



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Рязанский государственный университет  
имени С.А. Есенина»

Факультет  
физической культуры и спорта

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Региональный сборник  
научно-методических материалов,  
посвященный 100-летию  
Рязанского государственного  
университета  
имени С.А. Есенина

РЯЗАНЬ 2015 РЯЗАНЬ 2015 РЯЗАНЬ 2015

2015



УДК 796  
ББК 75  
Ф 505

Рецензенты:

*О.А. Плаксина*, кандидат педагогических наук, доцент  
(Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина)

*В.Д. Прошляков*, доктор медицинских наук, профессор  
(Рязанский государственный медицинский университет им. академика И.П. Павлова)

**Физическая** культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс] : региональный сборник научно-методических материалов, посвященный 100-летию Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина / отв. ред. Т.В. Иванникова ; Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина. Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,35 МВ). – Рязань, 2015. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM / PC ; Windows и выше ; 256 МВ RAM ; свободное место на HDD 25 МВ ; Acrobat Reader 3.0 или старше. – Загл. с экрана.

В сборнике научно-методических материалов представлены работы преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта, сотрудников общеуниверситетской кафедры физического воспитания Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина, преподавателей высших и среднепрофессиональных учебных заведений, учителей общеобразовательных школ, инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений г. Рязани. Сборник посвящен современным проблемам физического воспитания и развития, совершенствованию спортивной деятельности, особенностям учебно-тренировочного процесса и профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту.

*физическое воспитание, физическая культура, спорт, учебно-тренировочный процесс, воспитание, профессиональная подготовка.*

**ISBN 978-5-88006-899-9**

© Коллектив авторов, 2015

© Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Рязанский государственный университет  
имени С.А. Есенина», 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Л.В. Апарина В.М. Ериков, А.А. Никулин</b> Особенности преподавания физической культуры в условиях малокомплектной сельской школы .....	5
<b>В.А. Беляева, И.В. Панева</b> Подготовка студентов к сдаче норм комплекса «готов к труду и обороне» в спортивно-оздоровительном лагере рязанского государственного университета имени С.А. Есенина (1972–1990 гг.) .....	8
<b>В.Ф. Горбич, Д.С. Новоселов, А.А. Шуньгина</b> История становления и формирования охраны труда в России.....	11
<b>Н.А. Горбунов</b> Системный подход – методологическая основа управления учреждениями дополнительного образования спортивной направленности .....	17
<b>Г.В. Золотов</b> Зависимость состояния некоторых физиологических показателей организма от стажа работы медицинских работников .....	20
<b>Г.В. Золотов</b> Зависимость состояния некоторых физиологических показателей организма от стажа работы учителя .....	23
<b>Г.В. Золотов, С.Б. Родионов</b> Сила кисти рук и ее связь с межполушарной функциональной асимметрией и гендерными особенностями.....	26
<b>Т.В. Иванникова</b> Физическое воспитание студентов с позиций структурной организации двигательной деятельности.....	29
<b>Т.В. Иванникова, И.С. Полунькова, Е.А. Стрельникова</b> Формирование познавательных интересов и ценностных ориентаций у детей в процессе занятий физической культурой и спортом .....	33
<b>Г.Г. Измалкова</b> К вопросу о работе куратора на факультете физической культуры и спорта.....	35
<b>А.А. Иорданская</b> К некоторым вопросам гендерной социализации в физическом воспитании дошкольников .....	38
<b>А.А. Иорданская</b> Ознакомление детей старшего дошкольного возраста со здоровым образом жизни родителей как мотив к спортивной деятельности .....	40
<b>В.В. Калашникова</b> Здоровьесберегающие технологии на уроках информатики в колледже .....	42
<b>Н.А. Капустин</b> Мотивация студентов к занятиям физической культурой в педагогическом колледже .....	47
<b>Е.П. Кирилкина, Е.В. Литвинова</b> Роль физкультминуток в образовательной деятельности детского сада.....	49
<b>П.В. Левин</b> Общая характеристика и методы воспитания скоростно-силовых способностей .....	51

<b>П.А. Лукашов</b> Футбол для дошкольников.....	54
<b>Е.Н. Мирошина</b> Актуальные проблемы детско-юношеского спорта .....	58
<b>Л.Т. Орлова, О.А. Земскова, Н.Ю. Борисова</b> Развитие структурных компонентов личности студента на занятиях по физической культуре.....	61
<b>С.Б. Петрыгин, И.И. Ключев</b> Использование элементов силового фитнеса в процессе подготовки юных боксеров.....	64
<b>С.Б. Петрыгин</b> Профессиональная деятельность педагога-тренера по восточным единоборствам в современных условиях .....	67
<b>С.Б. Петрыгин, Д.И. Гуськов</b> Деградация подрастающего поколения как угроза национальной безопасности России .....	70
<b>А.В. Пилогеевская</b> Физическая культура в 5 классе .....	74
<b>Д.А. Волосков, И.С. Полуныкова, Г.В. Волоскова, Н.А. Козлова</b> Физическая подготовка женщин-военнослужащих, курсантов военных высших учебных заведений в условиях реформирования и модернизации вооруженных сил России.....	76
<b>Б.С. Пронин, Р.Р. Каримов</b> Психологическая подготовка в гимнастике .....	82
<b>Б.С. Пронин</b> Социальная значимость здорового образа жизни в современном обществе .....	85
<b>А.К. Пунякин, Г.Г. Данникова</b> Психолого-педагогическое воздействие тренера в соревновательной деятельности .....	88
<b>Ю.М. Рекша, Т.А. Сидоренко</b> Результаты пилотажной оценки функционального состояния слушателей первого года обучения в академии федеральной службы исполнения наказаний.....	90
<b>О.А. Рогожкин</b> Разновидность уроков как одна из форм привития интереса к физической культуре в малокомплектной сельской школе.....	93
<b>Н.В. Срослова</b> Глобальные проблемы здоровья населения в методике преподавания дисциплин по формированию основ здорового образа жизни у будущих педагогов по физической культуре .....	96
<b>Г.Н. Шилкина</b> Аксиологический подход к формированию здорового образа жизни.....	99
<b>А.И. Шматов</b> Оздоровительное значение спортивных танцев.....	103
<b>В.В. Щанкина</b> Оптимизация организации самостоятельной работы студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплине «лыжный спорт» .....	107

**Л.В. Апарина**  
Выжелеская основная общеобразовательная школа  
Спасского района Рязанской области

**В.М. Ериков, А.А. Никулин**  
Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

## **ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ**

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Современный урок в школе должен быть организован таким образом, чтобы он мог максимально отвечать запросам общества в вопросах разносторонней физической подготовки учащихся. В противном случае он становится бесполезным. Следовательно, подготовка школьников к практической жизни средствами физического воспитания приобретает важную значимость. Актуальным в этой связи становится вопрос о том, как общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие на основе комплексного использования разнообразных средств и методов на уроке физической культуры.

Физическое воспитание в сельских школах имеет существенные отличительные особенности по сравнению с городской школой, которые обусловлены недостаточной материальной базой, значительными расхождениями в технической оснащенности, условиях и режиме работы, что вносит определенные коррективы в процесс физического воспитания, уровень физической подготовленности и уровень здоровья учащихся, а также создает трудности по удовлетворению интересов и потребностей учащихся, проведению полноценного спортивного отбора, а порой и соревновательной деятельности вообще.

Основываясь на содержании образовательного стандарта по физической культуре в Выжелеской основной общеобразовательной школе Спасского района Рязанской области активно осуществляется работа по внедрению собственных здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, адаптированных к условиям школы. Важнейшее место в оздоровлении школьной среды занимает расширение объема двигательной активности учащихся, складывающееся из организованных урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.

С этой целью в школе разработана технологизированная программа по физической культуре с учетом специфики малокомплектной школы, в которой значительное количество часов отводится на вариативную часть.

Разнообразить физическую нагрузку, комплексно развивать физические способности школьников, повысить эффективность функционирования системы физического воспитания позволяют подвижные игры, настольный теннис.

В школе нет спортивного зала, поэтому большая часть занятий проходит на улице. За счет часов, отведенных на спортивные игры и гимнастику, включены часы

по обучению учащихся игре «русская лапта», а также кроссовой подготовке. Элементы лапты используются на уроках легкой атлетики и гимнастики. Русская лапта – такой вид спорта, в котором в равной степени проявляются все физические качества и их разновидности: скоростные качества, быстрая реакция, умение быстро стартовать и поддерживать высокую скорость, ловкость, гибкость, сила и т.д. Также эта игра воспитывает такие качества, как решительность и смелость, ответственность перед коллективом одноклассников, дисциплинированность. Для этой игры наиболее характерно последовательное выполнение многих приемов в самых разнообразных комбинациях, с быстрой сменой одних другими. Важно сочетание высокой скорости передвижения с быстротой и точностью выполнения передач, осаливания. Важной особенностью игры является то, что смена приемов и действий в ней происходит в зависимости от изменения ситуации, т.е. с одновременной возможно более быстрой ориентировкой и решением тактических задач.

Игра «русская лапта» вызывает положительные эмоции, усиливает физиологические процессы в организме и улучшает работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем создает повышенный тонус всего организма, тренируется нервная система ребенка, совершенствуются процессы возбуждения, торможения. Проведение большого количества уроков показывает, что постепенное приучение детей к работе с мячом и усложнение упражнений, заданий, игр от урока к уроку ускоряет развитие ловкости, четкости и быстроты реакции, глазомера, координации, ритмичности, согласованности движений.

Использование разнообразных упражнений, подвижных игр, игр спортивного характера становится средством совершенствования физических и интеллектуальных способностей, повышения психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма, чтобы, в конечном счете, способствовать сохранению и укреплению здоровья.

В школе последние три года успешно под руководством учителя физической культуры проводятся секционные занятия по шашкам, спортивному ориентированию. О чем свидетельствуют успехи в районных соревнованиях.

Таким образом, используемая программа способствует не только физическому, но и умственному, психическому развитию, подготовке к трудовой деятельности.

В целях содействия физическому развитию обучающихся, а также гармоничному воспитанию ведущих двигательных качеств на уроках физической культуры обязательно осуществляется педагогический контроль. Средствами педагогического контроля физической подготовленности служат контрольные упражнения – тесты. Используются следующие формы контроля: оперативный, текущий (этапный) и итоговый.

Этапный педагогический контроль проводится в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года. Результаты оценки физической подготовленности учащихся фиксируются в специальных протоколах.

На основании этих результатов оценивается динамика физической подготовленности обучаемых, планируется содержание и направленность физического воспитания в классе, определяется индивидуальное задание каждому ученику.

Об эффективности работы по предложенной программе можно судить по показателям физической подготовленности учащихся 5 классов за последние три

года. Например, результаты в беге на 30 м улучшились в среднем на 9 %, результаты в прыжках в длину с места – на 10 %, подтягивание (раз) – на 65 %, результаты шестиминутного бега – на 10-12 %. Отмечается повышение среднего уровня физического развития школьников за три года (2011–2014 гг.) на 15,1 %, снижение низкого уровня – на 7,8 %.

В условиях сельской малокомплектной школы большое значение придается двигательному режиму. От его правильной организации во многом зависит здоровье и работоспособность учащихся.

Двигательная активность в режиме учебного дня помогает решать следующие задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- раскрытие и совершенствование индивидуальных двигательных качеств;
- вооружение учащихся специальными знаниями, двигательными умениями и навыками.

В школе существуют следующие формы физкультурно-оздоровительной работы. В первую очередь оптимальную физическую подготовленность ребенка обеспечивает урок физической культуры, где решаются вопросы обучения и воспитания:

- ежедневная утренняя зарядка до учебных занятий (в 8.20), которую проводит подготовленный ученик: зарядка способствует организованному началу учебного дня и содействует воспитанию у ученика привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;

- физкультминутки и паузы на уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, снижают статические нагрузки;

- подвижные перемены после третьего и четвертого уроков по 20 мин, их организуют дежурные учителя и физорги, проводящие занятия на открытом воздухе, а общее руководство осуществляет учитель физической культуры.

- Спортивный час в группе продленного дня.
- Спортивные секции по лыжной подготовке и общей физической подготовке в начальных классах.
- Общешкольные спортивные мероприятия.
- Дни здоровья и спорта (ежемесячно).
- Туристические слеты и походы (сентябрь, май, июнь).

Перечисленные выше формы физкультурно-оздоровительной работы позволяют укреплять здоровье учащихся, повышать их работоспособность. Из всех школьников 93,4 % относятся к основной медицинской группе.

На каждого учащегося, начиная с 1 класса, имеется «Паспорт здоровья и физического развития», где ежегодно фиксируются показатели физического развития. Рациональное использование физических упражнений с учетом возраста и пола, а также занятий на улице позволило повысить оздоровительную эффективность физической культуры. Снизилась заболеваемость учащихся школы простудными острыми респираторными заболеваниями и вирусными инфекциями.

Организация физкультурно-оздоровительных занятий в режиме дня строится на основе самостоятельной деятельности учащихся, обучение которых

проводится на уроках физической культуры. При этом контроль за деятельностью учащихся на каждом из мест занятий осуществляет дежурный учитель.

Немаловажное значение в системе физкультурного образования школьников имеет организация и проведение в школе спортивных мероприятий, в частности таких как спортивные праздники: «День здоровья», «Веселые старты», «А ну-ка, девушки», «А ну-ка, юноши», «Быстрый лыжник», спортивные КВН, «Праздник Русской зимы», «Неделя зимних видов спорта»; конкурсы: силачей, бегунов, прыгунов, метателей; спортивные соревнования по видам спорта (легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивным и подвижным играм).

При организации вышеуказанных мероприятий используется преимущественно учебный материал школьной программы по физической культуре, которая достаточно хорошо освоена учащимися.

**В.А. Беляева, И.В. Панева**

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

**ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ  
ЛАГЕРЕ РЯЗАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА (1972–1990 гг.)**

В современном российском обществе наблюдается тенденция снижения уровня здоровья молодого поколения, что вызывает серьезную озабоченность не только родителей, но и руководства страны. Для решения сложившейся ситуации в организации здорового образа жизни с 2015 г. вводится новый комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО), внедрение которого предполагает решение задачи поэтапного его введения во все возрастные группы населения. В указе Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)» отмечается роль и значимость введения ГТО: «В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения...»<sup>1</sup>. Научный поиск оптимальных путей достижения поставленной цели предполагает изучение ранее существовавшего опыта реализации подобного комплекса. В данном отношении, применительно к студенческому возрасту, можно обратиться к опыту организации подготовки учащейся молодежи к выполнению нормативов комплекса ГТО в Рязанском педагогическом университете, в котором все соревновательные и зачетные мероприятия проводились в спортивно-оздоровительном лагере.

Постановление Центрального комитета Коммунистической партии Советского Союза Совета министров СССР о введении нового физкультурно-оздоровительного

---

<sup>1</sup> URL : [http://cdrimg.rg./pril/article/94/15\52ukaz\\_GTO.pdf](http://cdrimg.rg./pril/article/94/15\52ukaz_GTO.pdf)



комплекса «Готов к труду и обороне СССР» вышло 17 января 1972 г. Ректор Рязанского государственного педагогического института, профессор В.И. Клейменов издал приказ № 38 об утверждении комиссии по подготовке студентов к сдаче норм комплекса ГТО. В 1972 г. был создан спортивно-оздоровительный лагерь «Полянка» на оздоровительной базе отдыха университета в с. Лаптево Клепиковского района (81 км от города, на берегу лесного озера). Цель создания лагеря – укрепление здоровья студентов, подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО, развитие физической культуры и спорта в университете. На основании приказа Министерства высшего образования СССР от 11 апреля 1969 г. «Об утверждении положения о студенческом спортивно-оздоровительном лагере высшего учебного заведения СССР» ректор В.И. Клейменов издает приказ № 53 от 10 июля 1972 г. о проведении двух смен в летнем спортивно-оздоровительном лагере с целью подготовки и сдачи студентами норм комплекса ГТО<sup>2</sup>.

Организаторами и руководителями жизнедеятельности студентов в спортивно-оздоровительном лагере были преподаватели кафедры физического воспитания, профсоюзный комитет студентов, административно-хозяйственная часть и ректор Рязанского государственного педагогического института профессор В.И. Клейменов. Согласно приказу ректора, все студенты первых курсов были обязаны пройти подготовку в спортивно-оздоровительном лагере. Выезд в лагерь проводился организованно по факультетам с учетом занятости студентов в летней педагогической практике.

По организации и проведению оздоровительного сезона назначались начальник лагеря, политработник, преподаватели кафедры физического воспитания, врач, обслуживающий персонал. Студентам первых курсов всех факультетов для подготовки в конце смены к выполнению нормативов комплекса ГТО и сдачи зачета по физической культуре (согласно учебному плану) вменялось в обязанность участие в организуемых учебно-тренировочных занятиях.

Учебно-воспитательная работа в спортивно-оздоровительном лагере осуществлялась в три смены, каждая из которых продолжалась в течение 15 дней. Учебно-тренировочные занятия проводились в группах, укомплектованных с учетом двигательных умений и способностей занимающихся. Определялись группы: плавания (для тех, кто не умел плавать), основная подготовительная и специальные медицинские. Занятия в них организовывались по соответствующей учебной программе, разработанной в соответствии с профилем учебной группы.

Каждый день начинался с общей для всех физкультурной зарядки на берегу озера, расположенного в восьмистах метрах от лагеря. В первой половине дня учебно-тренировочные занятия проводились с 10 до 13 часов, во второй половине дня – с 17 до 19 часов. Эти часы включались в годовую учебную нагрузку преподавателя, работающего в лагере. Достижения студентов в формировании способностей выполнять комплекс нормативов ГТО выявлялись в ходе специально для этого организованных спортивных соревнований по видам комплекса. Результатом соревнований был зачет по физическому воспитанию. Следует отметить, что практически все занимающиеся (за исключением специальной медицинской группы – у них были особые зачетные требования) выполняли нормативы ГТО успешно.

---

<sup>2</sup> Приказы по общим вопросам за 1972 год // Архив Рязанского педагогического института.

Культурно-массовые мероприятия, организуемые после ужина, готовились студентами самостоятельно, и их виды и формы в течение всего периода существования лагеря становились традиционными. Среди них были: вечер знакомств и поэзии у костра, конкурсы инсценированной песни и сказки, день Нептуна, вечера художественной самодеятельности и заключительный вечер прощания с лагерем (награждение особо отличившихся студентов, общее чаепитие со специально испеченными огромными пирогами, общие песни, танцы, шутки, прощальные пожелания в номерах художественной самодеятельности). Все это объединяло студентов в искреннем добром отношении к своим товарищам, любви к своему университету, любви к Отечеству.

Спортивные соревнования, организуемые в лагере, способствовали укреплению здоровья, развитию и совершенствованию у студентов специальных знаний и умений в тех видах спорта, которые они выбирали по своим интересам и способностям. Приоритетными были соревнования по волейболу, баскетболу, футболу, бадминтону, настольному теннису, плаванию. Кроме того, между спортивно-оздоровительными лагерями (радиоинститута и медицинского института) проводилась спартакиада по видам: мужской и женский волейбол, плавание, соревнования по легкой атлетике.

Согласно комплексу ГТО, в каждую смену организовывались туристические походы по мещерскому краю (протяженностью не менее 25 километров). Студентов знакомили с основными умениями и навыками организации и проведения походов: установка палатки, разведение костра, преодоление полосы препятствий и другие.

В лагере существовала традиция встречи студентов из похода. Участники похода и остававшиеся в лагере студенты и преподаватели готовили свой вариант импровизации дружеской встречи у ворот лагеря (взаимное приветствие и предъявление пропуска для входа на территорию в виде – песни, миниатюры, юмористического шаржа и др.). На территории уже выполнялась задача полить водой всех, прибывших из похода. Все это сопровождалось шутками, смехом и дружескими объятиями.

Анализ опыта Рязанского государственного педагогического института в подготовке студентов для сдачи нормативов ГТО в летнем спортивно-оздоровительном лагере неоднократно обсуждался и получал высокую оценку на Всероссийских конференциях по физической культуре и спорту. В 1974 году по результатам Всероссийского конкурса спортивно-оздоровительных лагерей педагогических вузов институт был награжден переходящим Красным знаменем РСФСР.

В настоящее время изучение предшествующего опыта оздоровления и воспитания студентов в условиях вузовского летнего спортивно-оздоровительного лагеря, адаптация его ведущих идей к педагогическим условиям современности может способствовать решению задач в области физической культуры и спорта, которые определяет новый комплекс нормативов ГТО. Соответственно будет решаться одна из важнейших задач, которую ставит государство и общество, – задача формирования готовности личности к идентификации каждым студентом себя как гражданина России.

### Список литературы

1. URL : [http // cdrimg.rg. / pril / article /94 /15 \52ukaz\\_GTO.pdf](http://cdrimg.rg./pril/article/94/15/52ukaz_GTO.pdf)
2. Приказы по общим вопросам за 1972 год // Архив Рязанского педагогического института.

**В.Ф. Горбич, Д.С. Новоселов, А.А. Шуньгина**  
Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

## ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В РОССИИ

Преобразования Петра I, сделавшие в 1721 г. Россию Российской империей, привели к созданию новых районов промышленного производства (Уральский регион, Северо-Западный и др.). Параллельно в России в легкой промышленности создавались мануфактуры, для которых характерно, в отличие от мелкотоварного производства, разделение ручного труда. Работниками на мануфактурах в период правления Петра I обычно становились крепостные крестьяне, которые «приписывались» к заводам и вынуждены были часть года работать на них. Правительство усиленно закрепляло к мануфактурам также «гулящих» людей, «татей». Все это привело к тому, что в петровскую эпоху произошли грандиозные сдвиги в экономике Российского государства<sup>1</sup>.

Труд на заводах и фабриках, особенно на Демидовских рудниках на Урале, на Путиловском заводе в Петербурге и на многих других, был тяжелым и опасным. Многие люди, уходившие из деревень на заработки, часто на этих заводах погибали, и в народе появилось высказывание: «За ремеслом ходить – землю сиротить». Тяжелая ситуация в Российской империи была и в крепостных деревнях, где крестьяне работали «от зари до зари». Высокий травматизм среди крепостных крестьян и рабочих на фабриках и заводах всегда вызывали озабоченность прогрессивных людей, которые ставили перед собой вопрос: «Как обеспечить безопасные условия труда?». Промышленное право в этот период времени имело публичный характер и составляло часть полицейского права, и, естественно, норм об охране труда вообще как таковых в тот исторический период не существовало.

Одним из первых, кто начал оценивать в России безопасность проводимых работ, был выдающийся русский ученый М.В. Ломоносов. Еще в 1742 году в своем труде «Первые основания металлургии или рудных дел» оценил вопросы безопасности и гигиены труда «горных людей», организацию их труда и отдыха, надежность креплений грунта, безопасность переходов по лестницам, рациональность рабочей одежды<sup>2</sup>.

К середине XIX в. в России трудовое законодательство было сведено к двум нормативным актам: положение от 1835 г. «Об отношениях между хозяевами фабричных заведений и рабочими людьми» и положение 1845 г. «О воспрещении фабрикантам назначать трудовые работы малолетним работникам младше 12 лет».

<sup>1</sup> Мунчаев Ш.М., Устинов В.М. История России : учеб. для вузов. 3-е изд., изм. и доп. М. : НОРМА, 2003. 768 с.

<sup>2</sup> Мунчаев Ш.М., Устинов В.М. История России ; Навроцкий В.К. Гигиена труда. 2-е изд. М. : Медицина, 1974.

Первое положение носило общий характер и касалось оброчных крестьян, когда хозяин отпускал их для работы на фабрику. Второй акт запрещал назначать работу с 12 часов ночи до 6 часов утра для работающих на фабриках малолетних. Эти два положения – зачатки будущего трудового законодательства.

В этот период в России была сделана одна из первых попыток на государственном уровне провести анализ травматизма со смертельным исходом. В 1843 г. в журнале Министерства внутренних дел Российской империи была опубликована статья «Смертность от неосторожности, исчисленная по всей России за 1842 г.». Среди семи главных категорий причин (производственных и бытовых) гибели людей были названы: утопленники, погибшие от ушиба, раздавленные, замерзшие, угоревшие, опившиеся и застрелившиеся<sup>3</sup>.

Параллельно анализировались причины гибели людей по виду их деятельности, места проживания и возраста. К сожалению, это была единственная попытка со стороны государства анализа травматизма в тот период. В дальнейшем такого анализа до начала XX в. в России не проводилось.

Период дикого капитализма в Европе пришелся на 1860–70-е гг. Бурно стала развиваться промышленность, появился слой населения, который стал жить за счет продажи своей трудовой силы. В эти же годы произошли коренные изменения и в России: отменено крепостное право, проведены реформы экономические, политические, в области образования и др. Этот период времени стали называть периодом рождения пролетариата в России и за рубежом, с интенсивной эксплуатацией всех работников. Особенно страдали женщины и дети, которых заставляли работать наравне с мужчинами. Дети начинали работать уже в возрасте шести лет. Работать заставляли и ночью, отпусков не было, а рабочий день мог достигать 18-ти часов<sup>4</sup>.

В Европе либеральными радикалами и социалистами-утопистами многократно предпринимались попытки разработать свои социальные программы и политику по рабочему вопросу. Наиболее революционная германская социал-демократия уже в 1875 г. впервые включила в подготовленную Готскую программу требования об охране труда рабочей молодежи и подростков: «...Нормальный рабочий день, соответствующий общественным потребностям; запрещение воскресного труда; запрещение детского труда и всякого женского труда, наносящего ущерб здоровью и нравственности женщины; законы об охране жизни и здоровья рабочих, санитарный надзор за рабочими жилищами. Подчинение копей, рудников, фабричной, ремесленной и кустарной промышленности надзору выбранных рабочими должностных лиц и впервые Закон «Об ответственности предпринимателей за несчастные случаи с рабочими»<sup>5</sup>.

