек хоккеистами различного профессионального уровня и амплуа.....	
<b>Новикова М.А.</b> Мотивация спортсменов в профессиональном спорте.....	
<b>Носов Г.В.</b> Применение специальных вспомогательных упражнений для преодоления «мертвых точек» в классических упражнениях в пауэрлифтинге.....	
<b>Пегов В. А., Козлова А. Э.</b> Перспективы создания методики актуализации телесного и двигательного опыта детей в спортивной и образовательной практиках	
<b>Пегов В. А., Радонегова К. А.</b> Исторические предпосылки современных представлений об основных профессиональных понятиях в сфере физического воспитания.....	
<b>Перепекин В.А.</b> Применение упражнений типа «стретчинг» в учебно-тренировочном процессе футболистов.....	
<b>Писаренкова Е.П., Бобкова Е.Н.</b> Методика развития двигательной чувствительности в тренировочном процессе юных легкоатлетов.....	
<b>Рафиенкова Е.Н.</b> Изучение православной культуры, как способ противостояния псевдокультуре общества, в контексте православной культурной	

традиции.....	
<b>Самойлов А.Б.</b> Кинетическая цепочка ударных действий в теннисе и факторы, влияющие на ее разрыв.....	
<b>Самойлов А.Б., Федюк К.Л.,</b> Взаимосвязь физической культуры и спорта с будущей профессиональной деятельностью студентов СГСА.....	
<b>Самойлов А.Б.</b> Управление спортивной тренировкой юных теннисистов как системный процесс .....	
<b>Сафонов С.С., Дзюба С.Ю.</b> Сравнительный анализ текстов выступлений о начале войны В. М. Молотова и Ю. Б. Левитана.....	
<b>Сафроненкова А. С.</b> Альтернативный глобализм.....	
<b>Свид О.Д.</b> Йога как инструмент развития физических данных танцовщика.....	
<b>Становов В.В., Становов М.В.</b> Социально-психологическая адаптация как инструмент саморазвития личности.....	
<b>Стрелков А.С., Епифанова Н.М.,</b> Характеристика психических особенностей детей младшего школьного возраста.....	
<b>Стрелков А.С., Епифанова Н.М.</b> Характеристика физических способностей футболистов.....	
<b>Сыравнёв И.А., Шевцов В.С., Дрейке И.А., Калякин С.В.</b> Особенности отбора курсантов военной академии на начальном этапе спортивной тренировки для занятий гиревым спортом.....	
<b>Федоров А.Л., Новикова М.А.</b> Положительные и отрицательные стороны профессионального спорта...	
<b>Цаплина С.П., Георгиу Е.В.</b>	

Художественный образ в танцевальной культуре Смоленской области.....	
<b>Цеденболжир Бот-Идэр, Караванов А.А., Холодов О.М.</b> Военно-физическое воспитание в России конца XVII - второй половине XIX века.....	
<b>Шукаева Е.М.</b> Формирование культуры вербального взаимодействия на занятиях по русскому языку и культуре речи.....	
<b>Юрьева А.А.</b> УШУ – философия здоровья.....	
<b>Юсифли Шекер, Абдурахманов Ш.Г.</b> Исследование уровня физического подготовленности пловцов-девочек группы начальной подготовки после шести месяцев обучения .....	

Формат 60x84/16. Тираж 1000 экз. Печ. листов 16,0  
Дата сдачи в печать 16.06.2018 г. Заказ № 518/1.

Отпечатано в ООО «Принт-Экспрес»,  
г. Смоленск, пр-т Гагарина, 21. Тел.: (418) 32-80-70

ISBN 978-5-94578-158-0