В 80-х гг. XIX в. и начале XX в. в России предпринимаются первые попытки регламентировать на государственном уровне отношения между рабочими и промышленниками. В большинстве они носили характер уступок нарождавшемуся рабочему движению. В этот период в России было принято девять законов, касающихся трудовых правоотношений, которые составили фундамент промышленного

---

<sup>3</sup> Бейлихес Г.А. Из истории борьбы за санитарную охрану труда в царской России. М. : Медгиз, 1957. 194 с.

<sup>4</sup> Российская энциклопедия по охране труда: в 3 т. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Изд-во НИЦ ЭНАС, 2007. Т. 1 : А–К. 440 с. Т. 2 : Л–Р. 408 с. Т. 3 : С–Я. 400 с.

<sup>5</sup> Загорский Ф.Н. Краткие очерки из истории техники безопасности в России. Л. : ЛИОТ, 1955. Т. 1. 63 с.

(рабочего) права. Первый закон от 1 июня 1882 г. «О малолетних работающих на фабриках, заводах и мануфактурах», положивший начало фабричному законодательству в Российской империи, позволил начать охрану труда самых социально незащищенных слоев: малолетних и женщин. Было запрещено применение на фабриках и заводах труда детей, не достигших 12 лет. Для надзора за выполнением закона была учреждена фабричная инспекция (20 инспекторов на 17 тысяч предприятий).

Закон от 12 июня 1884 г. «О школьном обучении малолетних, работающих на фабриках, заводах и мануфактурах» обязывал хозяев открывать школы при фабриках и заводах для повышения образовательного уровня малолетних работников.

Закон от 3 июня 1885 г. «О воспрещении ночной работы несовершеннолетним и женщинам на фабриках» прописывал ограничения по применению труда несовершеннолетних и женщин.

Закон 1886 г., принятый сразу после морозовской стачки, определял условия найма и порядок расторжения договоров рабочих с предпринимателями, в частности, запрещал взимание штрафов свыше 5 % с рубля. Сами штрафы должны были составлять фонд для выдачи пособий рабочим.

Законом 1897 г. ограничивалась максимальная продолжительность рабочего дня на предприятиях в России: для взрослых мужчин – не должна была превышать 11,5 часа.

Эти и другие законы внесли свою лепту в становление Российского законодательства в области охраны труда<sup>6</sup>.

В конце XIX столетия почти половина наемного пролетариата в России (45,6 %) приходилась на молодежь до 23-летнего возраста. Две трети всех подростков приходили на завод, фабрику, другие отрасли, не достигнув 15 лет, а одна треть – и 12-летнего возраста. За одну и ту же работу наниматель платил подростку меньше, чем взрослому.

Несмотря на принятое в России законодательство, тяжелый и изнурительный труд, высокий производственный травматизм заставляли рабочих и крестьян бороться за свои права. Это особенно проявилось при создании и становлении социал-демократического движения в России. Уже на II съезде Российской социал-демократической рабочей партии, состоявшемся в 1903 г., была принята первая программа партии, в которой записано: «В интересах охраны рабочего класса от физического и нравственного вырождения, а также и в интересах развития его способности к освободительной борьбе партия требует: ограничения рабочего дня восьмью часами в сутки для всех наемных рабочих; установление законом еженедельного отдыха, непрерывно продолжающегося не менее 42 часов для наемных рабочих обоего пола во всех отраслях народного хозяйства; полного запрещения сверхурочных работ; воспрещения ночного труда (от 9 часов вечера до 6 часов утра); воспрещения предпринимателям пользоваться трудом детей в школьном возрасте (до 16 лет) и ограничения рабочего времени подростков (16–18 лет) шестью часами...».

---

<sup>6</sup> Бейлихес, Г.А. Из истории борьбы за санитарную охрану труда в царской России ; Валетов Т.Я. Фабричное законодательство в России до Октябрьской революции // Труды исторического факультета МГУ. Экономическое обозрение. 2007. Вып. 13. С. 34–44.

В 1913 г. все существовавшие в России законы в области охраны труда были выделены в Устав «О промышленном труде» и опубликованы в сборнике законов Российской империи. Власть сделала первый шаг на пути превращения трудового права в самостоятельную отрасль. В Устав впервые в России были включены нормы о социальном страховании работников <sup>7</sup>.

Законы дореволюционной России были крайне неполны и распространялись лишь на государственные предприятия. В 1913 г. у взрослых продолжительность рабочей смены составляла 10 часов, а у подростков формально 9,5 часа. В военные (1914–1917) годы безработица в России приняла тяжелые формы из-за приостановки деятельности предприятий и увольнений прежде всего несовершеннолетних. Война отчасти породила, отчасти усилила безработицу. Попытки рабочих профсоюзов добиться мирным путем государственной помощи более чем полумиллиону безработных не имели успеха.

Февральская революция 1917 г. в сущности не изменила ни одного закона об охране труда в интересах молодежи, не создала организованного рынка труда. И это при том, что с 1 марта и по 1 августа 1917 г. в России закрылись 824 предприятия и были уволены 168 тыс. человек. Тяжелое положение безработного пролетариата в России в этот период времени усугублялось нехваткой и дороговизной продовольственных и промышленных товаров. В Москве цены на предметы первой необходимости и питания за время с 1913 г. до весны 1917 г. выросли в 5 раз, в других городах до 10 раз. Заработная плата взрослых и подростков в эти годы оставалась практически на прежнем уровне. Выступления трудящихся в совокупности сводились к принятию закона о 8-часовом рабочем дне для всех видов наемного труда, введению рабочего контроля над промышленностью в общегосударственном масштабе, учету рабочих сил и созданию при профсоюзах сети бирж труда, государственного страхования от безработицы как части общего закона о социальном страховании, разработке плана организации общественных работ <sup>8</sup>.

Социальные вопросы занятости, охраны труда, сокращения рабочего дня, ограничения эксплуатации труда подростков, повышения оплаты за труд в первые два десятилетия XX в. являлись острыми, животрепещущими проблемами для большинства трудового населения России.

Начавшаяся Первая мировая война, Февральская и Октябрьская революции, гражданская война привели к свертыванию законотворческой деятельности в области охраны труда в России империи.

Рождение нового государственного строя в нашей стране было тяжелым и трудным. Это осложнялось тем, что органы Советского государства не имели опыта преобразований и декларировали гораздо больше того, чем реально проводили в жизнь.

Советское трудовое законодательство строилось на иных принципах. В основу законодательства были положены требования международного пролетариата, с которыми он выступал на своих международных конгрессах, и требования, которые

---

<sup>7</sup> Валетов Т.Я. Фабричное законодательство в России до Октябрьской революции ; Мунчаев Ш.М. История России ; Загорский, Ф.Н. Краткие очерки из истории техники безопасности в России.

<sup>8</sup> Бейлихес Г.А. Из истории борьбы за санитарную охрану труда в царской России ; URL : <http://1cert.ru/informatsiya/attestatsiya/arm/ohrana-truda-i-attestatsiya-rabochih-mest/>

выставляли рабочие профессиональных и молодежных социалистических организаций России. Основными требованиями были «...Содействие улучшению экономического, политического и правового положения рабочей молодежи, добиваясь при содействии политических, профессиональных и иных организаций рабочего класса издания законов по охране детского труда; обязательного бесплатного обучения молодых работников до 16 лет; сокращения рабочего времени 16–18-летних подростков до 6 часов; запрещения законодательно труда подростков (до 18 лет) в тех отраслях производства, работа в которых профессиональными рабочими союзами будет признана вредной для неокрепшего молодого организма; полная отмена ночной работы для подростков (до 18 лет); установление минимума заработной платы для малолетних рабочих и работниц и их обеспечение на случай безработицы, болезни и т.п.».

Одним из первых декретов советского правительства после Октябрьской революции был декрет «О восьмичасовом рабочем дне», принятый 11 ноября 1917 г., согласно которому в России продолжительность рабочей недели была ограничена 48 часами труда. Это было сделано впервые в мире. Лишь позже, после принятия международной Конференции во многих других странах мира также был установлен 8-часовой рабочий день. В США официальное признание 8-часового рабочего дня произошло только в 1938 г., после принятия закона «О справедливых трудовых стандартах». В мае 1918 г. был принят декрет «Об учреждении инспекции труда», главной задачей которой была охрана труда и здоровья трудящихся и контроль за условиями труда на рабочих местах. Инспекционные проверки охраны труда на предприятиях и в организациях страны выявили множество нарушений трудового законодательства и норм, по оплате труда, организации техники безопасности, снабжения рабочих спецодеждой, плохих условиях труда на рабочих местах и т.п. С целью обеспечения законодательной поддержки в области охраны труда в декабре 1918 г. в России принимается первый «Кодекс законов о труде РСФСР» (далее – КЗоТ), который практически не содержал положений, касающихся охраны труда, за исключением некоторых: запрета приема на работу несовершеннолетних (до 16 лет), запрета работы лиц, не достигших 18 лет, женщин в ночное время, в особо тяжелых и опасных для здоровья отраслях и т.п. Естественно, что принятый в короткие сроки КЗоТ имел существенные недостатки, которые потребовали его переработки уже в ближайшее время. В 1922 г. Всесоюзный центральный исполнительный комитет (ВЦИК) СССР, учитывая недостатки существующего КЗоТ, утвердил новый «Кодекс законов о труде». В этом документе впервые было введено понятие «трудовой договор», что позволило юридически закрепить принцип свободы труда<sup>9</sup>.

С принятием КЗоТ СССР началось новое становление трудового законодательства. Законодательные статьи о несовершеннолетних и женщинах со временем становились все более расширенными. Трудящихся начали делить на работников физического труда и интеллектуального труда, что было отражено в соответствующих нормах того времени. Иногда эти нормы ущемляли права ряда работников. Так у беременных женщин, занимающихся физическим трудом, дородовой отпуск должен был составлять 6 недель и послеродовой 6 недель. У женщин, занимающихся интеллектуальным трудом, продолжительность дородового отпуска была сокращена до 4 недель и до 4 недель была продолжительность послеродового отпуска.

---

<sup>9</sup> Бейлихес Г.А. Очерки истории охраны труда и здоровья, рабочих в СССР. М. : Медицина, 1971. 191 с.

Достаточно длительное время в СССР трудящиеся работали в соответствии с принятым в 1922 г. КЗоТом. Однако Великая Отечественная война, период восстановления разрушенной после войны экономики страны привели к тому, что потребовалось усовершенствовать трудовое законодательство. Это было сделано путем принятия «Основ законодательства СССР о труде», введенных в действие с 1 января 1971 г. Данный законодательный документ закрепил наиболее общие и существенные положения трудового права на тот период времени в СССР. Кодекс 1971 г. вобрал в себя хорошее, что могли предложить два его предшественника<sup>10</sup>.

В настоящее время в России действует законодательный документ – «Трудовой кодекс Российской Федерации». Это сводный документ в области охраны труда, по которому работают и живут сейчас россияне. Трудовой кодекс РФ был принят Государственной думой 21 декабря 2001 г. и подписан 30 декабря 2001 г. Президентом России (Федеральный закон № 197-ФЗ от 30 декабря 2001 г.).

Трудовой кодекс на территории России начал действовать с 1 февраля 2002 г., при этом он учел все то лучшее, что было в нашем российском законодательстве по охране труда и защите прав трудящихся. В частности, введена глава 54, касающаяся «Особенностей регулирования труда работников религиозных организаций» и включающая 7 статей, и глава 54.1 «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров», включающая 12 статей. Это позволило подходить к оценке их труда на современном уровне. Вместе с тем опыт работы по новому действующему Трудовому кодексу РФ показал, что и он имеет ряд недостатков, которые предстоит еще исправлять. За прошедшие 13 лет внесено более 50 изменений и дополнений в действующий кодекс, что потребовало работы над новой редакцией следующего пятого издания «Трудового кодекса РФ».

#### *Список литературы*

1. Бейлихес, Г.А. Из истории борьбы за санитарную охрану труда в царской России [Текст]. – М. : Медгиз, 1957. – 194 с.
2. Бейлихес, Г.А. Очерки истории охраны труда и здоровья, рабочих в СССР [Текст]. – М. : Медицина, 1971. – 191 с.
3. Валетов, Т.Я. Фабричное законодательство в России до Октябрьской революции [Текст] // Труды исторического факультета МГУ. Экономическое обозрение. – 2007. – Вып. 13. – С. 34–44.
4. Загорский, Ф.Н. Краткие очерки из истории техники безопасности в России. [Текст]. – Л. : ЛИОТ, 1955. – Т. 1. – 63 с.
5. Каспаров, А.А. Гигиена труда и промышленная санитария [Текст]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 1981. – 368 с., ил.
6. Мунчаев, Ш.М. История России [Текст]: учеб. для вузов / Ш.М. Мунчаев, В.М. Устинов. – 3-е изд., изм. и доп. – М. : НОРМА, 2003. – 768 с.
7. Навроцкий, В.К. Гигиена труда [Текст]. – 2-е изд. – М. : Медицина, 1974. – 435 с.
8. Российская энциклопедия по охране труда [Текст] : в 3 т. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Изд-во НИЦ ЭНАС, 2007. – Т. 1 : А–К. – 440 с. – Т. 2 : Л–Р. – 408 с. – Т. 3 : С–Я. – 400 с.
9. Руководство по гигиене труда : в 3 т. – Москва : Медицина, 1965. – Т. 1. – 251 с.
10. URL : <http://1cert.ru/informatsiya/attestatsiya/arm/ohrana-truda-i-attestatsiya-rabochih-mest/>

---

<sup>10</sup> Навроцкий В.К. Гигиена труда ; Каспаров А.А. Гигиена труда и промышленная санитария. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Медицина, 1981. 368 с., ил. ; Руководство по гигиене труда : в 3 т. Москва : Медицина, 1965. Т. 1. 251 с.



## **СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД – МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА УПРАВЛЕНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯМИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Одним из актуальных вопросов дальнейшего совершенствования системы управления физической культурой и спортом является создание рациональных организационных структур и оптимизация их деятельность в самом низшем звене спортивного движения – спортивных учреждениях дополнительного образования. Любое образовательное учреждение, в том числе спортивной направленности, являясь частью образовательной системы, представляет собой целостную динамическую социальную систему, управление которой требует системного подхода.

В современном российском обществе система дополнительного образования детей сегодня по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства. Дополнительное образование органично сочетает в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка. Исследование роли дополнительного образования в воспитании Гражданина России обсуждалось и обсуждается на многих образовательных форумах и практически на всех научных конференциях, а вопросы управления учреждениями дополнительного образования в исследованиях по педагогике и менеджменту часто рассматриваются не в полном объеме. В настоящее время в учреждениях дополнительного образования продолжает накапливаться внутренний потенциал развития, а экономические основы рынка образовательных услуг и продуктов педагогической деятельности заставляют при этом искать инновационные методологические подходы в управлении образовательным учреждением. Кроме того, ресурсные возможности одного учреждения дополнительного образования не всегда достаточны для решения стоящих перед ним задач инновационного преобразования. Сложившаяся ситуация обуславливает противоречие между необходимостью использования руководителем различных подходов и методов в администрировании и готовностью руководителей-менеджеров решать стоящие перед ним задачи за счет ресурсов как самого учреждения, так и ресурсов образовательной системы региона.

Современными руководителями учреждений дополнительного образования должны быть управленцы, способные объединить единомышленников и собрать коллектив, способный к профессиональному росту и внедрению инноваций, способный к разработке профессиональных педагогических технологий и управляемый вышестоящей муниципальной или региональной системой администраторов. В.С. Лазарев утверждает, что на смену традиционному взгляду на сеть школ в результате осмысления новой реальности приходит понимание сети как системы школ и новой роли органов управления, координирующих и обслуживающих эту деятельность<sup>1</sup>. Администрирование в настоящее время есть не исключительная привилегия, не личная обязанность начальника или руководителей предприятия;

---

<sup>1</sup> Куркин Е.Б. Управление инновационными проектами в образовании : учеб. пособие. М. : Педагогика-Пресс, 2001. С. 15.

это – функция, распределяющаяся, как и другие основные функции, между главой и членами социального организма<sup>2</sup>.

В равной мере это можно отнести и к проблемам управления образовательными учреждениями. В условиях тесного взаимодействия между структурными подразделениями образовательной организации и единой системой образования региона только системный подход к управлению образовательной организацией позволяет рационально выстроить ее деятельность.

Системный подход к управлению учреждениями дополнительного образования спортивной направленности позволяет рассматривать их с позиции совокупности взаимосвязанных и взаимодействующих элементов, частей, вносящих свой вклад и влияющих на функционирование объекта. Системный подход в управлении проявляется в:

- рассмотрении системы как единого целого;
- установлении структуры, состава, границ, входящих в систему частей и определении их назначения и функций;
- наиболее полном и всестороннем учете существенных взаимосвязей и взаимодействии между частями системы, их влиянии на результат ее деятельности;
- принятии во внимание внешних условий функционирования системы, определении, каким образом влияет на нее природа и общественная среда;
- выделении определяющих факторов, от которых главным образом зависят действие системы и ее результативность;
- учете благоприятных и неблагоприятных, как ближайших, так и отдаленных, последствий использования данной системы.

Ведущими чертами системного подхода, которые важны при рассмотрении физической культуры, являются следующие:

- любой изучаемый объект может быть представлен как система;
- конкретный вид системы на изучаемом объекте определяется не столько его элементами и связями между ними, сколько тем, какое поведение этого объекта исследуется;
- в системном исследовании изучение элементов системы вне зависимости от связей самой системы не имеет смысла;
- поведение системы в основном определяется внутренней структурой системы и не выводимо из воздействия среды;
- множество всех систем разбивается на изоморфные классы для каждого из которых существуют единые аппараты и методы описания поведения систем.

Рассматривая системный подход к управлению, нельзя не затронуть понятие системного анализа. Системный анализ – совокупность научных методов и практических приемов решения сложных проблем. По своей сути он представляет конкретизацию системного подхода в виде способов и инструментов применения такого подхода при решении задач исследования, анализа систем. Иначе говоря, системный анализ можно охарактеризовать как методологию решения задач управления с применением системного подхода. В силу общности системного анализа и системного подхода можно утверждать, что системный анализ

---

<sup>2</sup> Файоль А. Общее и промышленное управление. М., 1923.

есть способ поиска лучших путей решения комплексных проблем, при котором проявляется стремление к полному и всестороннему учету основных факторов, влияющих на проблему, в их взаимосвязи. В более полном видении системный анализ характеризуется как исследование, проводимое для выбора и обоснования управленческих решений, основанных на изучении целей, сравнении затрат, оценки эффективности и риска, связанных с осуществлением альтернативных вариантов достижения целей.

Системный подход и системный анализ – родственные, но не совсем совпадающие понятия. В системном анализе воплощаются методы, способы, инструментарий осуществления системного подхода. При этом для систем различных классов применяются специфические методы анализа, тогда как системный подход обладает более высокой степенью общности, менее зависим от вида, типа исследуемой системы. Иначе говоря, системный анализ является научным орудием в руках руководителя-организатора. Задача системного анализа заключается в выяснении проблем, стоящих перед лицами, принимающими решения, для того чтобы руководителю стали очевидны все основные последствия решений и он мог бы учитывать их в своих действиях. Количественный анализ помогает ответственному за принятие решения более строго подойти к оценке возможных вариантов действий и выбрать наиболее лучший из них с учетом дополнительных, не формализуемых факторов.

Всестороннее исследование системного подхода как одного из методологических подходов к управлению учреждениями дополнительного образования позволяет расширить, уточнить и углубить представления об основных направлениях деятельности педагога – руководителя, управляющего инновационным развитием образовательной системы в ее целостности. Деятельность современного администратора должна быть направлена на выработку удобной для управления мобильной педагогической системы, позволяющей решать в совокупности как главные задачи учреждений дополнительного образования, так и сопутствующие им. В то же время эта система должна включать коллектив сторонников – единомышленников, способных к личностному профессиональному росту и творческому внедрению инноваций. Современные педагогические технологии управления должны быть гибкими по отношению к нестабильным условиям функционирования внешней среды, учитывать при этом динамичную структуру образования. Таким образом, на современном этапе модернизация систем управления развитием образовательных учреждений рождает новые управленческие задачи, решение которых требует комплексного подхода их решению.

#### *Список литературы*

1. Архангельский, С.И. Лекции по научной организации учебного процесса в высшей школе [Текст]. – М., 2002. – 413 с.
2. Беспалько, В.П. Теория создания и применения школьных технологий [Текст]. – М., 2006. – 542 с.
3. Исаев, И.Ф. Школа как педагогическая система: Основы управления [Текст]. – М. : Белгород, 1997. – 312 с.
4. Конаржевский, Ю.А. Внутришкольный менеджмент [Текст]. – М. : Новая школа, 1993. – 139 с.

5. Королев, Ф.Ф. Очерки по истории советской школы и педагогики [Текст]. – М., 1996. – С. 53.
6. Кузьмин, Н.В. Педагогические условия подготовки будущих учителей технологии к профессионально-творческой деятельности в сельской школе [Текст]. – М., 1997. – С. 43.
7. Паршиков, А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социально-педагогическое проектирование : дис. ... д-ра пед. наук [Текст]. – М., 2004. – 399 с.
8. Орлов, А.А. Управление учебно-воспитательной работой в школе [Текст]. – М., 1991. – 457 с.
9. Сластенин, В.А. Общая педагогика [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений : в 2 ч / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов ; под ред. В.А. Сластенина. – М. : ВЛАДОС, 2002. – С. 248.
10. Шамова Т.И. Управление образовательными системами [Текст] / Т.И. Шамова, П.И. Третьяков, Я.П. Капустин. – М., 2001. – 452 с.

**Г.В. Золотов**

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

## **ЗАВИСИМОСТЬ СОСТОЯНИЯ НЕКОТОРЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА ОТ СТАЖА РАБОТЫ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

Разработка мер по сохранению и укреплению здоровья работников здравоохранения, требует знать факторы, формирующие объективное состояние организма человека.

Зная основы физиологии труда и физиологические показатели состояния организма можно выработать требования к условиям труда. Только при таком подходе можно разработать рекомендации, облегчающие приспособление условий умственного труда к рабочему или, напротив, адаптацию рабочего к условиям умственного труда (посредством проведения периодических медицинских осмотров).

Для проведения исследования были обследованы 70 медицинских работников женского пола, в возрасте 28–66 лет в период 2013–2014 гг.

Для оценки зависимости состояния некоторых физиологических показателей организма от стажа работы было выделено три группы по стажу: от 1 года до 10 лет, от 11 лет до 20 лет и более 20 лет.

В процессе работы были проведены исследования содержания в крови глюкозы, холестерина, гемоглобина, количества эритроцитов, лейкоцитов артериального давления (далее – АД) и частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС). Также проведены исследования некоторых физиометрических показателей: рост, масса тела.

Для комплексной оценки состояния организма учителя был использован вегетативный индекс, или индекс Кердо (далее – ВИ), характеризующий степень равновесия симпатического и парасимпатического тонуса вегетативной нервной системы.

Для оценки степени адаптированности, функциональных резервов и прогноза состояния здоровья использовали индекс функциональных изменений (далее – ИФИ).

Изучение уровня содержания глюкозы в крови показало, что в группе медицинских работников со стажем работы 1–10 лет повышенный уровень глюкозы зафиксирован у 12 % обследованных. У медицинских работников со стажем работы 11–20 лет повышенное содержание глюкозы в крови обнаружено у 15 % обследованных. У медицинских работников со стажем работы больше 20 лет повышенное содержание глюкозы в крови имели 23 % обследованных.

Таким образом, у медицинских работников с увеличением стажа работы приводит к увеличению количества людей с повышенным содержанием глюкозы в крови в 1,92 раза ( $P>0,95$ ).

Изучение содержания холестерина в крови показало, что группе медицинских работников со стажем работы 1–10 лет у 25 % обследованных уровень холестерина находится на верхней границе нормы. У медицинских работников со стажем работы 11–20 лет повышенное содержание холестерина обнаружено у 40 % обследуемых. При стаже работы более 20 лет повышенное содержание холестерина установлено у 77 % обследуемых.

Полученные результаты показывают, что наблюдается достоверное ( $P>0,95$ ) увеличение холестерина в крови с увеличением стажа работы в 3,1 раза.

При изучении уровня гемоглобина в группе медицинских работников со стажем работы 1–10 лет повышенный уровень этого показателя зафиксирован у 38 % обследуемых данной группы. У 50 % испытуемых гемоглобин ниже нормы. У 12 % гемоглобин в норме.

В группе медицинских работников со стажем работы 11–20 лет повышенный уровень гемоглобина обнаружен у 25 % обследуемых. Снижение гемоглобина ниже нормы наблюдается у 71 % испытуемых. Гемоглобин в норме лишь у 5 % обследованных.

В группе медицинских работников со стажем работы более 20 лет повышенный уровень гемоглобина зафиксирован у 41 % обследованных, у 52 % гемоглобин ниже нормы. Гемоглобин в норме у 7 % обследованных.

Таким образом, с увеличением стажа работы количество обследуемых с нормальным содержанием гемоглобина сначала уменьшается в 2 раза ( $P>0,95$ ). Количество людей с пониженным содержанием гемоглобина увеличивается в 1,5 раза ( $P>0,95$ ). Количество людей с повышенным содержанием гемоглобина увеличивается в 1,5 раза ( $P>0,95$ ).

При исследовании содержания эритроцитов и лейкоцитов были получены следующие результаты.

В группе медицинских работников, стаж работы которых от 1 до 10 лет, повышенный уровень эритроцитов обнаружен у 12 % обследуемых. У медицинских работников со стажем работы 11–20 лет данный показатель немного выше – 15 %. В группе медицинских работников со стажем работы свыше 20 лет повышенный уровень эритроцитов оказался у 20 % испытуемых.

Повышенный уровень лейкоцитов в группе медицинских работников со стажем работы 1–10 лет не обнаружен. У медицинских работников со стажем работы

11–20 лет лейкоциты выше нормы наблюдались у 10% испытуемых. В группе медицинских работников со стажем работы свыше 20 лет повышенный уровень лейкоцитов также не обнаружен.

Таким образом, наблюдается повышение уровня эритроцитов с увеличением стажа работы в 1,7 раза ( $P > 0,95$ ). Отсутствует достоверное изменение уровня лейкоцитов.

Формирование адаптации к новым условиям труда может оказывать влияние на сердечно-сосудистую систему. В результате этих воздействий повышается артериальное давление, частота сердечных сокращений, минутный объем крови, учащается дыхание, повышается содержание глюкозы и кислорода в крови и т.д. Это свидетельствует и о перенапряжении функций сердечно-сосудистой системы. Это может привести к развитию гипертонической или ишемической болезни сердца. В сердечно-сосудистой системе при утомлении наблюдаются разнообразные изменения: тахикардия, переходящая при сильном утомлении в брадикардию, повышение и понижение артериального кровяного давления, замедление скорости кровотока, увеличение сопротивления периферических сосудов, снижение минутного объема кровотока, неадекватные реакции на дозированную физическую нагрузку.

В группе медицинских работников со стажем работы 1–10 лет у 90 % испытуемых показатели артериального давления находятся в пределах нормы. У 10 % данный показатель находится на верхней границе нормы.

В группе медицинских работников со стажем работы 11–20 лет у 80 % обследованных артериальное давление в пределах нормы. У 20 % на верхней границе нормы.

В группе медицинских работников со стажем работы более 20 лет у 80 % артериальное давление в норме, у 20 % находится на верхней границе нормы.

В группе медицинских работников со стажем работы 1–10 лет повышенные значения ЧСС не наблюдаются. У медицинских работников со стажем работы 11–20 лет значения ЧСС также находятся в пределах нормы. У медицинских работников со стажем работы более 20 лет ЧСС выше нормы у двоих испытуемых (5 %).

При формировании нового уровня адаптации возникает выраженное психоэмоциональное напряжение, вызывающее информационный или эмоциональный стресс и истощение резервов нервной системы. Появляются тревожность, отвращение к работе, развивается депрессия. Для оценки этих процессов были использованы ВИ и ИФИ.

В период от 1–10 лет стажа работы у медицинских работников количество обследуемых с парасимпатикотоническими отклонениями выше нормы составило 62,5 %. В период от 11 до 20 лет – 70 %. Стаж работы более 20 лет вызвал отклонения этого показателя у 55 % ( $P > 0,95$ ).

В период 1–10 лет не наблюдается симпатикотонических отклонений. Увеличение стажа работы до 11–20 лет привело к появлению симпатикотонических отклонений в количестве 5 %. Дальнейшее увеличение стажа работы более 20 лет увеличило такие отклонения в 3,5 раза и составило 17,5 % ( $P > 0,95$ ).

Анализ ИФИ при стаже работы от 1 до 10 лет показывает, что удовлетворительное состояние адаптации наблюдается у 37,5 % медицинских работников. У 62,5 % медицинских работников наблюдается состояние напряжения.

В последующие 10 лет работы происходит достоверное увеличение доли медицинских работников с увеличением напряжения адаптации в 2 раза ( $P > 0,95$ ).

После 20 лет работы у медицинских работников наблюдается смещение доли обследуемых в сторону напряжения и неудовлетворительного состояния адаптации в 2 раза ( $P > 0,95$ ). У 3 % медицинских работников состояние адаптации находится на грани срыва.

Полученные результаты исследований показывают, что для медицинских работников критическим периодом является период от 11 до 20 лет с начала трудовой деятельности. В этот период наблюдаются существенные изменения уровня холестерина и гемоглобина в крови, изменяется количество эритроцитов и лейкоцитов. Наблюдаются отклонения в величине артериального давления.

Индекс Кердо показывает увеличение доли симпатикотонических отклонений, что говорит о формировании стрессового состояния. Это подтверждается и ИФИ, который показывает увеличение доли медицинских работников с напряжением адаптации и с неудовлетворительным состоянием адаптации.

**Г.В. Золотов**

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

## **ЗАВИСИМОСТЬ СОСТОЯНИЯ НЕКОТОРЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА ОТ СТАЖА РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ**

Современные изменения в структуре образовательного процесса требуют от учителя дополнительных адаптационных затрат. Сопутствующие интеллектуальной деятельности нервно-эмоциональное напряжение в сочетании с гипокинезией отнесены в число факторов риска. Нередко выполнение учебного труда связано с эмоциональным напряжением, гиподинамией, дискомфортными санитарно-гигиеническими условиями. У большинства преподавателей сокращена (до полутора-четырех часов) продолжительность ночного сна. Невозможно установить оптимальные условия работы, не зная основ физиологии труда и физиологические показатели состояния организма человека, занятого умственным трудом.

Нами было предпринято исследование по выявлению зависимости состояния некоторых физиологических показателей организма от стажа работы учителя.

Для проведения исследования были обследованы 70 учителей, в возрасте 27–71 года в период с октября 2013 по март 2014 г.

Для оценки зависимости состояния некоторых физиологических показателей организма от стажа работы было выделено три группы по стажу: от 1 года до 10 лет, от 11 лет до 20 лет и более 20 лет.

В процессе работы были проведены исследования содержания в крови глюкозы, холестерина, гемоглобина, количества эритроцитов, лейкоцитов артериального давления (далее – АД) и частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС). Также проведены исследования некоторых физиометрических показателей: рост, масса тела.

Для комплексной оценки состояния организма учителя был использован вегетативный индекс, или индекс Кердо (далее – ВИ), характеризующий степень равновесия симпатического и парасимпатического тонуса вегетативной нервной системы.

Для оценки степени адаптированности, функциональных резервов и прогноза состояния здоровья использовали индекс функциональных изменений (далее – ИФИ).

Изучение уровня концентрации глюкозы в крови показало, что у педагогов со стажем работы 1–10 лет повышенный уровень глюкозы в крови был обнаружен у 14 % обследованных. У педагогов со стажем работы 11–20 лет повышенное содержание глюкозы в крови обнаружено у 16 % обследованных. В группе педагогов со стажем более 20 лет данный показатель оказался повышенным у 16 % обследуемых. Отсутствие достоверных различий говорит о том, что данный показатель не изменяется в зависимости от стажа работы.

Изучение содержания холестерина в крови показало, что у педагогов со стажем работы 1–10 лет повышенный уровень холестерина в крови наблюдается у 8 % обследуемых. 10 % педагогов со стажем работы 11–20 лет имели повышенный уровень холестерина в крови. В группе учителей со стажем работы более 20 лет высокий уровень холестерина имели 14 % обследуемых. Наблюдается достоверное увеличение холестерина в крови с увеличением стажа работы ( $P > 0,95$ ).

При изучении содержания гемоглобина в крови установлено, что у учителей, имеющих стаж работы 1–10 лет, повышенный уровень гемоглобин наблюдается у 15 % обследуемых. У 64 % наблюдается пониженный уровень гемоглобина. Только у 21 % обследуемых гемоглобин в норме.

В группе учителей со стажем работы 11–20 лет у 11 % обследуемых гемоглобин выше нормы, снижение данного показателя обнаружено у 82 % обследуемых данной группы. Нормальное содержание гемоглобина обнаружено у 7 % обследованных.

В подгруппе учителя со стажем работы более 20 лет у 10 % обследуемых наблюдается повышенное содержание гемоглобина. У 90 % обследуемых данной подгруппы гемоглобин снижен.

Таким образом, с увеличением стажа работы количество обследуемых с нормальным содержанием гемоглобина сначала уменьшается в 3 раза ( $P > 0,95$ ), а затем становится равным 0. Количество людей с пониженным содержанием гемоглобина увеличивается в 1,5 раза ( $P > 0,95$ ). Количество людей с повышенным содержанием гемоглобина уменьшается в 1,5 раза ( $P > 0,95$ ).

В группе учителей, стаж работы которых 1–10 лет, повышенный уровень эритроцитов в крови не обнаружен. У 21 % обследуемых данной группы уровень эритроцитов находится на верхней границы нормы. У учителей со стажем работы 11–20 лет у зафиксировано повышенное содержание эритроцитов в крови у 25 % обследованных ( $P > 0,95$ ). В группе учителей со стажем работы более 20 лет у 21 % обследуемых данный показатель находится на верхней границе нормы.

Повышенный уровень лейкоцитов в крови учителей со стажем работы 1–10 лет зафиксирован у 14 % обследуемых. У учителей, стаж работы которых 11–20 лет,



уровень лейкоцитов выше нормы наблюдается у 15 % обследуемых. В группе учителей со стажем работы более 20 лет у 20 % обследуемых наблюдается повышенное содержание лейкоцитов в крови. Таким образом, у учителей в крови увеличивается количество эритроцитов, появляется лейкоцитоз.

Нормальный уровень гемоглобина наблюдается лишь у небольшого процента обследуемых. Низкий уровень гемоглобина может привести к развитию анемии или малокровия. Часто это влечет за собой необратимые последствия. Низкий уровень гемоглобина может сигнализировать о слабой кишечной проходимости, сердечной или легочной недостаточности. Также у значительной части обследуемых показатели гемоглобина значительно выше нормы. Повышенный уровень гемоглобина так же опасен для здоровья, как и пониженный. При повышении в крови содержания гемоглобина кровь приобретает большую вязкость и густоту, что препятствует ее нормальному продвижению по сосудам. Эти явления могут привести к формированию тромбов и кровяных сгустков и, как следствие закупоривания сосудов, сердечным приступам и инсультам.

Формирование адаптации к новым условиям труда может оказывать влияние на сердечно-сосудистую систему. В результате этих воздействий повышается артериальное давление, частота сердечных сокращений, минутный объем крови, учащается дыхание, повышается содержание глюкозы и кислорода в крови и т.д. Это свидетельствует и о перенапряжении функций сердечно-сосудистой системы. Это может привести к развитию гипертонической или ишемической болезни сердца. В сердечно-сосудистой системе при утомлении наблюдаются разнообразные изменения: тахикардия, переходящая при сильном утомлении в брадикардию, повышение и понижение артериального кровяного давления, замедление скорости кровотока, увеличение сопротивления периферических сосудов, снижение минутного объема кровотока, неадекватные реакции на дозированную физическую нагрузку.

Исследования состояния артериального давления показали, что в группе учителей со стажем работы 1–10 лет у 70 % обследуемых показатели АД находятся в норме. У 20 % показатели АД значительно снижены. У 10 % показатели АД находятся на верхней границе нормы.

Среди учителей со стажем работы 11–20 лет у 21 % обследуемых наблюдается повышенное АД. У 65 % обследуемых данной группы показатели АД в норме. У 14 % обследуемых АД пониженное.

В группе учителя со стажем работы более 20 лет у 12 % обследуемых АД выше нормы. У 88 % давление в норме.

При изучении ЧСС в группах учителей со стажем работы 1–10 лет и 11–20 лет повышенные значения ЧСС не зафиксированы. В группе со стажем работы более 20 лет повышенные значения ЧСС зафиксированы у 11 % обследуемых.

При формировании нового уровня адаптации возникает выраженное психоэмоциональное напряжение, вызывающее информационный или эмоциональный стресс и истощение резервов нервной системы. Появляются тревожность, отвращение к работе, развивается депрессия. Для оценки этих процессов были использованы ВИ и ИФИ.

Индекс Кердо показал, что при стаже работы 1–10 лет количество обследуемых с превышением парасимпатикотонических отклонений от нормы составило 57,1 %. В период от 11 до 20 лет – 37,9 %. Стаж работы более 20 лет вызвал отклонения этого показателя величиной 53,6 % ( $P > 0,95$ ).

В период 1–10 лет у учителей наблюдается 7,1 % симпатикотонических отклонений. Увеличение стажа работы до 11–20 лет привело к увеличению таких отклонений в 3,9 раза (28,6 %) ( $P > 0,95$ ). Дальнейшее увеличение стажа работы более 20 лет не привело к достоверному увеличению таких отклонений (28,6 %).

Анализ ИФИ при стаже работы от 1 до 10 лет показывает, что у группы учителей процент удовлетворительного состояния адаптации составляет 50 %. Состояние напряжения наблюдается у 42,9 % учителей. У 7,1 % учителей наблюдается неудовлетворительное состояние адаптации. Это указывает на более напряженный процесс адаптации в педагогической деятельности в начале освоения профессии.

В последующие 10 лет работы происходит достоверное увеличение доли учителей с напряжением адаптации в 1,5 раза ( $P > 0,95$ ). Также происходит увеличение учителей с неудовлетворительным состоянием адаптации в 3,6 раза ( $P > 0,95$ ).

После 20 лет работы у учителей наблюдается смещение доли обследуемых в сторону напряжения и неудовлетворительного состояния адаптации. Причем смещение в эту сторону происходит примерно в 2 раза ( $P > 0,95$ ).

Полученные результаты исследований показывают, что для учителей критическим периодом является период от 11 до 20 лет с начала трудовой деятельности. В этот период наблюдаются существенные изменения уровня холестерина и гемоглобина в крови, изменяется количество эритроцитов и лейкоцитов. Наблюдаются отклонения в величине артериального давления.

Индекс Кердо показывает увеличение доли симпатикотонических отклонений, что говорит о формировании стрессового состояния. Это подтверждается и ИФИ, который показывает увеличение доли учителей с напряжением адаптации и с неудовлетворительным состоянием адаптации.

**Г.В. Золотов, С.Б. Родионов**

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

### **СИЛА КИСТИ РУК И ЕЕ СВЯЗЬ С МЕЖПОЛУШАРНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИЕЙ И ГЕНДЕРНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ**

Рост и развитие детей, как и состояние их здоровья имеют огромное социальное и биологическое значение, так как служат серьезными индикаторами благополучия и здоровья населения в целом. Физическое, функциональное и нервно-

психическое развитие организма представляет собой целостный процесс, который складывается из совокупности множества морфологических и функциональных признаков в их динамике и взаимосвязи. Антропометрические признаки конституции человека способны отражать функциональные особенности организма, состояние его компенсаторно-приспособительных реакций.

В онтогенезе у человека формируются различные виды асимметрий, которые определенным образом могут влиять на становление личности. Анализ литературы показал, что можно выделить следующие основные дихотомии, связанные с функциональной асимметрией и определяющие стратегии регулирования и поведения: право-левая, передне-задняя, мужская-женская. Моторная асимметрия проявляется в неравенстве участия правой и левой половин туловища, рук, ног, лица в формировании общей двигательной функции. Лучше всего изучена моторная мануальная асимметрия.

Считается, что асимметрия рук является видоспецифической характеристикой человека. Причины, порождающие именно праворукость, по мнению различных исследователей, чрезвычайно разнообразны, здесь и генетические, и социальные, и культурные факторы. Функциональные асимметрии рук многообразны: руки не равны по силе, ловкости, скорости реакции, точности, четкости в выполнении сложных координированных действий. Симметрия – асимметрия рук может изменяться под влиянием длительного практического опыта человека.

Нами было предпринято комплексное исследование проблемы взаимосвязи возрастных, гендерных особенностей межполушарной функциональной асимметрии в процессе становления силы кисти рук у детей школьного возраста.

Исследования проводились на учащих средней школы с. Поляны Рязанского района Рязанской области. Были обследованы ученики 1–11 классов в количестве 262 человек. В процессе исследований фиксировали силу кисти правой и левой рук посредством динамометрии. Эту симметрию выражали формулой:  $A=S/D$ , где  $A$  – асимметрия рук,  $D$  – мышечная сила правой,  $S$  – мышечная сила левой руки. Это отношение меньше единицы у правой, больше единицы у левой и равно единице у амбидекстров.

Исследования профиля по межполушарной функциональной асимметрии (далее – МФА) проводили с помощью стандартных тестов, включавших 11 показателей<sup>1</sup>.

Для изучения становления силы рук в процессе онтогенеза школьники были разделены на три возрастные группы: девочки 8–11 лет и мальчики 8–12 лет – школьники периода второго детства; девочки 12–15 лет и мальчики 13–16 лет – школьники подросткового возраста; девушки 16–20 лет и юноши 17–21 года – школьники юношеского возраста.

Распределение школьников по профилю по МФА показало равномерное представительство каждой группы: школьники с полным доминированием левого полушария составили 28,20 %, школьники с неполным доминированием левого полушария составили 29 %, школьники с неполным доминированием правого полушария составили 24,8 %, школьники с полным доминированием правого полушария составили 17,9 %.

---

<sup>1</sup> Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. М. : Медицина, 1988. С. 230–237.

Изучение влияния гендерных особенностей на становление силы кисти рук в онтогенезе показало, что у девочек во все возрастные периоды наблюдается достоверное ( $P>0,95$ ) преобладание силы кисти левой руки, а у мальчиков – правой ( $P>0,95$ ).

Анализ взаимосвязи профиля по МФА, гендерных особенностей на становление силы кисти рук в онтогенезе показал, что имеются определенные особенности изменения изучаемого показателя в зависимости от этих факторов.

У девочек периода второго детства в группе с полным доминированием левого полушария и с полным доминированием правого полушария не обнаружено достоверных различий между силой кисти правой и левой рук. У детей с неполным доминированием левого полушария и с неполным доминированием правого полушария наблюдается достоверное преобладание силы кисти левой руки ( $P>0,95$ ).

У мальчиков этой возрастной группы с полным доминированием левого полушария имеется достоверное преобладание силы кисти левой руки ( $P>0,95$ ). У групп с неполным доминированием левого полушария, с неполным доминированием правого и с полным доминированием правого полушария достоверно ( $P>0,95$ ) преобладает сила кисти правой руки.

У школьников подросткового возраста наблюдается изменение соотношения силы правой и левой кисти рук по сравнению с детьми периода второго детства.

У девочек подросткового возраста с полным доминированием левого полушария, с неполным доминированием левого полушария и с неполным доминированием правого полушария не обнаружено достоверных различий между правой и левой рукой по изучаемому признаку. В группе девочек с полным доминированием правого полушария подросткового возраста достоверно преобладает по силе кисть левой руки ( $P>0,95$ ).

У мальчиков подросткового возраста в группах с полным доминированием левого полушария, с неполным доминированием левого полушария и с неполным доминированием правого полушария достоверно преобладает сила кисти правой руки ( $P>0,95$ ), а в группе с полным доминированием правого полушария, так же, как у девочек этого возраста, – левой ( $P>0,95$ ).

У школьников юношеского возраста также происходят изменения в соотношении силы кисти правой и левой рук в сравнении с подростковым периодом.

У девушек юношеского возраста в группе с полным доминированием левого полушария достоверно преобладает сила кисти правой руки ( $P>0,95$ ). В группах с полным доминированием правого полушария, с неполным доминированием левого полушария и с неполным доминированием правого полушария наблюдается преобладание силы кисти левой руки ( $P>0,95$ ).

У юношей этого возраста в группе с полным доминированием левого полушария достоверно преобладает сила кисти правой руки ( $P>0,95$ ). В группах с неполным доминированием левого полушария и с неполным доминированием правого полушария достоверного преобладания какой-либо руки не обнаружено. В группе с полным доминированием правого полушария достоверно преобладает левая рука ( $P>0,95$ ).

Изучение количества амбидекстров показало, что у девочек они в наибольшей мере представлены в подростковом возрасте, а у мальчиков они равномерно распределены по всем возрастным группам.

Таким образом, исходя из полученных результатов исследований, можно прийти к заключению, что существуют определенные закономерности влияния МФА, гендерных различий на становление силы кисти правой и левой рук в онтогенезе. Этот показатель у мальчиков и у девочек в различные возрастные периоды формируется не одинаково.

У лиц мужского пола наблюдаются достоверно более высокие средние значения показателя мышечной силы кисти рук по сравнению с женским полом ( $P > 0,999$ ).

У лиц женского пола максимальный прирост мышечной силы кисти рук происходит раньше, чем у лиц мужского пола.

В группе учащихся с полным доминированием правого полушария были наиболее низкие средние значения показателя мышечной силы кисти рук ( $P > 0,95$ ).

Переходным периодом в формировании преобладания силы кисти рук является подростковый возраст.

В процессе онтогенеза у юношей формируется доминирование правой руки, а у девушек – левой.

Эти особенности необходимо учитывать при подготовке спортсменов и формировании здоровьесберегающих технологий в общеобразовательных школах.

#### *Список литературы*

1. Брагина, Н.Н. Функциональные асимметрии человека [Текст] / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М. : Медицина, 1988. – С. 230–237.

**Т.В. Иванникова**

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ПОЗИЦИЙ СТРУКТУРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В современных условиях жизнь непрерывно ставит перед человеком все более трудные задачи. В различных видах деятельности ему приходится выполнять чрезвычайно сложные действия, требующие от него максимального физического и психического напряжения для успешного достижения поставленной цели. Поэтому занятия физическими упражнениями должны заключаться не только в улучшении показателей физической подготовленности, но и в том, чтобы стимулировать функционирование различных органов и систем организма, управляющих движением человека.

Физическое воспитание студентов должно быть нацелено на всестороннее развитие физических и духовных сил, повышение работоспособности и укрепление здоровья, адаптацию к быстро меняющимся режимам жизнедеятельности, развитие специальных двигательных и нравственных качеств, необходимых современному человеку <sup>1</sup>.

Анализ проблем подготовки специалистов в области физической культуры и спорта показал, что педагогической практике известны случаи, когда целью обучения является овладение студентами некоторой фиксированной системой движений. При этом система движений обучаемого рассматривается как изолированный конечный результат решения учебной задачи. Физическая подготовка студентов не рассматривается как оздоровительная система, основанная на индивидуальных особенностях и возможностях организма, направлена не на конечный результат, а на обучение отдельным двигательным действиям. Развитие двигательных качеств рассматривается в отрыве от их ситуационной ценности. Это значительно снижает эффективность различных средств физической культуры и не полностью решает задач развития личности <sup>2</sup>.

Поэтому большой интерес вызывает поиск новых форм и методов организации занятий, направленных на эффективное развитие у занимающихся физических и психических качеств в их взаимосвязи и функциональном единстве. Это требует углубления и расширения знаний о структуре моторики студентов с учетом возрастных, половых и психомоторных различий.

Нами изучалась структура психофизической готовности (далее – ПФГ) студентов 18–19 лет факультета физической культуры и спорта Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина (далее – РГУ). На практических занятиях в начале учебного года были сформированы контрольная (далее – КГ) и экспериментальная (далее – ЭГ) группы. Для анализа структуры ПФГ была разработана специальная программа исследования, характеризующая уровень развития двигательных качеств, функционального состояния нервно-мышечного аппарата, развитие сенсомоторных способностей, психические процессы, способность целесообразно использовать имеющийся двигательный потенциал в непривычных условиях деятельности. Полученные в результате тестирования данные обрабатывались при помощи корреляционного и факторного анализа.

Корреляционный анализ позволил раскрыть взаимосвязи между показателями, характеризующими уровень развития двигательных и психических качеств. Связи на достоверном уровне 0,05 в обследованных группах находятся в пределах 23,7–24,3 %, на уровне 0,01–5,0 %. Полученные результаты свидетельствуют о том, что не все двигательные качества у этого контингента взаимосвязаны и представляют собой частные (независимые друг от друга) способности. Можно предположить, что достижение высоких показателей в одном из качеств в этом возрасте возможно без соответствующего развития других, если направить учебный процесс в сторону систем контроля, регуляции и интегрирования функциональных систем,

---

<sup>1</sup> Иванникова Т.В. Педагогические условия формирования психофизической готовности студентов в процессе занятий туризмом и спортивным ориентированием : дис. ... канд. пед. наук. Рязань, 2007. С. 115–119.

<sup>2</sup> Там же ; Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности человека. Тула : РИО ТППО, 1997. С. 137.

управляющих двигательными качествами в соответствии с их ситуационной ценностью как комплексом психомоторных способностей.

Результаты факторного анализа подтверждают, что взаимосвязи между различными сторонами ПФГ у студентов факультета физической культуры определяются внешними ситуационными условиями, о чем свидетельствует объединение в одном факторе (II) проявлений двигательных качеств в стандартных и непривычных условиях, в факторе (IV) быстроты движения в непривычных условиях и ловкости. Это позволяет говорить о том, что двигательный опыт (наличие определенных навыков) влияет на организацию структуры ПФГ студентов.

Общие моторные способности у студентов РГУ распадаются на частные факторы, что положительно отражается на специфичности проявления перцептивных и моторных процессов (требования, которые предъявляются к качеству движений), обеспечивающих достижение конечного результата при выполнении двигательных действий.

Анализ взаимосвязей различных сторон психофизической готовности позволил построить ее структуру для данной возрастной группы, на этой основе разработать теоретические положения и реализовать их в практической работе.

Педагогическая интерпретация факторного анализа помогла подобрать средства для воспитания двигательных и психических качеств студентов. В целях разнообразия учебно-воспитательного процесса и оптимизации ПФГ показатели, попавшие в один фактор, развивались на практических занятиях однотипными средствами, в разные факторы – разнохарактерными.

Динамика уровня сформированности исследуемых показателей (рис. 1) свидетельствует, что в КГ студентов, имеющих высокий уровень ПФГ как в начале, так и в конце эксперимента, не выявлено. В ЭГ к концу эксперимента выявлено 18 % студентов с высоким уровнем ПФГ, до начала эксперимента эта цифра равнялась 0 %. Студентов с низким уровнем ПФГ в конце эксперимента не выявлено, средний уровень повысился на 7 %.

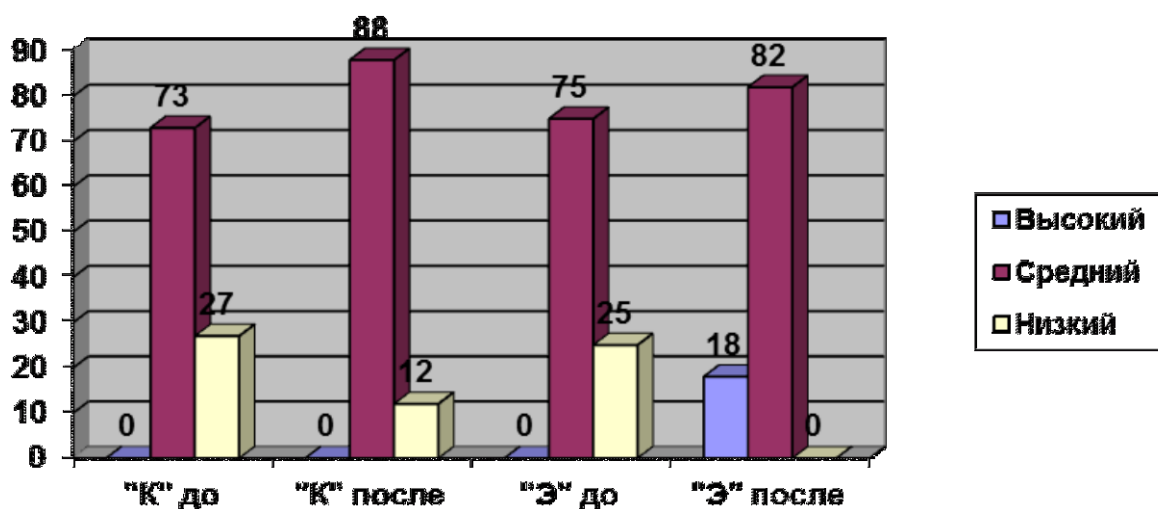


Рис. 1. Динамика показателей уровня сформированности психофизической готовности студентов.

В результате корреляционного анализа после педагогического эксперимента были получены данные, свидетельствующие о значительном уменьшении количества статистически достоверных связей между показателями различных сторон ПФГ студентов обеих групп, снижается степень тесноты этих связей, что связано с увеличением специфичности различных проявлений изучаемых способностей. Связи на достоверном уровне  $P < 0,05$  в обследованных группах находятся в пределах 18,8–19,6 %, на уровне 0,01 – 5,2–5,4 %.

Результаты факторного анализа<sup>3</sup> свидетельствуют о деятельностном изменении структуры ПФГ студентов. Если на начало эксперимента в обследованных группах выделилось 14 факторов, то в конце – 15 факторов в ЭГ и 12 – в КГ, с выборкой примерно равного процента суммарной дисперсии (98,3 % в КГ и 98,7 % в ЭГ). Это говорит об обособленном проявлении способностей и дифференциации изучаемой структуры студентов экспериментальной группы и ее интеграции у студентов контрольной группы. Что связано с уменьшением двигательной активности студентов в период экзаменационной сессии, прекращением активных занятий избранным видом спорта, изменением морфологических признаков. Дело в том, что уже к концу второго и началу третьего года обучения в вузе некоторые студенты факультета физической культуры ограничивают свою двигательную активность практическими занятиями по спортивным дисциплинам и в отдельных случаях – посещением учебно-тренировочных занятий. Другая группа студентов продолжает активно повышать спортивное мастерство в избранном виде спорта. Это дает основание говорить о том, что процессу возрастного развития структуры ПФГ присущи единые общие закономерности.

Выявление возрастных, половых и психомоторных особенностей структуры двигательных способностей студентов в значительной мере определяют возможности выбора средств и методов общей и специальной психофизической подготовки, избирательного воздействия на отдельные стороны двигательной функции.

Среди факторов, способных повлиять на конечный результат двигательной деятельности, можно выделить следующие: мотивы деятельности и направленность интересов, ожидаемый результат и отношение к результату; требования, предъявляемые к качественной стороне двигательной деятельности и психической сфере; условия деятельности.

Результаты проведенного исследования дают основание рассматривать структуру психофизической готовности студентов как комплекс способностей, в основе которых лежат психические и двигательные качества (свойства) функциональных систем организма, создающие предпосылки готовности к различным видам двигательной деятельности.

#### *Список литературы*

1. Иванникова, Т.В. Педагогические условия формирования психофизической готовности студентов в процессе занятий туризмом и спортивным ориентированием: дис. ... канд. пед. наук [Текст]. – Рязань, 2007. – С. 115–119.
2. Туревский, И.М. Структура психофизической подготовленности человека [Текст]. – Тула : РИО ТППО, 1997. – С. 137.

---

<sup>3</sup> Иванникова Т.В. Педагогические условия формирования психофизической готовности студентов... С. 115–119.



**Т.В. Иванникова, И.С. Полуныкова**  
Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

**Е.А. Стрельникова**  
Дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 48» г. Рязани

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Интересы к занятиям физической культурой и спортом бывают различными: укрепление здоровья, желание сформировать осанку, развить двигательные и волевые качества, повысить уровень физического развития и подготовленности и др.

Степень интереса к физической культуре и спорту у детей характеризуется глубиной (проявление интереса к одному виду спорта), шириной (ко многим видам спорта), устойчивостью (длительность сохранения), мотивированностью (случайный или осознанный, преднамеренный интерес), действенностью (ребенок проявляет активность для удовлетворения интереса).

Мотивы к занятиям физической культурой и спортом условно делятся на общие и конкретные. К первым можно отнести желание заниматься физической культурой и спортом вообще, каким видом физической культуры или спорта – безразлично. Ко вторым можно отнести желание ребенка заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями. Так, почти все дети отдают предпочтение играм. Когда интересы становятся более дифференцированными: одним нравится гимнастика, другим – бокс, третьим – легкая атлетика и т.д.

Мотивы посещения занятий или уроков физической культуры, тренировок у детей разные. Те, кто доволен занятиями, уроками или тренировками, ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья. Те, кто не удовлетворен – ходят на них ради оценок или чтобы избежать неприятностей из-за прогула, а тренировки вообще стараются не посещать.

Мотивы занятий физической культурой, спортом могут быть связаны как с процессом деятельности, так и с ее результатом.

В первом случае ребенок удовлетворяет свои потребности в двигательной активности, в получении впечатлений (чувство азарта, радости, победы). Во втором случае – ребенок может стремиться к получению определенных результатов:

- в самосовершенствовании (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья);
- в самовыражении и самоутверждении (быть не хуже, а лучше и сильнее других, стать отличным от другого пола и т.д.).

Таким образом, характер познавательных процессов и ценностных ориентаций детей в области физической культуры и спорта зависит от сферы личности ребенка, от влияния товарищей на мотивационную сферу, влияния родителей, учителей, воспитателей, занятий физической культурой и спортом.

Как известно, у ребят велика потребность во впечатлениях, детей привлекает их новизна. В формировании у них познавательных интересов большую роль выполняют подвижные и спортивные игры.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста слабо развиты волевые, психические и физические качества. В процессе занятий физической культурой и спортом они могут быть как активными (когда все получается), так и пассивными (когда не получается) участниками. Нельзя допускать, чтобы в процессе занятия физической культурой и спортом дети были пассивными объектами воздействия. Они сами должны проявлять активность, направленную на овладение умениями и навыками, по средствам физической культуры и спорта. В связи с этим педагогу необходимо всеми имеющимися в его распоряжении средствами и способами обеспечить высокую социальную и познавательную активность ребенка, сформировать интерес к знаниям физической культурой и спортом. Целеустремленность ребенка к развитию у себя волевых, психических и физических качеств, может вызывать у него чувство удовлетворенности от занятий. Важно при этом соблюдать дидактические принципы, которые предусматривают не только успешность обучения, но и укрепление здоровья детей, формирование у них интереса к физической культуре и спорту.

Таким образом, познавательные интересы и ценностные ориентации детей, занимающихся физической культурой и спортом, представляют собой особую область деятельности педагога по физической культуре, требуют специальной, целенаправленной организации его деятельности.

Для выявления познавательных процессов и активности у детей в процессе занятия физической культурой и спортом можно выделить следующие уровни:

1. Высокий уровень развития интереса к физической культуре и спорту: ребенок активно интересуется физической культурой и спортом, активно включается в познавательную деятельность, проявляет к ней устойчивый интерес, готовность достичь высоких результатов в овладении навыками и умениями. Ребенок инициативен, требователен к себе и другим, бескорыстно помогает товарищам на занятиях.

2. Недостаточно высокий уровень развития интереса к физической культуре и спорту: ребенок понимает необходимость включения в занятия физической культурой и спортом, он имеет достаточно устойчивый интерес к занятиям и готовность достичь высоких результатов в усвоении умений и навыков, но интерес к физической культуре и спорту проявляется неравномерно. Все задания ребенок выполняет аккуратно, но без инициативы и должной ответственности, он недостаточно требователен к себе и другим. Оказывает помощь товарищам по просьбе воспитателя или тренера.

3. Средний уровень развития интереса к физической культуре и спорту: ребенок не всегда осознает важность достижения высоких результатов, умений и навыков. Он не имеет устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Ребенок пассивен в усвоении навыков и умений. Ответственность и инициативность проявляет лишь при выполнении интересующих его заданий или в результате напоминаний воспитателя или тренера. Ребенок безразличен к делам коллектива, к успехам товарищей, команды.

4. Низкий уровень характеризуется тем, что у ребенка в рассматриваемом возрасте отсутствует понимание ответственного отношения к физической культуре и спорту, а также к умениям и навыкам, приобретаемым в процессе занятий

физическими упражнениями. Он безразличен к достижениям коллектива или команды. Не всегда выполняет требования воспитателя или тренера во время занятия физической культурой.

В развитии интереса и удовлетворенности от занятий физической культурой и спортом определенную роль играют отношение педагога к занятиям, его профессиональная подготовленность и уровень интеллекта и деятельность самого ребенка.

#### *Список литературы*

1. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 265 с.
2. Мудрик, А.В. Социальная педагогика [Текст] : учеб. пособие. – М. : Академия, 2003. – 280 с.
3. Приступов, О.Л. Внедрение физической культуры в учебно-воспитательный процесс [Текст] : учеб. пособие. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 102 с.

**Г.Г. Измалкова**

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

### **К ВОПРОСУ О РАБОТЕ КУРАТОРА НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Организация работы куратора зависит не только от его личности, но и от умения построить доверительные отношения с каждым студентом и целой группой, учитывая их тип темперамента. Становление педагога по физической культуре предполагает качественное профессиональное обучение, адаптацию к данной профессии. Ф. Бекон говорил, что счастливы те, чья природа находится в согласии с их занятиями. Занятия и достижения в спорте это большая физическая и психологическая нагрузка. Студенты первого курса уже имеют спортивные достижения – кандидаты в мастера спорта (далее – КМС), мастера спорта (далее – МС), 1 разряды, и работа куратора должна строиться с учетом их спортивной занятости (сборы, соревнования международного уровня). Учитывая будущую специальность студента, куратор должен уделять должное внимание изучению студентами самоконтроля и оценки физического состояния. Эмоциональная устойчивость – это свойство темперамента спортсмена, позволяющее ему надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии. Одной из целей куратора явилось изучение преобладающего типа темперамента студентов и формирование сплоченной группы на протяжении всех лет обучения. Занятия спортом не должны мешать развитию гармонической личности. Характеристика темперамента каждого студента позволяет правильно оценить себя как хорошего спортсмена и в дальнейшем использовать эти знания в педагогической деятельности.

Методика изучения – «определение преобладающего типа темперамента». Формирование индивидуальных черт характера происходит в зависимости от темперамента, окружающей культурой среды. И.П. Павлов обосновал физиологическую основу темперамента в зависимости от основных свойств нервной системы – силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. Испытуемому предлагается ответить по 20 свойствам, характерным для представителей каждого типа темперамента (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик), и обработать результаты, т.е. получить «формулу темперамента». Если число положительных ответов по какому-либо типу темперамента составляет 40 % и выше, значит, данный тип темперамента является доминирующим. Таким образом, можно попытаться увидеть связь между личностью и спортивными достижениями.

Таблица 1

**Определение преобладающего типа темперамента с учетом спортивной специализации (в % соотношении) в прикрепленной группе**

Студенты	Пол	Спортивная специализация	Тип темперамента			
			холерик	сангвиник	флегматик	меланхолик
1	М	Самбо, КМС	28,57	21,42	35,71	14,28
2	М	Самбо, КМС	33,3	28,8	24,	15,3
3	М	Самбо, МС	23,7	23,7	33,3	20,5
4	М	Бокс, б/р	24,4	24,4	29	22
5	Ж	Бокс, 2 взрослый разряд	37	27	22	5
6	М	Л/атлетика, 2 взрослый разряд	28	38	15	8
7	Ж	Л/атлетика	27	21	27	24
8	М	Л/атлетика, КМС	31,7	36,6	24,4	7,3
9	М	Л/атлетика, 2 взрослый разряд	8	12	14	9
10	Ж	Худ. гимнастика, МС	29	32	24	13
11	М	Лыжи, 1 разряд Русский бой, 1 разряд	28,6	28,6	34,28	8,57
12	М	Футбол	27	27	34	20
13	Ж	Плавание, КМС	27	18	22	31
14	Ж	Плавание, КМС	22	27	33	18
15	М	Полиатлон, КМС	35	24	29	10
16	Ж	Полиатлон, МС	20	33	24	22
17	М	Хоккей	32	21	32	14
18	Ж	Аэробика	31	31	13,8	24,1

По результатам исследования отмечено, что самый низкий % типа темперамента приходится на меланхолика (в каждом конкретном случае, кроме одного).

**Сравнительная характеристика % соотношения типов темперамента у спортсменов разной специализации**

№	Спортивная специализация	Тип темперамента			
		холерик	сангвиник	флегматик	меланхолик
1	Самбо	29	25	30	17,0
2	Бокс	31	26	25,5	13,5
3	Л/атлетика	24	27	21	13
4	Плавание	24,5	22,5	27,2	25
5	Полиатлон	27,5	25,5	26,5	16

Полученные результаты не выявили преобладающего типа темперамента (смешанный тип).

Студентам предлагался также перечень вопросов, в которых отражались моменты начала их спортивной жизни, развитие мастерства, отношение друг к другу. Надо отметить, что в основном на данном этапе преобладают спортивные мотивации.

Физкультурно-оздоровительное направление деятельности *группы* позволяет студентам активно участвовать в спортивных делах вуза, организовывать походы по изучению истории и природы родного края, активно пропагандировать успехи спорта на уровне вуза, города и международных соревнований, чемпионатах мира, Европы, тем самым воспитывать гордость и патриотизм.

Работа куратора должна быть направлена и на личное участие в развитии спортивного мастерства студента (посещение учебных занятий, тренировок, соревнований, обмен мнениями и т.д.).

Куратор должен создать благоприятные условия для студентов, пропустивших занятия по причине сборов, соревнований.

Духовное развитие личности предопределяет беседы, встречи с интересными людьми, посещение театров, музеев, ознакомление с новой литературой.

Для примера развития инициативности куратор оформила альбом начала летописи жизни группы, фотографии, информацию об итогах первой сессии, который будет вестись студентами до конца обучения.

Предполагаемый результат: развитие интереса к оценке своей личности и отношений с другими студентами группы, основанной в дальнейшем на изучении анатомо-физиологических, возрастных и психологических особенностей человека, (отраженных в учебных курсах в блоке медико-биологических дисциплин) позволит сформировать активную жизненную позицию студента, разнообразить творчески учебный процесс и внеучебное время. Доверительные, взаимоуважительные отношения куратора с каждым студентом и группой должны послужить хорошим примером при построении отношений будущего педагога в школе, в другом спортивном коллективе, в семье, с друзьями.

### *Список литературы*

1. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология [Текст]. – СПб., 2001. – 204 с.
2. Слободская, Е.Р. Темперамент как фактор приспособления личности в критические периоды развития [Текст] : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – Новосибирск, 2001.

**А.А. Иорданская**

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

## **К НЕКОТОРЫМ ВОПРОСАМ ГЕНДЕРНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Обучение, воспитание, развитие ребенка в соответствии с его полом было и остается актуальной педагогов и родителей в большинстве стран, в том числе и в Российской Федерации. В настоящее время педагоги, психологи отмечают, что социальные, политические, экономические изменения, протекающие в современном обществе, приводят к деформации некоторых стереотипов поведения как мужчин, так и женщин. Демократизация отношений полов повлияла на изменение половых ролей, т.е. – на оужествление женщин и феминизацию мужчин. Профессии перестали делиться на «женские» и «мужские», многие женщины стали успешно занимать руководящие посты в практически мужских коллективах. Многие мужчины в семье постепенно из «добытчиков» превратились в «домохозяек», но все обязанности по воспитанию, развитию детей, тем не менее, остались по-прежнему на женских плечах. Да и в дошкольных учреждениях и школах, по-прежнему, подавляющее большинство педагогического коллектива – это женщины.

На фоне вышеописанных изменений внутренние психологические позиции детей, их сознание претерпевает серьезную деформацию. Обобщение опыта работы педагогов и собственные наблюдения за детьми показали, что многие девочки лишены таких, чисто женских, свойств, как скромность, нежность, внимательность. Девочки зачастую становятся инициаторами драк, так как не знают пути мирного разрешения того или иного конфликта. У подавляющего большинства мальчиков плохо развита выносливость, сила, отсутствует способность постоять за себя. Также необходимо отметить отсутствие сформированности культуры поведения по отношению к девочкам. Так, например, создавая специальные ситуации во время прогулок, мы наблюдали, что мальчики не проявляли желания прийти на помощь девочкам тогда, когда была нужна физическая сила или поддержка, да и девочки не спешили помогать мальчикам там, где нужна была тщательность, аккуратность или просто участие и внимательность.

Содержание сюжетных игр, трудовая и спортивная деятельность детей также вызывало тревогу. Они демонстрировали не соответствующие модели поведения, не умели распределять обязанности, роли с учетом пола партнера.

Беседы с родителями и их анкетирование показало, что знания родителей об особенностях развития и воспитания девочек и мальчиков очень поверхностны, но они очень обеспокоены данным вопросом и заинтересованы в его решении.

Более активное внедрение гендерного воспитания в жизнь детского сада, во-первых, поможет сегодняшним детям избежать осложнений, последствий, которые могут быть в будущем, во взрослой жизни; во-вторых, обеспечит овладение детьми, да и родителями, культурой поведения в сфере семейных взаимоотношений. Ни для кого не секрет, что от того, какие личностные качества в детях мы сможем развить (с учетом гендерных особенностей), как мы их воспитаем, напрямую зависит то, какими мужчинами и женщинами они станут, какими будут родителями и насколько крепкие семьи смогут создать.

Гендерное воспитание – это организация педагогического процесса с учетом половой идентичности, особенностей развития детей в ходе полоролевой социализации. Все это позволило сделать вывод о необходимости работы педагогов и родителей в создании среды для гендерной социализации дошкольников. Как уже говорилось выше, современные исследования показали, что женщину в девочке и мужчину в мальчике необходимо формировать начиная с дошкольного детства, используя все виды деятельности, в том числе и средства физической культуры.

Так, на протяжении многих лет педагогов дошкольного образования волнует вопрос осуществления дифференцированного подхода к физическому воспитанию детей по гендерному типу. Однако большинство программ ориентировано на «условного и среднего» ребенка: одинаковая нагрузка, упражнения, средства и методы обучения. Половые различия присутствуют лишь в результатах тестирования (диагностики) физической подготовленности детей, так как нормативы для девочек и мальчиков различны. В связи с выявившейся проблемой, необходимо формировать соответствующее полоролевое поведение мальчиков и девочек как на музыкальных и физкультурных занятиях, так и в других сферах образовательной деятельности путем решения нижеуказанных задач. Необходимо:

- формировать поведение мальчиков и девочек соответственно половой принадлежности;
- развивать навыки сотрудничества и взаимоподдержки между мальчиками и девочками;
- воспитывать положительные нравственно-волевые качества личности ребенка, в соответствии с принадлежностью к полу.

Внедрение гендерной социализации воспитания в условиях детского сада – вопрос достаточно серьезный, несмотря на кажущуюся простоту. Сложность такой работы заключается в том, что педагоги, так же, как и родители, испытывают недостаточность теоретических знаний, так как изучение гендерной психологии не входило в программу их подготовки до настоящего времени. В связи с этим возможный путь решения включает в себя следующие направления:

- 1) знакомство педагогов с теоретическими знаниями о психологических и социальных различиях мальчиков и девочек, особенностями их воспитания и обучения (изучение литературы, тематические педсоветы и т.п.);
- 2) построение соответствующей развивающей среды (создание условий для сюжетно-ролевых и подвижных игр, оборудование инструментами и материалами детскую кухню и мастерскую; в оформлении использовать простейшие маркеры гендерных различий (различная форма для физкультурных занятий);
- 3) разработка занятий и мероприятий с учетом гендерных особенностей;
- 4) привлечение для работы в секциях на базе дошкольных образовательных учреждений (далее – ДОУ) тренеров и педагогов мужчин;

5) тесная работа по этому вопросу с родителями и привлечение их к участию в педагогическом процессе (наглядная информация, участие в мероприятиях по данной теме совместно с детьми, обмен опытом по воспитанию детей в семье, консультации, беседы).

В ДОУ работают разные специалисты. Каждый из специалистов решает свои задачи, но цель в конечном итоге у всех одна – развитие личности ребенка, социализация его в обществе. Интеграция позволяет объединить усилия разных специалистов для решения поставленной цели и взаимопроникновения их в деятельность друг друга. Каждый из них решает свою часть задач, использует свои методы (знакомство с народными играми, пословицами и поговорками о женских и мужских качествах, о семье, труде; оснащение спортивных уголков в группах в соответствии с потребностями мальчиков и девочек и т.п.).

Таким образом, работа по созданию в детском саду условий, способствующих гендерной социализации детей, принесет свои положительные результаты. Это и повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов ДОУ, и приобретение родителями знаний об особенностях воспитания детей разного пола, и повышение культуры поведения и общения мальчиков и девочек между собой.

#### *Список литературы*

1. Буханова, Е.А. Меняющиеся гендерные стереотипы в меняющемся современном мире [Текст] // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Тольятти, 2005.
2. Доронова, Т.Н. Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду [Текст]. – М. : Линка-Пресс, 2009.
3. Еремеева, В.Д. Мальчики и девочки. «Учить по-разному, любить по-разному» [Текст]. – М. : Учеб. лит., 2007.
4. Иванова, И. Гендер в сети [Текст] // Обруч. – 2009. – № 3. – С. 12.
5. Репина, Т.А. Мальчики и девочки: две половинки? [Текст] // Обруч. – 1998. – № 6. – С. 10.
6. Степанова, О. Гендерное воспитание дошкольников [Текст] // Ребенок в детском саду. – 2009. – № 5. – С. 4–6.
7. Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет [Текст]. – М. : Просвещение, 2007.
8. Татаринцева, Н.Е. Педагогические условия воспитания основ полоролевого поведения детей [Текст]. – Ростов н/Д, 1999.
9. Филиппова, С.О. Мир движений мальчиков и девочек [Текст]. – СПб., 2001.

**А.А. Иорданская**  
Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

### **ОЗНАКОМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ РОДИТЕЛЕЙ КАК МОТИВ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Формирование, начиная с дошкольного возраста, культуры здорового образа жизни помогает решать разнообразные задачи воспитания и является одним из важных средств развития личности.



Осуществляемая в нашей стране реформа образования направлена на улучшение учебно-воспитательного процесса, на формирование личности ребенка, на «создание условий для самоопределения и самореализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества, государства»<sup>1</sup>.

Как известно, важнейшей характеристикой духовного мира личности является направленность личности, которая проявляется во взглядах, убеждениях, интересах, идеалах, стремлениях, привычках и других явлениях сознания. Направленность личности представляет собой совокупность мотивов, побуждающих ее к активности. В любую деятельность мотив входит и как ее психологический компонент, следовательно, изучение мотивов деятельности и поведения личности важно как с точки зрения организации деятельности, так и с позиции формирования направленности личности.

В связи с этим одной из задач нашего исследования является выявление воспитательных возможностей ознакомления детей подготовительной к школе группы дошкольного образовательного учреждения (далее – ДОУ) № 137 г. Рязани и детей группы начальной спортивной подготовки детско-юношеской спортивной школы (далее – ДЮСШ) «Комета» г. Рязани со здоровым образом жизни их родителей.

Ни для кого ни секрет, что в дошкольные годы дети проявляют живой интерес к образу жизни взрослых: в игре и быту стараются им подражать, хотят делать что-то вместе или сами. Поэтому в условиях семьи необходимо воспитывать у детей с самого раннего возраста интерес и уважение к здоровому образу жизни родителей. Для успешного решения этой проблемы необходимы объединенные усилия дошкольного и дополнительного образовательного учреждения и семьи.

Воспитательные мероприятия охватывали ряд направлений:

1. Беседы воспитателя дошкольного учреждения и тренера ДЮСШ с детьми о здоровом образе жизни.
2. Вовлечение родителей в работу по ознакомлению детей со здоровым образом жизни, его значением. Вместе с педагогами этих учреждений мы определили круг вопросов для бесед с родителями о том, что и как рассказывать детям о здоровом образе жизни.
3. Экскурсия детей в спортивные сооружения для ознакомления с их работой (детей ДОУ).
4. Экскурсия детей на соревнования, где участвуют их родители.
5. Расширение тематики дидактических игр. Она включала, например, «Придумай загадку о том, что нарисовано на картинке» (спортивная тематика), «Кому нужны эти предметы» (спортивный инвентарь) и др.
6. Проведение занятий по изобразительной деятельности, развитию речи и других на спортивную тематику.

В результате проводимой работы уже можно констатировать, что дети и родители стали больше внимания уделять здоровому образу жизни, у многих детей

---

<sup>1</sup> Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс».

повысился интерес к занятиям физической культурой, есть дети, которые изъявили желание заниматься в спортивной секции, а дети, которые уже занимались в секциях, с большим интересом стали относиться к своим спортивным результатам и результатам своих родителей.

Таким образом, знакомство детей старшего дошкольного возраста со здоровым образом жизни родителей является одним из путей приобщения и создания мотивации к спортивной деятельности.

#### *Список литературы*

1. Божович, Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков [Текст]. – М., 1972.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы [Текст]. – СПб. : Питер, 2006: – 512 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»).
3. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности [Текст]. – М., 1984.
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс».
5. Хекхаузен, Х. Психология мотивации достижения [Текст] : пер с англ. – СПб. : Речь, 2001. – 240 с.

**В.В. Калашникова**

ОГБОУ СПО Рязанский политехнический колледж

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ В КОЛЛЕДЖЕ**

Обучение в колледже — серьезная нагрузка для студентов. Они мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. Учеба – тяжелый труд, который должен быть организован в оптимальном режиме сочетания умственной активности и разрядки, смены видов деятельности, учета индивидуальных особенностей учащихся.

Изучение информатики кроме учебника, ручки и тетради предусматривает использование компьютера, общаясь с которым, можно нанести гораздо больший вред здоровью, чем на обычном уроке – нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточного веса, нарушение обмена веществ, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания<sup>1</sup>. В условиях глобализации кардинально усложняется структура мирового развития, трансформируются ценности и нормы жизнедеятельности людей, видоизменяется система взаимодействия между ними (глобальные отношения), утверждается новая модель отношений между обществами, устанавливаются новые приоритеты в решении глобальных системных проблем. В результате этого формируется такая форма социальной организации, как глобальное общество. Структурными элементами (основными институциональными

---

<sup>1</sup> Баловсяк Н.В. Компьютер и здоровье (+CD) [Текст]. СПб. : Питер, 2008. С. 86.

субъектами) функционирования такого общества выступают транснациональные структуры и международные правительственные и неправительственные организации, которые формируют свою собственную систему отношений. Такая форма социальной организации характеризует создание постмодернистской ситуации, мобильной и открытой для внедрения социальных инновационных проектов, необходимых для обеспечения эффективности экономического, политического и социального развития современных обществ. Такая проблема в контексте современной науки представляет значительный теоретико-методологический интерес, однако большинство ученых сущность и функциональное содержание глобального общества рассматривали односторонне, отождествляя его с информационным обществом (И. Валерстайн, Р. Коехен, Н. Килуен, Х. Булл, Б. Смарт и др.). Однако, по нашему мнению, содержание глобального общества значительно шире и его целесообразно рассматривать исходя из многих ракурсов, а именно – социальной, политической и культурной.

Целью здоровьесберегающих технологий является последовательное формирование в колледже здоровьесберегающего образовательного пространства.

Студентам на уроках информатики приходится подолгу работать сидя, сохранять на уроке малую подвижность. В силу физиологического развития такие статические нагрузки переносятся с трудом. Выносливость к нагрузкам появляется лишь к 21 году<sup>2</sup>. При отсутствии консолидированной национальной составляющей в социальной политике, которая бы обеспечивала формирование гармоничных отношений между различными социальными слоями, отдельные разрозненные правительственные меры социальной поддержки оказались несостоятельными кардинально повлиять на преодоление вышеуказанных негативных тенденций. Отсутствие системного подхода к формированию государственной социальной политики, государственных социальных гарантий, современного инструментария выбора приоритетов социальной политики и механизмов ее реализации привела к фрагментарности решения насущных социальных проблем. Большинство мер социальной политики носят декларативный характер и в полном объеме не реализовано.

Продолжительная и относительно однообразная умственная работа физиологически связана с ритмическим возбуждением определенных участков коры головного мозга. Это возбуждение при утомлении сменяется внутренним торможением, вследствие чего ослабевает внимание<sup>3</sup>.

Одно из направлений в деятельности по укреплению здоровья – организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в процессе обучения. Это – физкультурные минутки, физкультурные паузы, динамические перемены, которые различают по степени воздействия на определенные группы мышц и по форме проведения. Учитывая, что развитие осуществляется в реальном времени, трудно согласиться с тем, что только время выявляет направленность развития. Так как при этом исключается возможность прогнозирования развития. Еще одной весьма важной характеристикой является пространство.

---

<sup>2</sup> Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье. Рекомендации для детей и взрослых. СПб. : Нева, 2003. 128 с.

<sup>3</sup> Баловсяк Н.В. Компьютер и здоровье.

Философия рассматривает пространство и время во взаимосвязи. Согласно философской энциклопедии: «Пространство и время – общие формы существования материи, т.е. формы координации материальных объектов и явлений». Отличие одной формы от другой заключается в том, что пространство является общей формой сосуществования объектов, а время – общая форма смены явлений. Пространство есть форма координации различных взаимосвязанных явлений, которые в соответствии друг к другу расположены и их отдельные части системы находятся в определенных количественных соотношениях. Пространственными характеристиками являются место расположения объектов (могут быть точками пространства в зависимости от их удаленности), расстояние между местами, углы между различными направлениями.

Главное достоинство физкультминутки в том, что она включает в себя все виды движений, свойственные человеку: ходьбу, бег, прыжки, пластику рук, туловища, тела. По стандартам развитых стран население России всегда было бедным, но разрыв между жизненными стандартами и реальным уровнем жизни не был таким огромным, как сейчас. Исходя из самого содержания, отраженного в термине «социально-экономическое развитие», можно выделить два его основных компонента – экономический и социальный<sup>4</sup>. Экономический компонент содержит соответствующие показатели, отражающие состояние и изменения экономических параметров системы (на уровне государства отраженных в таких показателях, как валовой национальный продукт, объемы промышленного производства, объемы прямых иностранных инвестиций и т.п.), социальный – состояние и изменения социальных параметров (уровень занятости и безработицы, средний уровень оплаты труда, уровень потребления и т.д.). Во многих исследованиях ученые вообще не приводят определение социально-экономического развития через его интуитивную доступность пониманию большинства читателей.

Термином «физкультминутка» принято обозначать кратковременные серии физических упражнений, используемых в основном для активного отдыха<sup>5</sup>.

Определенная последовательность режимных моментов урока предусматривает динамику изменений функционального состояния организма учащегося и его работоспособности.

I период (вработывания) совпадает с организационным моментом и характеризуется всплеском функциональных изменений, предшествующих началу работы (до 5-7 мин), несогласованностью действий, отвлеченностью внимания.

II период (оптимальной работоспособности) включает наиболее трудные фрагменты урока (длительность активного внимания и работоспособности).

III период (пониженной работоспособности – стадия компенсированного утомления) совпадает с моментом закрепления полученных знаний (после 25 мин урока наблюдается закономерное снижение работоспособности, падает темп и качество работы, изменяется двигательная активность, теряется интерес, отвлечения учащихся становятся все более выраженными).

Следовательно, физкультминутки рекомендуется проводить в течение урока информатики на 20–25 минутах.

---

<sup>4</sup> Баловсяк Н.В. Компьютер и здоровье. С. 96.

<sup>5</sup> Малеев В.В. Общая методика преподавания информатики. Воронеж, 2005. 272 с

Проведение физкультминуток должно решать следующие задачи <sup>6</sup>:

- уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы за компьютером;
- активизация внимания студентов и повышение способности к восприятию учебного материала.

Физкультминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости:

1. Оздоровительные физкультминутки:

- 1) танцевальные произвольные движения под музыку;
- 2) ритмические (в отличие от танцевальных, движения в ритмических физкультминутках должны быть более четкими, отработанными; часто ритмические физкультминутки выполняются под счет);
- 3) гимнастика для глаз;
- 4) пальчиковая гимнастика.

2. Физкультурно-спортивные физкультминутки:

- 1) общеразвивающие упражнения (это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов; каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц);
- 2) подвижные игры (игра может проходить в виде закрепления изученного материала, упражнения на координацию движения).

3. Двигательно-речевые физкультминутки:

- 1) дыхательная гимнастика (чередование дыхания, длительный вдох и выдох);
- 2) артикуляционная гимнастика (входят упражнения на чередование звуков).

4. Когнитивные физкультминутки:

- 1) дидактические игры с движениями;
- 2) психогимнастика (чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний);
- 3) развивающие игры (игры на развитие познавательных процессов, памяти, воображения, внимания, нахождение различий, сравнение, объединение в целое, выделение противоположностей);
- 4) двигательные действия и задания (физкультминутка включает в себя элементы мыслительной деятельности и упражнения, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц).

5. Креативные физкультминутки:

- 1) гимнастика ума (использование игр для развития, логического мышления, воображения, познавательных процессов, умения принимать решения);
- 2) необычные движения;
- 3) сюжетно-ролевые игры;
- 4) пантомимическая гимнастика;
- 5) пальчиковая гимнастика (любые креативные упражнения на мелкую моторику; рисование различных предметов в воздухе, на парте, в тетради).

---

<sup>6</sup> Речицкая Е.Г. Педагогические технологии воспитательной работы в специальных (коррекционных) школах I и II вида : учеб. для вузов. Владос, 2014. Ч. 2. 264 с.

Также физкультминутки делят по видам воздействия <sup>7</sup>:

1. Для общего воздействия для разных групп мышц.
2. Для улучшения мозгового кровообращения.
3. Для шейного отдела позвоночника.
4. Для снятия утомления с плечевого пояса и рук.
5. Для нормализации осанки.
6. Для глаз.
7. Для кистей рук.
8. На регуляцию психического состояния.
9. Универсальные.

Требования к проведению физкультминуток:

1. Студенты должны понимать значение физкультминуток и сознательно выполнять включенные в них упражнения. Преподаватель проводит с учащимися краткую беседу, разъясняет значение упражнений и порядок проведения физкультминуток.

2. Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания.

3. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность.

4. Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

5. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

Гигиенические требования к физкультурным паузам:

1. Проводить в чистом, хорошо проветренном и освещенном помещении.
2. Следить за дозировкой физической и эмоциональной нагрузки.
3. Не допускать переутомления.

Физкультминутки должны состоять из 5-7 упражнений. Лучше всего, если они будут выполняться под музыку. Все упражнения должны быть простыми, учитывающими характер предшествовавшей работы. Так, письменная работа или работа за компьютером требует упражнений для мышц кисти (сгибание-разгибание пальцев, противопоставление пальцев, щелчки, вращения пальцами и кистями, потряхивание кистями), при длительном сидении – упражнения для мышц спины (потягивание, наклоны, ходьба) в сочетании с дыхательными <sup>8</sup>.

Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что ее нужно выполнять регулярно, без перерывов, поэтому их можно делать не только на уроке, но и дома, например при подготовке домашнего задания.

Ни для кого не секрет, что физическое и умственное развитие едины. Однако добиться этого единства очень сложно, так как физическая и умственная работоспособность зависит от целого ряда причин. Организованная двигательная деятельность должна регулироваться с учетом возрастных особенностей и динамики физической подготовленности студента, только тогда она будет способствовать его психическому и физическому развитию.

---

<sup>7</sup> Демин Ю.М. Секретарское дело: универсальный справочник. М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. 321 с.

<sup>8</sup> Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье. Рекомендации для детей и взрослых.

С помощью разнообразных по содержанию подвижных игр, физических упражнений, оптимально дозированных физических нагрузок можно успешно воздействовать на укрепление здоровья студента.

#### *Список литературы*

1. Баловсяк, Н.В. Компьютер и здоровье (+CD) [Текст]. – СПб. : Питер, 2008. – 208 с. : ил.
2. Гунн, Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье. Рекомендации для детей и взрослых [Текст]. – СПб. : Нева, 2003. – 128 с.
3. Демин, Ю.М. Секретарское дело: универсальный справочник [Текст]. – М. ; Берлин : Директ-Медиа. – 2014. – 321 с.
4. Малеев, В.В. Общая методика преподавания информатики [Текст]. – Воронеж, 2005. – 272 с.
5. Речицкая, Е.Г. Педагогические технологии воспитательной работы в специальных (коррекционных) школах I и II вида : учеб. для вузов [Текст]. – Владос, 2014. – Ч. 2. – 264 с.

**Н.А. Капустин**

ОГБОУ СПО «Рязанский педагогический колледж»

### **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ**

Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность. Она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения человека. Учебная дисциплина «Физическая культура» государственным образовательным стандартом включена в блок обязательных гуманитарных дисциплин. Ее задача – обеспечить студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, научить владеть практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств личности.

Студенчество ведет малоподвижный образ жизни; сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении и т.д. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Все это ведет к снижению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности студентов.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

В исследованиях Л.И. Божовича, О.В. Дашкевича, В.И. Ковалева, А.М. Матюшкина выявлена важная роль познавательных мотивов для решения фундаментальных проблем развития и активности личности, эффективности обучения, формирования склонностей и способностей, что делает особенно актуальным изучение механизмов формирования познавательных интересов.

В результате анализа научно-методической литературы и бесед с преподавателями выявлено, что программы по физической культуре для средних специальных учебных заведений составляются без учета интересов студентов, и большинство преподавателей проводят занятия строго по программе, не внося никаких изменений, что не способствует повышению интереса к занятиям физической культурой у студентов. Ряд авторов считает, что большой ущерб физическому воспитанию наносит приоритет нормативного подхода, когда в построении учебного процесса во главу угла ставят не интересы студента, а его чисто внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами очередной учебной программы. Далее следует принудительная подгонка личности под какие-то усредненные, как правило, сверху спущенные нормативы, что явно противоречит идее свободы личности и гуманистических принципов воспитания и отнюдь не способствует приобщению студентов к сфере физической культуры. При таком подходе процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало – человеческую личность. Немаловажный момент – большинство преподавателей не являются эталоном для студентов, они не находятся в хорошей физической форме и не могут должным образом даже показывать упражнения.

Еще одной причиной отсутствия мотивации у студентов является плохая материально-техническая база для проведения занятий по физической культуре.

Исходя из всего перечисленного, необходима целенаправленная работа по приобщению студенческой молодежи к физической культуре как одному из слагаемых формирования здорового образа жизни и эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья студентов. В связи с этим основной задачей физической культуры в педагогическом колледже является развитие познавательного интереса студентов к занятиям физической культурой.

Для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре в педагогическом колледже нами были выделены следующие психолого-педагогические условия:

1. Совершенствование ценностного отношения к физическому воспитанию возможно:

- только с использованием дифференцированного подхода на учебных занятиях, осуществляемого на основе изучения мотивации обучающихся и комплексной диагностики индивидуальных и личностных качеств студентов, позволяющих определить их предрасположенность к овладению определенными видами физкультурно-спортивной деятельности, системы физического воспитания или видов спорта;

- на основе деятельностного подхода, проявляющегося во включении всех студентов в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, где каждый студент получит возможность найти ту область деятельности, в большей степени соответствующую его физическому развитию, интересам и склонностям.



2. Обеспечение взаимосвязи физического воспитания с профессиональной ориентацией личности будущего специалиста, направленной на ценностное понимание занятий физической культурой как одного из способов успешного выполнения социальных и профессиональных функций.

3. С целью удовлетворения потребностей занимающихся физической культурой следует учитывать специфические особенности обучения предмету «Физическая культура» в отличие от других дисциплин. В связи с этим приобретает необходимость проведения занятий физическими упражнениями во внеучебное время и во второй половине дня.

4. Содержание психолого-педагогических воздействий и ситуаций, на основе конструктивного педагогического взаимодействия (тренер-преподаватель – студент) на теоретических и практических занятиях, научно-методических семинарах и конференциях активизирует у студентов переоценку прежнего мотивационного отношения к занятиям физической культурой. Посредством расширения диапазона знаний о физкультурно-спортивной деятельности, ее ценностного предназначения для личности и общества возможно смещение акцентов у студентов с традиционной административной направленности физкультурно-оздоровительной деятельности на ее оздоровительный, воспитательный, образовательный и профессионально-развивающий потенциал.

5. Хорошая материально-техническая база для проведения занятий по физической культуре.

Таким образом, основной задачей физического воспитания является развитие познавательного интереса студентов к занятиям физической культурой. Для этого следует учитывать индивидуальные возможности и предпочтения студентов в выборе физкультурно-оздоровительной деятельности, а также формировать собственную потребность в физической культуре и здоровом образе жизни. Необходимо разнообразить занятия посредством включения в программу новых форм и средств физической культуры.

#### *Список литературы*

1. Приказ Минобразования России от 1 декабря 1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» // СПС «КонсультантПлюс».

2. Наговицын, Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе [Текст] // *Фундаментальные исследования*. – 2011. – № 8 – С. 293–298.

**Е.П. Кирилкина, Е.В. Литвинова**  
МБОУ «Детский сад № 122»

### **РОЛЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТСКОГО САДА**

Программа дошкольного образовательного учреждения (далее – ДООУ) должна соответствовать тем принципам, которые выделяет федеральный государственный стандарт. Принцип интеграции является одним из них.

Главной задачей в образовательной области «Физическое развитие» является гармоничное развития физического и психического здоровья у дошкольников.

Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста строится на основе ведущей деятельности – игровой, а игровая деятельность – это основа развития, обучения, воспитания и здоровья детей дошкольного возраста. Снижения уровня заболеваемости детей можно добиться только благодаря правильно сформированной оздоровительной работе и применению игровой деятельности.

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии? Прежде всего, это системный подход к воспитанию, который построен не для того, чтобы нанести вред здоровью ребенка. То есть это реализация методов и принципов, смысл которых заключается, прежде всего, в заботе о здоровье детей и педагогов.

Ребенок проводит в детском саду больше времени, чем дома. Поэтому у него увеличивается число контактов с другими детьми, что на фоне возрастных особенностей приводит к тому, что снижается сопротивляемость организма и ведет к повышению заболеваемости. Все мероприятия, которые проводятся в детском саду, направлены на укрепление и закаливание организма детей.

Режим дня в детском саду очень насыщен различными мероприятиями, что с учетом возрастных особенностей приводит к утомляемости детей в течение дня. Это, конечно же, ведет к неблагоприятным сдвигам в состоянии здоровья ребенка.

Поэтому необходимо в процессе образовательной деятельности использовать физкультминутки. Они не являются обязательным режимным моментом как гимнастика после сна или утренняя гимнастика, но все же опыт показывает, что использование их в режимных моментах с самого раннего возраста дают положительные результаты. Физкультминутки проводятся в течение 1-2 минут. Они активно изменяют деятельность детей и этим ослабляют утомляемость в процессе образовательной деятельности.

В театрализованной деятельности физкультминутки дают возможность педагогу и родителям играть с ребенком, удивлять и радовать их, а также развивать речь, мелкую моторику и координацию движения. У детей развивается память, внимание, улучшается осанка. Наличие забавных стихотворных форм, смешных потешек и поговорок дает возможность педагогу использовать физкультминутку в любой момент, как только он заметит, что внимание у детей становится рассеянным и им необходимо отдохнуть.

Наиболее удобное время, когда необходимо использовать физкультминутки, – это когда необходимо переключить внимание детей с одной деятельности на другую или на следующую половину занятия.

Так, на занятиях по театрализованной деятельности с помощью физкультминуток можно развивать у детей умение перевоплощаться в различных зверей, что способствует большему запоминанию различных движений. Также физкультминутки способствуют речевому развитию детей дошкольного возраста.

Но необходимо помнить и о требованиях к физкультминуткам. Прежде всего, следует помнить, что их необходимо проводить на начальном этапе утомления. Они должны быть интересны, хорошо знакомы детям и просты по структуре. И, конечно же, содержание самих физкультминуток должно сочетаться с содержанием образовательной деятельности. Необходимо, чтобы физкультминутки

включали в себя движения на крупные группы мышц и улучшали деятельность всех органов и систем.

Главное достоинство физкультминуток в том, что они включают все виды движений, свойственных человеку: пластику рук, тела, туловища, прыжки, ходьбу, бег. Они знакомят детей с окружающим миром во всем его многообразии. Дети во время проведения физкультминуток испытывают радость. И поэтому необходимо каждому педагогу иметь в своем запасе картотеку физкультминуток, с помощью которых ребенок может отдохнуть и набраться сил.

#### *Список литературы*

1. Белкина, В.Н. Дошкольник: обучение и развитие [Текст] / В.Н. Белкина, Н.Н. Васильева. – Ярославль, 2001.
2. Каралашвили, Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет [Текст]. – М., 2002.
3. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст]. – М., 2002.
4. Ткаченко, Т.А. Физкультминутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи [Текст]. – М., 2001.

**П.В. Левин**

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Скоростно-силовая подготовка является одним из основных компонентов физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта. При разработке методики воспитания скоростно-силовых способностей основное внимание необходимо уделять совершенствованию факторов, непосредственно влияющих на уровень проявления данного физического качества, применительно к специфике различных видов спорта.

Наиболее значимыми факторами, определяющими уровень проявления быстрой и взрывной силы, являются межмышечная и внутримышечная координация, а также скорость сокращения двигательных единиц.

С целью оптимизации межмышечной координации используются упражнения, сходные по структуре с соревновательными в конкретном виде спорта. Данные упражнения стимулируют центральную нервную систему спортсмена на достижение высокой частоты импульсации мионов мотонейронами и синхронизации функционирующих мотонейронов. Для достижения наибольших физиологических сдвигов, необходимо применять нагрузочные тренировочные задания, такие как упражнения с околопредельным отягощением. Для оптимизации собственной реактивности мышц применяются силовые упражнения, в которых масса отягощения находится в пределах 6–12 повторных максимумов (далее – ПМ), в то время как при 1–5 ПМ совершенствуется межмышечная координация.

В основе методики воспитания скоростно-силовых качеств, с точки зрения биохимии, лежит подбор средств и методов, способствующих улучшению АТФ-азной активности миозина и ускорению синтеза сократительных белков в мышцах (А.А. Осипенко). Среди основных методов выделяют эксцентрический, плиометрический и изокинетический (В.Н. Платонов).

*Эксцентрический метод* заключается в выполнении отягощенных движений с околопредельной или максимальной скоростью. При этом необходимо учитывать, что использование даже относительно малого отягощения с максимальной скоростью позволит добиться высокой степени мышечного напряжения, как и при упражнениях с большим отягощением (И.П. Ратов).

В рамках применения эксцентрического метода используется два основных диапазона отягощения. Так, отягощение весом 30-50 % от максимума используется для подготовки к осуществлению соревновательных действий, в которых преодолевается незначительное внешнее сопротивление с акцентом на развитие быстрой силы. Отягощение весом 50-70 % от максимума применяется при значительном внешнем сопротивлении, для развития взрывной силы.

В то же время при использовании отягощения необходимо помнить, что преобладание в тренировке упражнений с отягощением предельного и околопредельного веса, способствующих приросту максимальной силы, может привести к ухудшению скоростно-силовых качеств (Ю.В. Верхошанский).

*Плиометрический метод* играет важную роль в развитии скоростной силы, т.к. при его использовании подвергаются специальной тренировке эластичные возможности мышц и повышается эффективность перехода от растягивания мышц агонистов к их сокращению. Так, в начале выполнения упражнения отягощение весом 60-80 % от максимального поднимается на  $\frac{1}{3}$  амплитуды основного движения, а затем быстро опускается в исходное положение. Без паузы выполняется мгновенное переключение с уступающей на преодолевающую работу, в ходе которой отягощение перемещается с максимальной скоростью в противоположном направлении.

*Изокинетический метод* применяется при выполнении упражнений с высокой угловой скоростью, так как применение специальных изокинетических тренажеров позволяет осуществлять превышение скорости движений, выполняемых с применением традиционных отягощений.

*Метод вариативных усилий* заключается в чередовании степени противодействующего воздействия во время выполнения упражнений. То есть необходимо чередовать малые веса со значительными, медленное выполнение с быстрым, используя отягощение без него (А.Н. Воробьев).

С целью преобразования максимальной силы в скоростную применяется методический прием, который можно выполнять с помощью партнера. Его суть заключается в преодолении сопротивления, составляющего 30-50 % от максимума в конкретном упражнении. В заранее определенной фазе движения партнер препятствует его выполнению, вынуждая значительно увеличить сопротивление. Через 1-2 секунды партнер внезапно перестает оказывать усилие и выполняющий упражнение получает условия для реализации скоростной силы.

Подобные условия с контрастным сопротивлением можно создать при чередовании подходов, в которых спортсмен выполняет одинаковое упражнение, но с разным отягощением. Например, в первом подходе выполняется 2-3 повторения жима штанги от груди с отягощением значительной массы (80-85 % от максимальной силы), во втором подходе используется то же упражнение, но с высокой скоростью и отягощением 40-50 % от максимума.

*Ударный метод* – это выполнение скоростно-силовых упражнений, содержащих мгновенное преодоление ударно воздействующего отягощения, что требует от занимающегося полной мобилизации реактивных свойств мышц.

В видах спорта, требующих больших усилий (различные виды борьбы), используют большие отягощения, составляющие 70-90 % от уровня максимальной силы спортсмена. Это объясняется тем, что борцы акцентируют внимание на развитии взрывной силы и поэтому значительно увеличивают сопротивление, уменьшая в то же время количество повторений в подходе с целью обеспечения возможности их выполнения без снижения скорости движений. Количество повторений в подходах – от одного до шести. Продолжительность работы в каждом подходе зависит от характера упражнений, веса отягощения и подготовленности спортсмена – от 3 до 15 с (Ю.В. Верхошанский).

*Прыжковые упражнения* являются эффективным средством воспитания скоростно-силовых качеств мышц. В тренировочном процессе применяются различные типы прыжков: в длину, в высоту, в глубину, на возвышение, через препятствие и т.д.

Для развития скоростной силы мышц-разгибателей ног эффективным средством является «прыжок в глубину», выполняемый с использованием возвышенной опоры. Глубина прыжка зависит от массы тела и физической подготовленности спортсмена и может находиться в пределах от 40 до 100 см.

Аналогичный методический прием применяется и для развития скоростной силы мышц-разгибателей рук. В данном случае используются разновидности падений в упор лежа из различных исходных положений.

Прежде чем приступить к выполнению скоростно-силовых упражнений максимальной интенсивности, необходимо предварительное освоение техники упражнений в облегченных условиях и оптимальная подготовка опорно-двигательного аппарата занимающихся к интенсивным нагрузкам.

Продолжительность пауз для отдыха при воспитании скоростно-силовых качеств должна обеспечивать восстановление работоспособности спортсмена и устранять алактатный кислородный долг. При кратковременных упражнениях (продолжительностью 2-3 с), не требующих вовлечения в работу больших мышечных групп, паузы между упражнениями составляют 30-40 с. При вовлечении в работу большого числа мышечных групп или при продолжительном выполнении отдельного упражнения требуется более длительный отдых, и тогда паузы между упражнениями могут составлять 3-5 минут. Короткие паузы заполняются пассивным отдыхом, иногда дополняемым самомассажем мышц, продолжительные паузы – малоинтенсивной работой (упражнениями на растягивание мышц), что способствует ускорению процессов восстановления.

## **ФУТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Наша жизнь имеет свойство быстро изменяться. Еще несколько лет назад считался нормальным набор детей для занятий футболом в спортивной школе с 8-9-летнего возраста, а сегодня начало занятий с шестилетними – это норма. Некоторые тренеры уже приглядываются к пятилетним детям.

Многие родители, думая о будущем своих детей, понимают, что начало ранних занятий способствует быстрому и качественному развитию ребенка, готовит его к дальнейшей жизни, получению образования, профессии. Это можно проследить на примере обучения иностранным языкам. Если ребенка (до 4 лет) «окунуть» в новую языковую среду, то он освоит фонетику иностранного языка быстро и мимоходом, а в дальнейшем ее не забудет. В старшем возрасте занятия, даже самые замечательные, не помогут поставить точное произношение для данной местности.

Так и в физической культуре есть возраст для наиболее благоприятного развития различных физических качеств. Начатые вовремя занятия позволят максимально развить природный потенциал ребенка.

Возникает вопрос, а нужно ли заниматься с малышом футболом, если еще не известны его пристрастия, желания, склонности (он, может, увлечется другим видом или выберет деятельность, не связанную со спортом)?

Мы думаем, что необходимо, так как:

- 1) занятия футболом дадут ему отличный фундамент физической подготовки и будут способствовать гармоничному развитию;
- 2) есть разделы подготовки, где упущенное время уже нельзя компенсировать;
- 3) даже если ребенок в дальнейшем выберет далекий от спорта вид деятельности, заложенная база физической готовности ему обязательно пригодится, а привычка тренироваться будет способствовать здоровому образу жизни.

Методической и другой полезной литературы о раннем развитии юных футболистов практически нет. В связи с этим будут полезны практические наработки некоторых родителей и тренеров-энтузиастов. Проанализировав опыт некоторых авторов, свой педагогический опыт, мы попытаемся охарактеризовать некоторые пути и принципы подготовки маленьких футболистов:

- в младшем дошкольном возрасте главное – всестороннее гармоничное физическое развитие и замыкаться только на футболе нельзя;
- все только через игру;
- ребенок не должен понимать, что его тренируют: он развлекается, общается с родителями или близкими ему людьми и удовлетворяет физиологическую потребность в движении;
- необходимо избегать большой физической нагрузки без мяча (до 9-10 летнего возраста); в дальнейшем от самой игры будет и сила, и выносливость, и скорость, а в противном случае тренировка вызовет отторжение;

- принцип «не навреди»: поэтому естественный газон, поменьше занятий в зале (жестко и не очень полезно суставам; свежий воздух всегда полезнее);
- в каждом возрасте мяч должен быть нужного размера и веса: например, в 4 года для игры, пассив – мяч № 3, а для ударов по воротам с вратарем – легкий резиновый;
- необходимо постоянное разнообразие формы занятий, места проведения и, по возможности, партнеров;
- до 6-9 лет целенаправленно работать над техникой нельзя, но надо обязательно обращать внимание и исправлять ошибки;
- надо сразу воспитать «двуногого» игрока, т.е. постоянно мотивировать играть слабой ногой;
- я полагаю, что у ребенка, в определенном возрасте должен быть «кумир» – знаменитый футболист, на которого хочется равняться;
- главное в дошкольном футболе – координация движений.

I. *Футбол с самыми маленькими (от 1 до 2 лет)*. Детям этого возраста свойственна игра с предметами, манипуляции с ними с целью познания их свойств. И взрослый вполне может в качестве предмета «подкинуть» мячи (причем разных размеров, из разных материалов). В этом возрасте мяч можно: катить, метать, бить ногой, пытаться ловить. Например, когда ребенок только учится ходить, можно использовать мяч большого размера (ему примерно по грудь). Пусть пытается по нему ударить ногой, даже всем телом (ведь вы ребенка держите). Главное, чтобы появился интерес. Или случайно уроните маленький мяч (апельсин, яблоко, что-то круглое), пусть катится. Малыша это обязательно заинтересует, он будет пытаться катать сам, а вы попробуйте поймать или остановить мяч. Ребенок будет пробовать подражать вам. А это уже игра.

Даже если ребенок любит просто бегать, то надо выбегаться – организм требует. Особенно если вокруг кто-нибудь тоже бегаёт. (Интересно, что во время бега или при другой нагрузке дети сами ложатся на пол, полежат так секунд 5-10 – и дальше побежали. Чувствуют, когда надо передохнуть.)

Детям необходим простор для творчества. Что-то можно придумать взрослым, многое ребенок придумает сам. Главное, чтобы было разнообразное движение, расширились двигательные умения. Разумеется, о футболе – как спортивной игре – речи пока нет. Хотя некоторые его элементы присутствуют (в основном удар ногой).

II. *Футбол в 2–2,5 года*. Начиная с этого возраста малышу необходима ежедневно физическая нагрузка. Организму нужно движение.

Игры становятся сложнее, ребенок понимает цель игры, но процесс все же стоит на первом месте. Например, малыш стремится забить гол, но интереснее, как и куда полетел мяч или как смешно повел себя вратарь.

В этом возрасте возможны различные беговые упражнения <sup>1</sup>:

1. По команде «на старт, внимание, марш» пробежать до игрушки или мамы (папы) расстояние 7-8 метров.
2. По примеру взрослого дети могут бегать: легким бегом, ускорением в полную силу, бегом с растянутой фазой полета (олений шаг), с высоким подниманием

<sup>1</sup> Яковлев В.Г. Игры для детей. Изд. 2-е, перераб. М. : Физкультура и спорт, 1975. 158 с. : ил.

бедра, со сгибанием ног назад, приставным шагом, спиной вперед (получается шагом, а не бегом), прыжками на одной ноге (получается в начале лишь несколько прыжков), прыжками на двух ногах, семенящим бегом, на носочках.

3. Бег с препятствиями. Например, если на пол положить небольшие предметы, можно: перепрыгивать их на каждый шаг, перепрыгивать толкаясь двумя ногами, обегать «змейкой», перешагивать (а затем и перепрыгивать) с одной на другую.

4. Часто, балуясь, дети разбегаются и запрыгивают на мягкий диван, не всегда это надо останавливать, так как здесь развивается умение правильно падать.

5. Очень понравится малышам бить по воротам. В данном возрасте технику удара объяснять бесполезно. Главное, чтобы было «шоу».

Важный момент во время проведения игр: чаще необходимо говорить, «не получалось – постарался, потренировался, и получилось». Это важно для понимания роли труда и повышения самооценки («у меня получилось!»).

Воля в этом возрасте еще не так развита, чтобы он сделал что-либо через «не могу». Когда ребенку тяжело, энтузиазм быстро пропадает. Поэтому не надо никакого нажима и как можно больше поддержки и похвалы. Надо, чтобы была радость от движения и общения.

Ш. *Футбол в 2,5–3 года.* Дети могут понимать цель игры в футбол. (Иногда смотрят по телевизору небольшие отрывки игр. Знают некоторых футболистов.)

1. Все упражнения и игры со временем можно увеличить по времени и по интенсивности, а беговые по протяженности.

2. В ежедневную утреннюю зарядку можно внести несколько специальных упражнений, так как во время игр на технику внимание обратить невозможно (в силу возраста):

– Взрослый накидывает мяч примерно с метра – ребенок мягко бьет (мяч легкий резиновый (10-15 грамм). Цель данного упражнения – сделать технически правильно, несильно, и в руки взрослого. Данное упражнение способствует развитию умения контролировать свои движения.

Постепенно можно перейти к другому набору упражнений с мячом <sup>2</sup>:

- удары с лета подъемом, правой, потом левой ногой по 10-15 раз;
- удары «щечкой» по катящемуся мячу низом (по 10-15 раз);
- остановка катящегося мяча – наступить подошвой – постоять (в этом возрасте нелегко) – пас назад – по разу каждой ногой;
- остановка бедром по 10-15 раз;
- остановка грудью 5-10 раз;
- удары головой (мяч весит грамм 10-15) – 5-10 ударов;
- пас пяткой по одному каждой ногой: мяч катится сзади, ребенок смотрит через плечо и бьет пяткой;
- максимально сильный удар головой с места;
- по 10-15 раз каждой ногой пас «щечкой» слета;
- 10 максимально сильных ударов слабой ногой.

3. В выходной день (по возможности и желанию можно чаще) можно погулять с мячом в лесу или парке. В общей сложности 2-3 километра. Ребенок

---

<sup>2</sup> Пономарев С.А. Забавы в раннем детском возрасте // Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт». 1998. № 12. С. 30.



мяч или ведет, или бьет и потом его догоняет. Просто гуляйте, разговаривайте, так как голова занята другим, ведение мяча переходит в автомат и на мяч ребенок смотреть перестает. Можно еще поиграть. Обходить лужи и какие-нибудь препятствия, попадать в стволы деревьев, поотбирать мяч друг у друга – придумать можно много чего.

IV. *Футбол в 3-4 года.* В этом возрасте у дошкольника игра из предметной переходит в ролевую. Игра именно в футбол интересует менее сильно, нежели игры с элементами футбола, имеющие сюжет. Например, ведение мяча со сменой направлений – игровое упражнение интересное и полезное, но ребенок его поделяет 3-5 минут, а потом ему надоест. А в подвижной игре с сюжетом он может это делать минут 20. Например, на поле «резвится» (водит мяч) «заяц» (взрослый). Вдруг появляется «волк» (ребенок). Он должен «съесть» зайца (попасть своим мячом в мяч взрослого). Побегав с минуту (конечно, иногда поддаваясь), «заяц» убегает в свою «нору» (ворота). Откуда появляется «большой заяц» (опять взрослый), который говорит, что обижать маленьких нельзя и бежит за «волком», который убегает в свою «нору» (другие ворота). Необходимо отметить, что надо вести мяч с частой сменой направлений; внимание и взгляд сосредоточено не на мяче, а на сопернике. Применяются разные способы ведения: когда ребенок ловит «зайца», приходится вести на каждый шаг, когда убегает по прямой – не на каждый, но с максимальной скоростью (и к этому он приходит сам).

Следующий игровой прием можно использовать для того, чтобы научить водить мяч, обходя конусы с последующим ударом по воротам, так как в этом возрасте ребенок не понимает смысла этой деятельности. Говорить, что это поможет научиться обходить соперника, бесполезно. А вот если сказать, что похожие конусы объезжают на автомашине, когда учатся ездить, ребенок заинтересуется. Пусть вообразит, что он машина на гонках, т.е. примет на себя роль. Например, зал 20 на 40 м. Внутри, обозначенная другим цветом, баскетбольная площадка 24 на 12. На нее забегать нельзя, «врезаться» в стены, естественно, тоже («авария»). Плюс на «дороге» попадают препятствия (мячи, конусы). Взрослый в роли «машины-соперника». Пробежать в такой игре ребенок может 15-18 кругов. Когда необходимо, можно сделать остановки попить воды («заправиться бензином»). Прогресс в скорости и контроле мяча даже за 3-4 таких занятий огромный. Причем, круги делаем в разные стороны, поэтому на углах приходится на приличной скорости поворачивать и вправо, и влево. Поэтому при правильном направлении (чаще по часовой стрелке), хочешь – не хочешь, а приходится действовать слабой ногой.

Так же можно предложить следующие интересные игровые упражнения <sup>3</sup>:

1. «Обменялки». Стоим друг от друга в 7-10 метрах. У каждого мяч. Одновременно пасуем друг другу – «меняемся» мячами. Кто не успеет передать и у него окажется 2 мяча, тот проиграл. Приходится: бить с хода, разными ногами (времени, подстраиваться удобной ногой, нет), переключать внимание с одного мяча на другой. Эмоций добавляет, если мячи столкнутся.

2. «Снайпер». Очень легким резиновым мячом, которым ребенок может ударить далеко и высоко, надо попасть в цель. Например, в песочницу (пруд, специально

---

<sup>3</sup> План индивидуальных тренировок для старшего дошкольника. URL : [www.football.by/forum/viewtopic](http://www.football.by/forum/viewtopic)

смастеренную мишень-ворота), перекинув при этом дерево (или строение) высотой 2-2,5 метра; перебить через какие-нибудь кусты; в проем (примерно 80 см) между двух стен (или деревьев) и т.п.

Несколько слов нужно сказать об инвентаре. Учитывая физические и антропометрические данные детей младшего дошкольного возраста, следует использовать облегченные мячи (№ 4 или № 3). С учетом возрастных особенностей дошкольников необходимы яркие фишки разных цветов, яркие манишки, необычные игровые тренажеры, т.е. все то, что должно вызывать у ребенка интерес.

Таким образом, одним из главных принципов работы с дошкольниками должен быть – «Не обучение, а процесс познания»<sup>4</sup>. Ребенок в дошкольном возрасте активно познает мир. Все для него кажется новым и необычным: и новые движения, и новые формы, и новые ощущения, и новые эмоции. Не стоит мешать малышу познавать спортивную игру – футбол, исследовать его, играть.

#### *Список литературы*

1. План индивидуальных тренировок для старшего дошкольника [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.football.by/forum/viewtopic](http://www.football.by/forum/viewtopic)
2. Пономарев, С.А. Забавы в раннем детском возрасте [Текст] // Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт». – 1998. – № 12. – 96 с.
3. Яковлев, В.Г. Игры для детей [Текст]. – Изд. 2-е, перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 158 с. : ил.

**Е.Н. Мирошина**

Рязанский институт развития образования

### **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА**

Извечен вопрос – как человеку преодолеть все неблагоприятные влияния среды на организм и сохранить хорошее здоровье, быть крепким, сильным и выносливым с тем, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь? О значении физической активности для поддержания и укрепления здоровья, а также в лечебных целях известно из древности. Известные врачи Древней Греции: Геродик, Гиппократ, Асклепиад и другие – считали физические упражнения обязательным и важнейшим компонентом лечебной и профилактической медицины. Клавдий Гален (200–131 до н. э.) – знаменитый врач школы гладиаторов в Пергаме – с лечебной целью применял не только всякого рода гимнастические, но и спортивные упражнения: греблю и верховую езду. В своей известной книге «Искусство возвращать здоровье» Гален писал: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений».

Нарастающее в современном мире ограничение движений противоречит самой биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья.

---

<sup>4</sup> План индивидуальных тренировок ...

Условия, в которых жили наши далекие предки, и условия, в которых живем мы, отличаются, прежде всего, требованиями к объему выполняемых движений. То, что было необходимо древним людям, стало ненужным современному человеку. Мы затрачиваем несравненно меньше физических сил, чтобы обеспечить собственное существование.

В настоящее время вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения имеют стратегическое значение и решаются на государственном уровне. Очевидно, что одной из наиболее эффективных форм оздоровления, формирования здорового образа жизни, стремления к двигательной активности детей, подростков и молодежи являются регулярные, интересные, организованные на высоком качественном уровне занятия физической культурой и спортом.

К сожалению, уроки физической культуры не компенсируют недостаточность двигательной активности школьников. Низкая физическая активность, по данным Всероссийского научно-исследовательского института медицинских проблем формирования здорового образа жизни населения, выявляется у 80 % школьников, что способствует росту числа заболеваний сердечно-сосудистой системы, формированию патологии костно-мышечной системы, увеличению травматизма. Школьный травматизм составляет 12-15 % от общего травматизма детей. Травмы, полученные на переменах, составляют до 80 %, на уроках физкультуры – до 20 %. По частоте случаев среди различных возрастных групп наибольший процент падает на детей 12–14 лет, на втором месте учащиеся младших классов (7–11 лет), на третьем – 15–16-летние подростки.

Во многом этих негативных последствий можно избежать, если эффективно и целенаправленно осуществлять внедрение физической культуры и спорта в жизнь детей, подростков и молодежи.

«...Государственная политика в области физической культуры и спорта, проводимая в последнее время, положила начало модернизации физической культуры и спорта среди детей, юношества и молодежи. Основой для построения материальной базы детско-юношеского спорта стала реализация федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» (ФЦП). Цель программы – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта и приобщения различных слоев общества, прежде всего детей, подростков и молодежи, к регулярным занятиям физической культурой и спортом...

...Уровень эффективности спортивных школ, училищ олимпийского резерва по подготовке спортсменов высокого класса зависит от отбора перспективных для занятий спортом детей и подростков, состояния их здоровья, психологической и физической готовности к высоким нагрузкам.

Количество федеральных учреждений (одна государственная школа высшего спортивного мастерства, девять училищ олимпийского резерва) не позволяет в полной мере сформировать государственную политику подготовки спортсменов высокого класса и обеспечить подготовку спортивного резерва по качественному и количественному составу. Соответственно, решение проблемы вовлечения детей в спортивно-оздоровительную деятельность, повышения роли

физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек у обучающихся образовательных учреждений всех типов и видов требует выработки специальных мер государственной политики в области детско-юношеского спорта...» (Из доклада первого заместителя председателя Комитета Государственной думы по физической культуре и спорту Д.А. Свищева).

*Целью развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации является воспитание физически и нравственно развитых юных граждан, укрепление здоровья детей, юношей и девушек путем совершенствования системы физического воспитания в образовательных учреждениях, развитие инфраструктуры детско-юношеского спорта и приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также создание необходимых условий для самореализации спортивно одаренных детей.*

Есть две приоритетные задачи детского и юношеского спорта, которые очень важно решать параллельно: оздоровление детей и подготовка спортивного резерва для национальных сборных».

На сегодняшний день в России в средних общеобразовательных школах учится 13 млн. детей. Опорой массового спорта у нас всегда была школа, где сегодня необходимо проводить качественные уроки физкультуры, вести спортивные секции.

Развитие массовой физической культуры и спорта – приоритетное направление деятельности и Министерства образования и науки РФ. По мнению А.М. Самокатова, заместителя директора Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания, «одна из наших задач – сделать так, чтобы занятия физкультурой и спортом стали модными среди молодежи».

Еще одна важная тема, которая требует пристального внимания, развитие детского параолимпийского спорта. Физическим развитием детей с ограниченными возможностями здоровья сегодня мало кто занимается, не хватает тренеров, которые могли бы работать с этими детьми. Как решать эту проблему?

Требуется совершенствование системы повышения квалификации тренерско-преподавательского состава. Резервы видятся в развитии спортивной науки и медицины, в современном методическом сопровождении детско-юношеского спорта с учетом специфики образовательных учреждений (комплекс пособий, рекомендаций, материалов с использованием аудиовизуальных и компьютерных средств).

Каждому педагогу, в том числе и тренеру-преподавателю, присущ собственный путь к вершинам педагогического мастерства. Наиболее целесообразным представляется путь рефлексивной практики, т.е. непрерывное обновление собственного опыта на основе использования методов педагогического исследования. Речь идет об овладении тренером-преподавателем культуры исследовательской работы. Включенность в исследовательскую деятельность способствует осознанию своей творческой индивидуальности.

Значимой при решении проблемы повышения качества образования в спортивных школах должна стать разработка системы мониторинга качества. Безусловно, лишь четкое представление о том, каковы результаты образовательного

процесса, дает возможность последовательно и грамотно проводить работу по регулированию и коррекции учебно-тренировочного процесса с целью повышения качества его результатов. Практика показывает, что диагностика педагогического труда способствует осознанию тренером-преподавателем особенностей организации своего труда, индивидуальном стиле педагогической деятельности, возможностей ее совершенствования.

В заключение хочется процитировать одно из любимых выражений главного тренера сборной страны по художественной гимнастике Ирины Винер: «Взрослые вырастают из детей... Какую концепцию развития системы спорта определит наше государство, такое общество мы получим в будущем».

**Л.Т. Орлова, О.А. Земскова**

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

**Н.Ю. Борисова**

Национальный исследовательский университет  
«Московский институт электронной техники»

## **РАЗВИТИЕ СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Модернизация современного образования оказывает огромное влияние на развитие личности студента. Особую актуальность для теории и практики высшего профессионального образования на сегодняшний день представляет проблема личностного и профессионального развития студентов, формирование готовности к будущей деятельности. В исследованиях М.Я. Виленского, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышевой, И.С. Барчукова, В.А. Слостенина и других показано, что студенчество как особая социальная возрастная категория характеризуется интенсивным психофизическим развитием в сфере физического воспитания.

Основу личности составляет ее структура, т.е. относительно устойчивая связь и взаимодействие всех сторон личности как целостного образования. В работах отечественных авторов (Б.Г. Ананьева, Э.Ф. Зеер, И.А. Зимней, Е.И. Степановой, А.В. Петровского, М.Я. Виленского и др.) выделяются следующие структурные компоненты личностно-профессионального развития студентов: информационно-познавательный, мотивационно-ценностный, рефлексивный, предметно-результативный.

Рассмотрим, какие педагогические условия необходимы для формирования компонентов и критериев для всестороннего развития личности на практических занятиях по физической культуре.

**Информационно-познавательный компонент.** *Знаниям-умениям, прикладным знаниям, знаниям-навыкам принадлежит основная роль в формировании мировоззрения, мотивов, пробуждения интересов к активной физической деятельности.* Основной целью обучения в вузе становится не просто

достижение определенного уровня информации, а главное – овладение методами самостоятельной познавательной деятельности, отмечает Е.В. Бондаревская<sup>1</sup>.

Особенности познавательного компонента по физической культуре заключаются в том, что он выступает: как избирательно направленный процесс на определенный вид физических упражнений; как тенденция заниматься только тем, что приносит наибольшее удовлетворение; как мотиватор активности студента, под влиянием которого занятие проходит интенсивно и напряженно.

Для воспитания информационно-познавательного компонента применяют следующие педагогические условия. Темы методико-практических и лекционных занятий должны заранее обсуждаться со студентами, тем самым выявляется их потребность и заинтересованность в обсуждении данных вопросов. Педагог предлагает задание для самостоятельного поиска информации по данной теме. Обмен сообщениями происходит **во время консультационных часов, спортивных пятиминуток, индивидуальных бесед**. Преподаватель создает педагогические ситуации, при которых сознание студентов активно включается в самостоятельный поиск и дополнение недостающей информации. Упор делается на обеспечение перехода от неосознаваемой деятельности к осознаваемой.

**Мотивационно-ценностный компонент.** Он является направляющим в структуре физической культуры студента. Мотив рассматривается как психическое явление, непосредственно побуждающее человека к выбору того или иного способа действия и его осуществлению.

Мотивационная сфера личности всегда состоит из ряда побуждений: идеалов, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, целей, интересов и т.д. Преподавателю необходимо так организовать реальный процесс физического воспитания студентов, чтобы эти компоненты превращались в проверенные личным опытом реальные мотивы поведения, участвовали в построении жизненных планов личности<sup>2</sup>.

Мотивационная поддержка образовательного процесса по физической культуре заключается в формировании у студентов уверенности, возможности овладения данной дисциплиной, укрепления представления о значимости научного подхода к физическому совершенствованию.

При формировании **данного компонента** применяются педагогические приемы; создание на занятии ситуации успеха, осознание теоретической и практической значимости усваиваемых знаний, профессиональная направленность учебной деятельности. Установление отношений сотрудничества между преподавателем и студентами, **формирование субъективной позиции в физкультурно-спортивной деятельности и обретение для них личностного смысла в двигательной активности, выбор заданий, создающие проблемные ситуации в структуре учебной деятельности.**

**Рефлексивный компонент.** Необходимым условием развития личности является сформированность рефлексивного компонента, что предполагает определенную осознанность личностью себя, своей деятельности (мотивов и результатов), своего места в мире.

---

<sup>1</sup> Бондаревская Е.В. Смысл и стратегии личностно ориентированного воспитания [Текст] // Педагогика. – 2001. – № 1. – С. 17–24.

<sup>2</sup> Афанасенко Е.Э. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы : дис. ... канд. пед. наук. М., 2006. 142 с.

Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич рассматривают рефлексию как особый источник знаний, опирающийся на внутренний опыт субъекта в отличие от внешнего опыта его ощущений; реализацию потребностей к самоотчету и самоанализу; осознание того, как человек оценивается и воспринимается другими людьми. А.Я. Наин, Ф.Н. Клюев отмечают: «эмпирическое проявление рефлексии свидетельствует о таких ее функциях, как самооценка, самоанализ, самоорганизация, саморегуляция. Эти функции обеспечивают личностный рост, творческое развитие и самовоспитание»<sup>3</sup>.

При формировании рефлексивного компонента применяют следующие условия:

- вариативность, предусматривающую набор вариантов, соответствующие опыту субъекта в конкретном виде деятельности;
- диалог, взаимодействие между субъектами на учебных занятиях строится на принципах доверия и сотрудничества;
- творчество, с преобладанием проблемного метода;
- игровой метод, направленный на формирование адекватной самооценки, развития самосознания, создания условий для личностного самоутверждения.

**Предметно-результативный компонент.** Результативный компонент культуры включает в себя всю совокупность полезных результатов, которые студент приобрел в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни. К ним можно отнести: полученные в процессе физкультурных занятий двигательные умения и навыки; способность быстро овладевать новыми движениями, развитую в ходе занятий; возросшую физическую работоспособность; пропорционально развитое телосложение и осанку; физкультурные знания; нравственные и эстетические качества, возвышающие личность человека и т.д. Основными признаками данного компонента можно считать: систематические занятия физическими упражнениями; самостоятельные физкультурные занятия, владение определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых и профессиональных задач, так как самостоятельная физкультурная деятельность по праву считается высшей формой личной физической культуры.

Формирование **предметно-результативного компонента личности предполагает следующие условия: разработку структуры занятий, дифференцированно-индивидуальное обучение, определение степени нагрузки, самостоятельную работу, мотивационную поддержку, проверку и коррекцию результатов.**

Наличие у студентов интереса к решаемым задачам, показ и разъяснение их важности и полезности, создание установки на овладение навыком – это общие условия формирования любого навыка. «Немаловажны и такие условия, как информация о достигнутых результатах, поощрение правильных действий и успехов»<sup>4</sup>.

Критериями личностного развития студентов выступают следующие показатели: в информационно-познавательном компоненте – сформированность теоретических, методико-практических знаний и умений, потребности и активности в получении знаний; в мотивационно-ценностном компоненте – направленность

---

<sup>3</sup> Наин А.Я., Клюев Ф.Н. Проблемы развития профессионального образования: региональные аспекты. Челябинск : Изд-во Че-ляб. ин-та развития проф. образования, 1998. 264 с.

<sup>4</sup> Шиянов Е.Н., Котова И.Б. Развитие личности в обучении. М. : Академия, 1999. 288 с.

личности на проявление активности, повышение уровня самоактуализации, самореализации, ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности; рефлексивный компонент характеризует осознанное отношение и адекватную самооценку результатов деятельности, обеспечение творческого развитие и самовоспитания личности; предметно-результативный компонент – сформированность двигательных умений и навыков, физическое самосовершенствование.

Выделенные компоненты и критерии взаимосвязаны, широко используются для всестороннего развития личности студента и оптимизации учебного процесса на практических занятиях по физической культуре. При сформированности компонентов повышается интерес студентов к занятиям физической культурой, его активное и осознанное отношение к осуществляемой деятельности, изменяется уровень самоактуализации, самореализации личности, обеспечивается творческое развитие и самовоспитание личности, возрастает уровень профессиональной коммуникации.

#### *Список литературы*

1. Бондаревская, Е. В. Смысл и стратегии личностно ориентированного воспитания [Текст] // Педагогика. – 2001. – № 1. – С. 17–24.
2. Афанасенко, Е.Э. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – М., 2006. – 142 с.
3. Наин, А.Я. Проблемы развития профессионального образования: региональный аспекты [Текст] / А.Я. Наин, Ф.Н. Ключев. – Челябинск : Изд-во Челяб. ин-та развития проф. образования, 1998. – 264 с.
4. Шиянов, Е.Н. Развитие личности в обучении [Текст] / Е.Н. Шиянов, И.Б. Котова. – М. : Академия, 1999. – 288 с.

**С.Б. Петрыгин, И.И. Ключев**

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СИЛОВОГО ФИТНЕСА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ**

Все тактико-технические аспекты спортивных упражнений, используемые боксерами, имеют весьма типичный, скоростно-силовой характер, заключающийся в том, что спортсмен проводит комбинативные техники на ринге в высоком темпе, при этом перчатки на его руках создают весьма ощутимое отягощение. Хорошо подготовленный боксер должен обладать высокоразвитыми скоростно-силовыми показателями, проявляющимися в тесной взаимосвязи друг с другом. Если роль быстроты в успехе боксерского поединка признана всеми, то роль физической силы зачастую недооценивается. Ряд опрошенных нами тренеров считает, что мышечная сила является тормозящим фактором развития быстроты. Несомненно, такая точка зрения, по нашему мнению, ошибочна. Боксер может сохранить быстроту движений в течение всего боя, лишь обладая значительной физической силой.



Нередко можно видеть, как в бою скоростной, но физически недостаточно подготовленный боксер постепенно «теряет» быстроту ударов, защит и передвижений и к концу встречи становится психо-физически заторможенным, только потому, что у него не было достаточной силовой подготовленности. Кроме того, многочисленные практические наблюдения за боксерами доказывают, что развитие скорости удара тесно связано с развитием специальной боксерской силы, «взрывного характера». На протяжении всех раундов напряженного боя боксер должен обладать как большой силой, так и отличной силовой выносливостью, что, исходя из многолетнего опыта ведущих советских, российских спортсменов и их зарубежных коллег, достигается усиленным вниманием к силовой подготовке, в процессе которой эффективно используются разнообразные упражнения с отягощением. Однако среди многих, прежде всего начинающих, боксеров такие упражнения еще не получили должного развития, и в результате этого силовая подготовка спортсменов оставляет желать лучшего. Недостатки в силовой подготовленности являются препятствием для дальнейшего мастерства и физического развития боксера. Поэтому задачи силовой подготовки боксеров любого уровня очень важны и требуют того, чтобы тренеры-преподаватели были хорошо знакомы со средствами и методами развития физической силы.

Как известно, мышечная сила – это способность организма преодолевать сопротивление в любом движении. Проявление силы связано с деятельностью центральной нервной системы, которая регулирует все процессы в мышцах, органах и системах организма. Сила мышц зависит от их физической особенности, от степени утомления и других факторов, воздействующих на величину сокращения мышечных волокон. Занимаясь силовой подготовкой, боксеры должны особое внимание уделить развитию тех мышечных групп, которые непосредственно участвуют в боевых движениях: мышцы брюшного пресса; грудных мышц; широчайших и других мышц спины; дельтовидных мышц; мышц плеча, предплечья и кисти.

Для развития силы можно использовать ряд упражнений:

- в преодолении веса собственного тела;
- со штангой и диском от штанги;
- с резиновым бинтом (привязанный к шведской стенке бинт наматывают на руку и имитируют удар);
- с гантелями;
- на гимнастических снарядах и с блоковыми устройствами.

Большинство упражнений для развития силы по своему выполнению должны быть близки к специальным упражнениям боксера и подбираться так, чтобы они были простыми и доступными для выполнения. Их следует применять на обычных тренировках после упражнений на разминку. В различной части тренировки, лучше использовать легкие гантели и набивные мячи, а в конце основной тренировки – резиновые бинты, гриф и диски от штанги или специальные металлические палки. Раз или два в неделю в дни, свободные от основной тренировки в зале, можно рекомендовать боксерам в течение 45–60 минут упражняться с гантелями, резиновыми бинтами и штангой среднего или большого веса. Работать со штангой необходимо в горизонтальном положении, поднимая за подход 3-4 раза средний вес и 1-2 раза

тяжелый вес. Эффективность упражнений для развития силы зависит от веса снарядов, усилий спортсмена, количества повторений и скорости выполнения. Полезно поочередно применять силовые упражнения на средней и максимальных скоростях. Количество упражнений, их число и вес отягощений следует постепенно увеличивать. Необходимо требовать, чтобы боксеры обязательно чередовали группы упражнений группы упражнений, развивающих силу и скорость, с упражнениями на расслабление и растягивание. Величина усилий в упражнениях с отягощениями должна, как правило, превосходить усилия, затрачиваемые боксером на обычной тренировке и в бою. Проводя занятия по силовой подготовке, необходимо строго исходить из индивидуальных особенностей спортсменов, возраста, состояния здоровья, тренированности. Подросткам 14–15-летнего возраста можно применять гантели весом 1-2 кг, медицинские резиновые бинты, штангу весом 10-15 кг. Юношам 16–18-летнего возраста следует использовать гантели весом 5-15 кг и штангу весом 20-80 кг. Все эти упражнения необходимо выполнять постоянно в круглогодичном цикле подготовки, снижая нагрузку лишь в соревновательном периоде. Все боксеры, занимающиеся силовой тренировкой, должны систематически проходить антропометрические измерения и медицинский контроль. Нельзя увлекаться развитием силы у подростков. В связи с неокончившимся развитием хрящей и костей, недостаточно крепкими связками, а также различными отклонениями от нормы в деятельности сердечно-сосудистой системы не рекомендуются упражнения со значительным отягощением. Применяя их часто, можно вызвать неправильность осанки, натуживание и задержку дыхания, излишнюю напряженность и «скованность» мышц. Надо осторожно применять силовые упражнения, соблюдая строгую дозировку и постепенно увеличивать нагрузку. Упражнения на силу следует чередовать с упражнениями на скорость и расслабление. В юношеском возрасте, следует обращать значительно больше внимания, чем подростковом, на развитие силы, которую в боксе нельзя отделять от развития быстроты движений. Упражнения на силу должны одновременно служить упражнениями на быстроту. Повышение мастерства боксера-юноши должно достигаться при помощи специальных упражнений, в частности упражнений с отягощениями.

Упражнения на развитие плечевого пояса и рук:

1. Горизонтальный жим штанги с легкими весами, широким хватом (цель упражнения – развить взрывную силу удара).
2. Выполнение ударов по воздуху с гантелями перед зеркалом – «бой с тенью».

3. Отжимания: на кулаках, кистях, пальцах, локтях.

4. Подтягивания.

5. Отжимания на брусьях.

6. Отталкивания двумя руками от пола с хлопком.

Упражнения на развитие продолговатых мышц спины:

1. Гиперэкстензии.

2. Становая тяга (только с легкими весами).

Упражнения на растяжку:

1. Шпагат продольный.

2. Шпагат поперечный.

3. Складка.

4. Мостик.

Упражнения на брюшной пресс:

1. Руки в стороны: приподнимать и опускать ноги из стороны в сторону.

2. Разводить и сводить поднятые под углом 45 градусов относительно горизонтальной поверхности ноги.

3. На шведской стенке поднимать ноги как можно выше к голове.

4. Лежа на полу, ноги подняты, колени согнуты по прямым углом.

5. Лежа на полу, поднимать корпус, стараясь не отрывать ноги от пола.

**С.Б. Петрыгин**

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА-ТРЕНЕРА ПО ВОСТОЧНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Как хорошо известно, основу профессиональной деятельности педагога-тренера по восточным видам единоборств составляет, прежде всего, педагогически управляемый, научно-методологически обоснованный учебно-тренировочный процесс.

Однако кроме этого педагог-тренер выполняет и другие различные по своему характеру функции, которые условно можно разделить на следующие.

*Экспертно-консультативные*, где педагог-тренер выступает не только как узкий специалист в области восточных единоборств, а как учитель, т.е. человек, обладающий значительным спектром знаний не только по вопросам, связанным с его профессиональной деятельностью, но и обладать высоким уровнем общекультурной.

*Административные*, которые заключаются в обеспечении спортсменов инвентарем, спортивной формой, аренде специализированных спортивных залов и баз для учебно-тренировочных занятий, а также размещении спортсменов на сборах и соревнованиях, организации врачебно-физиологического и психологического контроля над их состоянием и т.д.

*Воспитательная* функция, заключающаяся, прежде всего, в целенаправленном влиянии на юных спортсменов. Однако это осуществляется зачастую стихийно, в частности, по причине подсознательного подражания учеников своему учителю. Юные спортсмены, особенно в юношеском возрасте, стремятся идентифицировать себя с педагогом-тренером, легко и с готовностью воспринимают его установки, морально-этические и иные ценности, своеобразие отношений и индивидуальности поведения. В связи с этим очень важно, чтобы педагог-тренер обладал социально положительными чертами личности.

*Познавательная*, т.е. познание личностных психо-эмоциональных особенностей учеников как неотъемлемой части взаимного общения и установления взаимопонимания. С целью наиболее оптимального исследования личностных

особенностей своих учеников педагог-тренер должен помнить, что изучать их надо как в естественных условиях учебно-тренировочного и соревновательного процесса, так и в моделируемых условиях, требующих проявления тех или иных черт характера. В процессе педагогического наблюдения важно выявить положительные черты юного спортсмена, на которые необходимо опираться в учебно-тренировочном и воспитательном процессе, при этом, не упуская из вида и отрицательные, а также мотивационные составляющие его поведения. Кроме того, нельзя спешить с оценкой юного спортсмена, допуская предвзятость и субъективизм в интерпретации данных наблюдения за ним.

Нужно помнить, что каждый одаренный спортсмен имеет свою неповторимую «изюминку», и основной задачей педагога-тренера является поиск этой индивидуальности.

*Секундантская*, заключающаяся в управляемой оптимизации поведения спортсмена во время проведения соревнований. Осуществляя эту функцию, педагог-тренер должен, прежде всего, выступать в роли психолога, для чего ему необходимо знать индивидуальные психологические особенности своих учеников, их сильные и слабые стороны.

Для того чтобы поднять спортсмена на запланированную высоту спортивных достижений, добиться максимальных желаемых результатов, педагогу-тренеру самому необходимо быть образцом преданности избранному виду спорта, эталоном поведения в социуме. Практически невозможно уберечь от негативных соблазнов учеников, если они видят своего спортивного наставника с сигаретой во рту или с рюмкой в руках.

Кроме того, успешность деятельности педагога-тренера по восточным единоборствам определяется также его профессиональными знаниями и умениями. Не будет секретом, что по теории и методике спортивной тренировки уровень знаний у педагогов-тренеров достаточно высокий. Однако по психологии и педагогике, а также по медико-биологическим аспектам тренировочного процесса ряд педагогов-тренеров отмечают недостаточность знаний.

Современный спорт, в частности бурно развивающиеся восточные единоборства, требует незаурядных способностей и разностороннего развития от педагога-тренера. Педагог-тренер является, прежде всего, педагогом, к которому предъявляются все те же требования, как и к любому другому воспитателю. Среди профессионально значимых качеств, наряду со многими другими, специалисты выделяют мастерство педагога-тренера, которое во многом определяется личностными качествами, придающими неповторимое своеобразие его общению с учениками, определяющими быстроту и степень овладения им различными навыками и умениями.

Зачастую профессионально значимые качества педагога-тренера делят на мировоззренческие, нравственные, коммуникативные, волевые, интеллектуальные и психомоторные.

Отражением мировоззренческих качеств педагога-тренера в первую очередь является чувство ответственности за будущее каждого ученика. Быть добрым, чутким, общительным и доброжелательным, жизнерадостным, иметь хорошее чувство юмора, но самое главное, всегда верить в своих учеников, в достижимость

ими поставленных целей, ибо вера педагога-тренера зачастую заставляет и учеников поверить в свои силы.

Занимаясь воспитанием патриотизма и любви к Родине у своих подопечных, педагог-тренер сам должен быть патриотом. Являясь в то же время и интернационалистом, выступать за дружбу между народами, рассматривая спорт, в частности восточные единоборства, как средство укрепления мира и межкультурных взаимосвязей между народами всех стран. Кроме того, педагог-тренер должен личным примером демонстрировать приверженность тем духовно-нравственным и моральным принципам, которым он обучает своих учеников. Постоянный самоконтроль необходим педагогу-тренеру в связи со значительно развитой у юных спортсменов склонностью к подражанию. В частности, нельзя, воспитывая у учеников уважительное отношение к труду, самому проявлять халатное отношение к своим обязанностям: опаздывать на занятие, приходиться на него несобранным, отменять ранее запланированные мероприятия.

К необходимым для педагога-тренера волевым качествам относят: целеустремленность, инициативность, смелость, решительность, выдержку и самообладание. Невыдержанный педагог-тренер, даже обладающий огромным опытом, не в состоянии успешно вести воспитательную работу, так как в глазах своих учеников он не обладает должным авторитетом. Нетерпеливые педагог-тренеры, желая ускорить достижение результата своими учениками, часто форсируют нагрузки, не только нарушая принципы постепенности и доступности, но и ставят при этом под угрозу здоровье учеников. Педагог-тренер, не имеющий должного самообладания, в конфликтных и неожиданно возникающих ситуациях будет не в состоянии принимать быстрые и адекватные решения. Не обладая настойчивостью, педагог-тренер не сможет планомерно проводить свою линию в воспитании учеников. Настоящий педагог-тренер не должен терять над собой контроль, переходя на грубый и оскорбительный тон.

Находить правильные решения и новые пути в воспитательной работе педагогу-тренеру помогают интеллектуальные качества, обуславливающие эффективность личного творчества, способность к поиску новых путей в обучении и воспитании. К этим качествам относят: ясность и логичность мышления, его критичность, воображение, изобретательность, остроумие, оперативность мышления. Педагог-тренер должен быть открытым, общительным, эмоционально-устойчивым, способным управлять деятельностью спортсмена не только в учебно-тренировочном процессе, но прежде всего в условиях соревновательной ситуации. Решительность, новаторство, предприимчивость также относятся к необходимым педагогу-тренеру качествам. Эмоционально положительное отношение к юным спортсменам, доброжелательность, стремление видеть хорошее в каждом подопечном вызывает у них желание общаться с педагогом-тренером не только на тренировке, но и вне ее. В процессе общения ученики становятся более откровенными, инициативными, что в свою очередь создает в группе дружескую атмосферу. В процессе своей профессиональной деятельности педагог-тренер должен быть достаточно искренним со своими подопечными. Однако искренность и простота в общении не должны допускать даже возможности панибратства, эгоистических и покровительственных проявлений, нарушения принятой этики поведения.

Кроме того, непременным качеством педагога-тренера должна быть его требовательность. Занимающиеся спортом, в особенности восточными единоборствами, уважают тех педагогов-тренеров, которые добиваются своих целей без грубости и излишней жесткости, а также без педантизма.

Особенность профессиональной деятельности педагога-тренера по восточным единоборствам в современных условиях связана, прежде всего, с целью, которая стоит перед ним, т.е. достижение его учениками высокого спортивного мастерства в результате многолетней тренировки. А это невозможно без важнейшего фактора любой спортивной деятельности – личности спортивного педагога.

**С.Б. Петрыгин, Д.И. Гуськов**  
Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

## **ДЕГРАДАЦИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ КАК УГРОЗА НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИИ**

Российская Федерация переживает сейчас весьма непростое время. Любые финансовые, политические и иные потрясения, несомненно, сказываются на жизни всего социума и прежде всего на подрастающем поколении, причем весьма часто самым негативным образом. В Российской Федерации проживает 29,8 млн детей в возрасте до 17 лет (что составляет 21 % в возрастной структуре населения), в то время как в 1990 г. их насчитывалось 40 млн (27 %). То есть, если с 1990 г. в целом количество граждан в стране сократилось примерно на 6 млн, то детей – на 14 млн. Причин этого крайне негативного явления много, в основном, конечно, это связано с состоянием здоровья подрастающего поколения. Однако причина заключается не только в этом. В последнее время ситуация с физическим, духовно-нравственным и интеллектуальным воспитанием подрастающего поколения такова, что вполне возможно, а может быть, и необходимо говорить о своего рода социальной катастрофе. Разумеется, это не произошло одномоментно. Основная волна морально-нравственной и интеллектуальной деградации прокатилась по нашей стране на заре «демократических реформ» в 90-е гг., при этом в 2000-х ситуация не только не улучшилась, а стала хуже за счет значительного ухудшения физического состояния молодежи. В частности, только за последние годы рост числа детей, имеющих те или иные хронические заболевания, достиг рекордных 70 %<sup>1</sup>. По имеющимся статистическим данным в среднем только каждого восьмого выпускника школы можно назвать относительно здоровым. Особую озабоченность вызывает не прекращающийся рост онкологических заболеваний, нервных и психических расстройств, заболеваний опорно-двигательного аппарата, ожирения, нарушений зрения, сахарного диабета, болезней крови.

Одним из значительных факторов, играющих отрицательную роль в состоянии здоровья населения Российской Федерации, является питание. Несмотря на

---

<sup>1</sup> URL : <http://www.onkonature.ru/>

принятое в современном обществе мнение о том, что в области продовольственных товаров ситуация в России значительно лучше, чем была в СССР, прежде всего потому, что на прилавках магазинов огромное изобилие всевозможных продуктов питания, исследования качества и безопасности этих продуктов говорят об обратном. Всевозможные добавки, ароматизаторы и так далее сохраняя вкусовые свойства товаров и сроки хранения в значительной степени наносят непоправимый урон не только ныне живущим, но и будущим поколениям, за счет применения генетически модернизированных добавок. Многочисленные факты, зачастую озвученные в средствах массовой информации, говорят о значительном качественном ухудшении питания населения, в том числе детей. При этом следует отметить, что речь идет не только о качестве, но и о количестве потребляемых пищевых товаров. Подавляющее большинство граждан Российской Федерации стали значительно меньше потреблять мяса, молока, рыбы и других продуктов. В частности, за последние несколько лет вдвое снизилось потребление детьми фруктов. Недостаточное потребление пищи или потребление некачественной привело к тому, что средний рост детей за два десятилетия упал на 2 см, средний вес мальчиков – на 1,5-2 кг, девочек – на 1,6 кг. Кроме того, следует отметить, что начинает ярко проявляться и недостаток общего физического развития. В частности, дети и подростки стали слабее своих сверстников в 80-90-х гг.: динамометрия правой кисти у девочек уменьшилась на 6 кг, а у мальчиков на 10 кг. Однако, это не все, смертность среди российских подростков в 3-5 раз выше, чем в европейских странах, в значительной степени вырос и омолодился процент курильщиков, алкоголиков и наркоманов среди молодежи. Кроме всего прочего, в настоящее время подрастающее поколение подвержено влиянию так называемого «пивного алкоголизм», который по своему влиянию на организм значительно опаснее, чем обычный, так как пиво с огромным количеством химических добавок обладает свойством влиять на гормоны человека. В результате его употребления молодые люди превращаются в болезненных, одутловатых существ, зачастую неспособных к выполнению репродуктивной функции. Кроме того, две трети подростков имеют опыт курения (надо учитывать, что не все сознаются при подобных опросах), в 19 раз выросло число наркоманов-подростков, 67 % молодых людей имели опыт половой жизни до 16 лет.

Основываясь на различных данных, можно сказать, что от 50 до 75 % юношей и девушек страдают отклонениями в здоровье, которые могут привести к бесплодию<sup>2</sup>. Вызывает огромную озабоченность и тот факт, что примерно половина юношей призывного возраста не просто больны, а больны серьезными, подчас необратимыми заболеваниями. Другая часть подрастающего поколения также требует повышенного внимания к состоянию здоровья – реабилитация, общее оздоровление, набор массы тела. Иными словами, перед армией этих подростков необходимо еще несколько месяцев держать в специализированных оздоровительных лагерях со строгим режимом и усиленным питанием. Вся вышеизложенная страшная по своей сути информация была оглашена на последнем конгрессе педиатров Российской Федерации<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> URL : [http://www.wbc2t.ru/bud-zdorov/polovay\\_zizn/](http://www.wbc2t.ru/bud-zdorov/polovay_zizn/)

<sup>3</sup> URL : <http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-prizyvnikov-iz-raznyh-regionov-rossii>

Но это не все. На 1 января 2014 г. в России было 29,8 млн детей и молодежи до 19 лет, это 21 % населения страны. Из вышеуказанного числа только 88 % молодежи высказались о желании завести детей. При этом у девушек 15-19 лет только половина беременностей заканчивается родами, остальные – искусственным прерыванием беременности. Характер тотальной «эпидемии» приобрело использование в повседневной жизни нецензурных выражений. Из числа учащихся старших классов нецензурные выражения в повседневной жизни используют 100 %.

Исходя из оценки психологов и педагогов, самое серьезное и негативное влияние на социум и в особенности на духовно-нравственное и моральное здоровье подрастающего поколения оказывают средства массовой информации. Чтобы убедиться в этом, достаточно провести контент-анализ названий передач и фильмов на самых популярных молодежных телеканалах. Мало того, что каждое второе слово – иностранное, что в свою очередь крайне негативно сказывается на сохранении традиций великого русского языка, так это ведет и к его разрушению. Нормой стало изобилие сексуально-развратной тематики многочисленных «реалити-шоу».

Кроме того, произошло резкое падение интеллектуальных способностей российских школьников. Подтверждением этому служит тот факт, что несколько лет назад старшеклассники из Российской Федерации по результатам международного тестирования по чтению и математике показали результат ниже мирового среднего уровня. В лидерах оказались дети из стран Юго-Восточной Азии и Финляндии. Объясняется этот факт, прежде всего, тем, что финская система образования во многом повторяет бывшую когда-то лучшей в мире советскую систему. Тестирование детей проводили под эгидой «Организации экономического развития и сотрудничества» в 58 государствах среди 15-летних учащихся школ.

Несомненно, виновато в резком падении общего уровня образованности и ухудшение финансирования. В настоящее время в общеобразовательных школах на заработную плату в 4-8 тыс. рублей работают люди старой советской закалки, так сказать «старая гвардия». К сожалению, подавляющее большинство из них – люди, уже давно находящиеся на пенсии, и их число с каждым годом уменьшается. Есть и другая категория – те, кому осталось несколько лет до пенсии или равнодушные ко всему. Вполне естественно, что ожидать от них трудовых подвигов не приходится. Что касается молодых учителей, то они убегают из школы практически сразу, так как в профессии учителя нет ни материальной выгоды, ни высокого социального статуса. Характерен и тот факт, что в России расходы на образование не выше 4 % валового внутреннего продукта, в Японии примерно – 15 %, в Финляндии – до 18 %, в Южной Корее уже в течение последних двух десятилетий – до 20 %.

В результате непродуманной молодежной политики, а скорее всего, ее полного отсутствия (разумеется, фактического, а не номинального) в нашей стране на данный момент насчитывается до 1 млн беспризорных и безнадзорных детей, которые не посещают школы. Вполне естественно, что вся эта «армия» беспризорников пополняет собой ряды преступников, наркоманов и алкоголиков. Средний возраст малолетних алкоголиков опустился с 14–15 лет (данные 1960-х гг.) до 11 лет<sup>4</sup>. Только на учете в наркологических диспансерах состоят 580 тыс. детей. За последние пять лет число 15–17-летних больных алкоголизмом подростков выросло более

---

<sup>4</sup> URL : <http://izlechenie-alkogolizma.ru>



чем в два раза. Причем, если алкоголизм и токсикомания (не говоря уж о курении) являются уделом беспризорников и детей из бедных семей, то так называемая «золотая молодежь» употребляет сильнодействующие наркотические средства. По данным Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков в нашей стране более 6 млн наркоманов, при этом большинство из них – молодые люди. Ежегодно, по официальным данным, только от наркотиков в России погибает более 70 тыс. человек.

И таких проблем в стране большое количество: от недостатка детских садов, безумной «оптимизации» школ и высших учебных заведений до влияния криминальной среды, того факта, что на данный момент в Российской Федерации настоящая «рабоче-крестьянская» армия, так как в нее идут выходцы из среды малоимущих и фактически приравненных к ним работников бюджетной сферы.

У нашего государства есть только один путь сохранения своей аутентичности. Это незамедлительная смена стратегического направления во внешней и внутренней политике. На государственном уровне нужна программа, направленная на жесткую и бескомпромиссную борьбу с любыми видами алкоголизма, денаркотизацию общества, создание целостной системы физического, интеллектуально-нравственного и морально-духовного воспитания от детских садов до вузов.

Основу данной программы должны составлять такие пункты, как:

1. Введение разумной цензуры на всех телевизионных каналах, работающих на территории России, а также во всех средствах массовой информации.

2. Жесткая программа борьбы с торговлей и употреблением любого рода наркотических средств. Ярким примером является Китай. Там наркомафию просто физически уничтожают. Увы, другого выхода у нас уже нет.

3. Программа постепенного и планомерного отрезвления общества, основанная на массивированной антитабачной и антиалкогольной рекламе, запрете на продажу крепких алкогольных напитков, впоследствии, через несколько лет, и запрете на продажу любой алкогольной продукции. В результате этого наша страна должна стать, наконец, трезвой. Разумеется, нельзя ожидать, что производители алкоголя и табака, убивающие и калечащие своей отравой население нашей Родины, сдадут свои позиции без теневого или явного сопротивления. В этом случае алкогольную и табачную мафию необходимо уничтожить, так же как и наркотическую. Через 5-10 лет население само перестанет воспринимать алкоголь и табак.

4. При мощной поддержке творческой интеллигенции проводить в социуме активную пропаганду здоровых ценностей.

5. Ввести в детских садах и школах обязательные оздоровительные программы, основанные на оздоровительной и дыхательной гимнастике. В общеобразовательных школах в обязательном порядке ввести предмет «самооборона», основанный на различных видах единоборств. Наше подрастающее поколение должно уметь защищать себя.

6. Для восстановления и укрепления интеллектуального потенциала страны в системе образования необходимо отменить эксперименты по внедрению не только не оправдавших себя, но и нанесших огромный урон западных стандартов. Восстановить советские стандарты и программы обучения в школах и высших учебных заведениях. Система образования в России должна быть единой для всех.

7. Развивать за государственный счет не так называемый «профессиональный спорт», а массовую физическую культуру. Система спорта высших достижений уже давно превратилась в гонку между фармакологическими корпорациями, в практически бездонную «кормушку» для чиновников от спорта.

Только при полноценной реализации вышеизложенной программы можно спасти настоящее и будущее России, ее «золотой» запас – подрастающее поколение. Все насаждаемые извне западные «рецепты» приведут только к ухудшению ситуации в обществе. Если проанализировать ситуацию в западных странах в молодежной сфере, можно увидеть картину полной деградации: от беспорядочных половых связей, характерных для первобытного стада, до нравственного и интеллектуального разложения, даже представителей политической элиты Запада.

#### *Список литературы*

1. URL : <http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-prizyvnikov-iz-raznyh-regionov-rossii>
2. URL : <http://izlechenie-alkogolizma.ru/>
3. URL : <http://www.onkonature.ru/>
4. URL : [http://www.wbc2t.ru/bud-zdorov/polovay\\_zizn/](http://www.wbc2t.ru/bud-zdorov/polovay_zizn/)

**А.В. Пилогеевская**  
МБОУ СОШ № 44 г. Рязани

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 5 КЛАССЕ**

Переход ученика из начальной школы в среднюю совпадает с окончанием стабильного периода развития в жизни ребенка. В 5 классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя-предметники, преподающие новые дисциплины в разных кабинетах. Ситуация новизны является для человека в той или иной степени тревожной. Такое состояние сопровождается часто внутренней напряженностью, иногда затрудняющей принятие как интеллектуальных, так личностных решений.

Одни учащиеся 5 классов гордятся тем, что повзрослели, и быстро втягиваются в учебный процесс, а другие же переживают изменения в школьной жизни, и у них адаптация затягивается. В этот период дети нередко меняются – становятся тревожными без явных причин, робкими или, наоборот, развязными, слишком суетятся. Длительное психическое напряжение может закончиться школьной дезадаптацией ребенка. Учащийся становится недисциплинированным, безответственным, отстает в учебе и не желает идти в школу, случается так, что у детей ухудшается сон и аппетит.

Однако следует заметить, что с понятием «адаптация» тесно связано понятие «готовность к обучению в средней школе». Не у всех учащихся 4 классов при переходе в среднее звено одинаково сформировано интеллектуальное, физическое развитие.

Правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности<sup>1</sup>.

Правильно организованные мероприятия по физическому воспитанию расширяют функциональные возможности организма ребенка, повышают производительность умственного труда, уменьшают утомляемость.

Выдающийся педагог В.О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности педагогов, школы, направленной на улучшение здоровья школьников. Он считал, что заботиться о здоровье детей – важнейшая задача учителя<sup>2</sup>.

Выполнение двигательных действий занимает важное место в жизни детей младшего школьного возраста и является одним из факторов развития их эмоционально-волевой сферы, источником позитивных эмоций. И.И. Павлов называл удовольствие, которое получает человек от двигательной деятельности, «мускульной радостью»<sup>3</sup>.

Воспитание позитивных морально-волевых качеств является одним из важных заданий, что осуществляется в процессе занятий физкультурой. А.С. Макаренко писал в своих «Лекциях о воспитании детей»: «Дисциплинированный гражданин может быть воспитан только всей суммой правильных влияний, среди которых самое выдающееся место должны занимать: широкое политическое воспитание, общее образование, книга, газета, труд, общественная работа и даже такие вроде бы второстепенные вещи, как игра, развлечение, отдых»<sup>4</sup>.

Занятия физкультурой влияют на воспитание морально-волевых качеств. Это влияние заключается в том, что учащиеся при выполнении физических упражнений для достижения успехов выявляют волю и целенаправленность, дисциплинированность, умение в нужный момент мобилизовать свои физические и духовные силы. Кроме того, на занятиях физкультурой преобладает коллективная деятельность. Дети учатся проявлять чувство дружбы, приобретают навыки культуры поведения, коллективизма. Необходимо стремиться достичь такого уровня сознания, чтобы в процессе занятий, соревнований между командами, классами учащиеся получали моральное удовольствие не только от своей ловкости, но и от того, что каждый из учащихся сделал это в интересах своего коллектива. В процессе совместной практической деятельности дети учатся положительному поведению в соответствии с нормами морали. Правильно организованное выполнение упражнений группами, участие в соревнованиях, командные игры способствуют тому, что ребенок активно входит в коллектив и у него воспитываются привычки жить интересами коллектива.

Когда ученик выполняет физические упражнения, то ему, чтобы преодолеть неуверенность и даже страх, приходится проявлять волевые усилия. В результате постоянной тренировки у учеников воспитываются настойчивость, смелость, решительность. Вместе с волевыми качествами воспитываются одно-

---

<sup>1</sup> Козленко Н.П., Вильчковский Е.С., Цвек С.Ф. Теория и методика физического воспитания. Киев, 1984. С. 31.

<sup>2</sup> Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. Ростов н/Д, 1993. С. 89.

<sup>3</sup> Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М., 1980. 304 с.

<sup>4</sup> Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников.

временно и моральные черты личности, а моральное воспитание невозможно без проявления волевых усилий <sup>5</sup>.

С учениками 5 классов целесообразно проводить на уроках физкультминутки, игры с выполнением разных упражнений: игры с бегом, лазанием, прыжками, игры с метанием и ловлей и др. Если проводить такие игры каждый день, то это позволит успешно решить проблемы перегрузки учащихся, рациональной организации физического и трудового воспитания, активного отдыха, столь необходимого для гармоничного развития детей.

С детьми младшего школьного возраста полезно проводить дни здоровья, праздники, спортивные развлечения, походы. Все эти мероприятия способствуют повышению адаптационных и функциональных возможностей детского организма, оказывают общеукрепляющее влияние, выступают как мощное средство формирования всесторонне развитой личности.

#### *Список литературы*

1. Качашкин, В.М. Методика физического воспитания [Текст]. – М., 1980. – 304 с.
2. Козленко, Н.П. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Н.П. Козленко, Е.С. Вильчковский, С.Ф. Цвек. – Киев, 1984. – 220 с.
3. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников [Текст] / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М., 1989. – 220 с.
4. Янсон, Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников [Текст]. – Ростов н/Д, 1993. – 240 с.

**Д.А. Волосков**

Рязанское военное воздушно-десантное командное училище  
имени генерала армии В.Ф. Маргелова

**И.С. Полунькова**

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

**Г.В. Волоскова, Н.А. Козлова**

Рязанский городской дворец детского творчества

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН-ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В УСЛОВИЯХ РЕФОРМИРОВАНИЯ И МОДЕРНИЗАЦИИ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИИ**

За последние два с лишним десятилетия наша страна прошла тяжелый путь социально-экономической стабилизации, становления и развития во всех сферах общественной жизни. В это время сложились военно-политические и военно-технические предпосылки проведения реформы в российской армии, основной целью которой является создание мобильных, оснащенных современной техникой

---

<sup>5</sup> Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., 1989. 220 с.

и вооружением, хорошо подготовленных Вооруженных сил. Радикальное изменение геополитической обстановки, демографический кризис 90-х гг., вызовы, стимулированные процессами мировой глобализации являются сегодня важнейшими факторами, обуславливающими особое внимание государства и общественности к вопросам боеспособности и обороноспособности Вооруженных сил России. Эти факторы существенно влияют на направление преобразований в российской армии, вскрывают целый пласт проблем социально-экономического характера, обеспечивая понимание общественности необходимости реформ и их экономическое одобрение. Сегодня создана нормативно-правовая база, определяющая развитие Вооруженных сил Российской Федерации на длительный период: Военная доктрина Российской Федерации, Стратегия социального развития Вооруженных сил Российской Федерации до 2020 г., Концепция развития физической культуры и спорта в Вооруженных силах Российской Федерации на период до 2020 г.

Становится очевидно, что физическая культура и спорт в развитии и становлении нового облика Вооруженных сил России занимает одно из главенствующих мест и рассматривается как комплексная система, направленная на подготовку здорового, физически развитого и психологически устойчивого военнослужащего, способного эффективно решать задачи военно-профессиональной деятельности. Особое место отводится физической подготовке будущих офицеров в образовательном процессе военных высших учебных заведениях (далее – вуз).

Однако современная молодежь допризывного и призывного возраста на сегодняшний день обладает не только низкой физической готовностью к службе, слабым здоровьем, но и зачастую недостаточным уровнем интеллектуального развития. Новый облик российской армии невозможен без высокотехнологичного оснащения, без физически и психически здорового, готового к обучению, самообразованию и самовоспитанию личного состава. В связи с этим в 2007 г. для решения задач комплектования личного состава в условиях формирования нового облика Вооруженных сил России, используя многолетний успешный опыт привлечения к службе женщин в армиях зарубежных стран, в том числе и на офицерских должностях, руководством Министерства обороны России было принято решение о приеме на обучение лиц призывного возраста женского пола в шесть высших военных учебных заведений, в том числе в Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище (далее – РВВДКУ) (Военный институт) имени генерала армии В.Ф. Маргелова женщин с последующим присвоением им офицерского звания. Сегодня таких военных учебных заведений уже 19, где женщины проходят обучение по 30 военным специальностям. Не смотря на то, что в результате реформирования российской армии за последние три года количество женщин-военнослужащих значительно сократилось, число женщин-офицеров постепенно увеличивается.

Сейчас происходит смещение акцента с присутствия женщин в армии на должностях рядовых и младшего офицерского состава, обеспечивающих жизне-способность и функционирования частей и соединений, на качественно другой, руководящий уровень. Об этом свидетельствует не только набор женщин в вузы, но и активная политика руководства Министерства обороны России по введению

на руководящие посты ведомства представительниц слабого пола. Женщины сегодня занимают ключевые должности: являются заместителями руководителя Министерства, начальниками департамента по жилищным вопросам, закупке вооружений, департамента финансового планирования.

Уже на этапе поступления в вузы членами приемных комиссий у абитуриентов отмечался не только значительный интерес к военной профессии, но и высокий уровень как интеллектуальной, так и физической подготовленности. На одно место в различных вузах претендовали от 5 до 25 девушек. Что касается физической подготовки, которая особенно актуальна для воздушно-десантных войск, – то большинство поступавших в военный вуз девушек уже имели спортивные разряды по различным видам спорта.

На сегодняшний день количество служащих в армии женщин увеличивается во всем мире, в том числе в странах юго-восточного региона. В демократичной Европе и Америке женщины служат во всех родах войск в тех же условиях, что и мужчины, различие только в нормативах физической подготовки. Они имеют допуск к серьезной технике, такой как самолеты и корабли, зачастую превосходят в мастерстве своих коллег-мужчин в некоторых видах деятельности. Опыт зарубежных стран свидетельствует о том, что женщины в силу своих физиологических особенностей, хотя и уступают мужчинам в физических показателях, но при этом значительно превосходят их в психологической устойчивости к тяготам военной службы, общей и специальной интеллектуальной готовности и потребности к особым условиям военной службы. Мотивационную составляющую желания женщин служить в армии составляют: патриотизм, юношеская романтика, возможность самореализации и реализации интеллектуального потенциала на благо государственных интересов, а также стабильный высокий заработок, особый социальный статус и гарантии, возможность длительное время сохранять хорошую физическую форму. Вместе с тем наиболее актуальную и проблемную сферу обучения и деятельности женщин-военнослужащих составляет физическая подготовка.

В зарубежных странах к вопросам организации физической подготовки относятся по-разному: например в армии США в сфере физической подготовки отменены все руководящие документы, регламентирующие физическую подготовку женщин. В рамках действующих руководств сохранились только краткие сведения об особенностях женского организма и не менее краткие рекомендации по их учету в процессе физической и боевой подготовки. Причем, если по общефизической подготовке контрольные нормативы для женщин несколько снижены, то по военно-прикладной и оперативной физической подготовке никаких послаблений не предусмотрено. Практически, физическая подготовка американских женщин-военнослужащих не отличается от физической подготовки мужчин. В израильской армии женщины выполняют большинство традиционно мужских функций и проходят такую же физическую и боевую подготовку, как мужчины. Ограничения существуют на допуск женщин лишь в некоторые подразделения спецназа и истребительной авиации. Что касается женщин-военнослужащих воздушно-десантных войск, то их подготовка в американской и израильских армиях организована на совершенно различной основе.

Вместе с тем достаточно высокие требования к боевой и физической готовности способствуют ответственному отношению женщин-военнослужащих к собственной физической подготовке, так как ее необходимый уровень является важным условием контракта и дает возможность его продления, способствует карьерному росту и получению стимулирующих материальных надбавок. Следует отметить, что именно в этих странах вербовка и призыв женщин на военную службу осуществляется давно и в наиболее массовом масштабе.

Таблица 1

**Численное и процентное соотношение женщин-военнослужащих в вооруженных силах различных стран (по состоянию на 2011 год)**

№	Страна	Общая численность вооруженных сил	Численность женщин-военнослужащих	% женщин-офицеров
1	США	1 400 000	177 000	14,5
2	Великобритания	180 539	16 004	5,04
3	Турция	930 380	8014	1,2
4	Израиль	186 500	65 200	26
5	Россия	1 130 000	45 000	4

Формирование «нового облика» Вооруженных сил РФ, в том числе с помощью привлечения женщин на службу именно в воздушно-десантных войсках, предполагает поиск новых подходов к организации их физической и боевой подготовки.

Отсутствие на сегодняшний день соответствующего практического опыта выявило проблему построения образовательного процесса таким образом, чтобы на протяжении всей учебы и дальнейшей профессиональной деятельности можно было сформировать у женщин стойкую потребность в самостоятельных физических упражнениях, здоровом образе жизни, физическом совершенствовании и самосовершенствовании. Известно, что физическое самовоспитание является тем мощным фактором всестороннего развития личности, действенный потенциал которого должен формироваться и развиваться в образовательном процессе высшего учебного заведения.

Следует отметить, что необходимость самовоспитания как фактора становления и развития личности всегда подчеркивалась в трудах великих мыслителей и философов всех времен. В современной педагогической науке глубокое и разностороннее изучение проблемы самовоспитания представлено в трудах: А.Я. Арета, В.Б. Бондаревского, А.Г. Ковалева, А.И. Кочетова, В.Г. Куценко, Л.И. Рувинского, В.И. Селиванова, И.Г. Тайчинова и других исследователей. Основы физического самосовершенствования и самовоспитания студентов изучались В.А. Беляевой, М.Я. Виленским, А.И. Внуковым, Л.И. Лубышевой. В последние годы отмечается значительный интерес к вопросам военной службы женщин, появились исследования и научные публикации, связанные с особенностями физической

подготовки женщин-военнослужащих ВДВ (О. Перфилова), профессиональной ориентацией женщин к военной службе (Р.Е. Иголкин), особенностями самосознания женщин, проходящих службу по контракту в армии (Е.А. Козлова), психолого-педагогическими условиями, необходимыми для повышения эффективности процесса физической подготовки женщин-военнослужащих, обучающихся в вузах Московской области РФ (А.В. Малышко, О.А. Федоренко), что свидетельствует об острой востребованности научно-практических исследований в этой области. Однако, несмотря на значительные достижения в этой области, остаются недостаточно разработанными и изученными вопросы формирования устойчивой потребности к физическому самовоспитанию женщин-военнослужащих в образовательном процессе военного вуза.

Вместе с тем общеизвестно, что именно в юношеском возрасте физическое самовоспитание дает наибольшую отдачу в вопросах формирования становления личности будущего офицера, так как это время характеризуется актуализацией интереса к нравственно-этическим проблемам, психологии самопознания, самовоспитания, профессионального самоопределения. На ступени индивидуализации впервые начинается авторство в становлении своих способностей, сознательное и целенаправленное саморазвитие, соотнесение идеального представления о профессии к реальности, необходимость действенного подтверждения профессионального выбора. Целенаправленное педагогическое руководство процессом формирования устойчивой потребности к физическому самовоспитанию способно выработать такой уровень развития личности женщин, при котором воспитательное воздействие успешно преобразуется в самовоспитание. Поэтому исследование проблемы формирования потребности к физическому самовоспитанию женщин-военнослужащих и поиск путей эффективной организации этого процесса становится своевременным.

Образовательный процесс по физической подготовке в военном вузе позволяет построить и организовать занятия и внеучебную физкультурно-спортивную деятельность, ориентированную на формирование физического самовоспитания женщин-военнослужащих, эффективно используя весь спектр приемов и методов психолого-педагогического воздействия, спортивной тренировки. Индивидуальная работа с отстающими по физической подготовке, выявление причин неуспеваемости, их анализ, разбор вариантов адаптированной индивидуальной подготовки, усиление мотивации к физическому развитию и саморазвитию, учебе в целом позволяют своевременно корректировать и контролировать процесс обучения, прогнозировать ожидаемый результат. Особое место в образовательном процессе занимает вовлечение и приобщение женщин-военнослужащих к занятиям различными видами спорта, которые много лет успешно культивируются и развиваются в военном учебном заведении, что служит также мощным фактором популяризации особого пристального внимания к собственной физической подготовленности. Об этом свидетельствует достаточно высокий уровень результатов, которые достигли женщины-военнослужащие по различным видам спорта (в частности: в единоборствах, боксе, армейском рукопашном бое, спортивном ориентировании, парашютном спорте, лыжных гонках), возрастающая численность подготовленных именно во время обучения в вузе спортсменок-разрядников, мастеров спорта, победителей и призеров соревнований всероссийского, международного уровня.



Ряд женщин-военнослужащих, которые добились высоких спортивных достижений, признаются, что стали заниматься спортом в процессе обучения в военном вузе. При этом понимание значимости и удовлетворение от достижения улучшения своих физических показателей пришло с помощью грамотной организации образовательного процесса по физической подготовке, особенно преподавания. По их мнению, преподаватель не может заинтересовать курсанта, если в своей повседневной жизни и профессиональной деятельности не реализует те умения и знания, к которым приобщает учащихся. Поэтому для преподавателей особую роль играет собственная физическая подготовленность, способность на уровень выше выполнять нормативные требования к обучающимся, идти в ногу с современными подходами и научными достижениями в области физического воспитания.

Практика физической подготовки женщин в военном вузе свидетельствует о том, что особый акцент требуется приобщению обучающихся женщин-военнослужащих к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом, вовлечению их в различные виды физической деятельности для дальнейшей успешной профессиональной карьеры офицера. Офицер-десантник должен обладать не только всеми необходимыми положительными личностными качествами, но и на протяжении всей службы в вооруженных силах и будущей дальнейшей жизни иметь высокий уровень физической готовности, которая достигается, прежде всего, самостоятельной подготовкой. Военно-профессиональная деятельность воздушно-десантных войск характеризуется высокими физическими нагрузками и психическим напряжением, требует у личного состава проявления постоянной морально-политической, военно-специальной, психической и физической готовности к выполнению служебных обязанностей и к современным боевым действиям в составе воинских подразделений. Поэтому лучшим ориентиром для личного состава всегда будет являться грамотный, разносторонне развитый, стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию командир, подготовить которого и является задачей военного вуза.

Опыт практической работы в военном вузе свидетельствует о необходимости наиболее эффективного использования воспитательного потенциала системы военного образования для формирования личностных качеств женщин-военнослужащих – будущих офицеров.

Внедрение стратегии реализации средств, методов и путей физического самовоспитания делает возможным решение этих задач при условии актуализации и активизации физического самовоспитания в процессе физического воспитания и совершенствования женщин-военнослужащих.

Таким образом, можно утверждать, что на современном этапе развития Вооруженных сил России процесс физической подготовки военнослужащих приобретает особую значимость и занимает важнейшее место в области формирования профессиональной подготовки будущего офицера. В соответствии с этим процесс физической подготовки женщин-военнослужащих в образовательном процессе военного вуза, ориентированный на формирование устойчивой потребности к физическому самовоспитанию, может быть управляемым, эффективным и результативным.

### Список литературы

1. Концепция воспитания военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации : приложение № 3 к Приказу министра обороны РФ 11 марта 2004 г. №70 // СПС «КонсультантПлюс».
2. Концепция развития физической культуры и спорта в Вооруженных силах РФ на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.mil.ru>
3. Концепция совершенствования физической подготовки в Вооруженных силах РФ до 2015 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.mil.ru>
4. Кузнецов, С. Женщины-военнослужащие в странах НАТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pentagonuses.ru>
5. Наставление по физической культуре и спорту в Вооруженных силах РФ [Текст]. – М. : Ред.-издат. центр Генер. штаба ВС РФ, 2009. С. 3–9.
6. Указ Президента РФ от 5 февраля 2010 г. № 146 «О военной доктрине» [Текст] / Российская газета. – № 5106 (10 февр. 2010 г.).
7. Павлова, В.Г. О роли женщин в армии [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pskovichka.ru>
8. Перфилова, О.В. Особенности физической подготовки женщин-военнослужащих воздушно-десантных войск [Текст] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 5. – С. 74–77.

**Б.С. Пронин, Р.Р. Каримов**

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ

Представление о физической и психологической подготовленности спортсмена невозможно получить, базируясь только на объективных показателях (потребление кислорода, частота сердечных сокращений, запас гликогена и др.), наряду с другими видами подготовки особое место надо уделять психологической подготовке, так как мы будем иметь полный набор, если спортсмен устойчив к помехам, может управлять стрессом, имеет способность быстро адаптироваться к условиям изменяющейся обстановки, поэтому исследования должны проводиться комплексно, с учетом аспектов и особенно психологических.

Деятельность гимнастов характеризуется постоянным состоянием физической и психической напряженности, связанном с ситуациями предстартового и стрессового состояний. Это часто приводит к возникновению предневротический, псевдоневротических, невротических состояний, которые могут перейти в невроз или психоз. В связи с этим возникает необходимость проведения психогигиенических и психопрофилактических мероприятий, целями которых является создания так называемого психологического комфорта. Таким образом, под психологической подготовкой гимнастов следует понимать совокупность мероприятий и условий спортивной деятельности, направленных на формирование у них таких психических процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участие в соревнованиях по гимнастике.

Гимнасты, так же как и спортсмены других видов спорта, тренируются несколько раз в день. Выдерживать такие нагрузки на протяжении всего тренировочного цикла, с точки зрения психологии, очень трудно, так как в ходе систематических тренировок организм спортсмена испытывает ряд различных функциональных состояний, тесно взаимосвязанных друг с другом, где каждое предыдущее влияет на протекание последующего.

Немаловажное место в гимнастике занимает тип темперамента и спортсмена. Наиболее успешно решение задач связанных с преодолением психологических трудностей удается гимнастам с темпераментами сильного – уравновешенного типа, т.е. сангвиникам и флегматикам. С целью оптимизации тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям следует учитывать личностные особенности. Например, экстраверты и интроверты достигают высшей спортивной формы ко времени основных соревнований разными путями. У экстравертов это происходит благодаря снижению эмоциональной нагрузки, чередованию общей и специальной физической подготовки, а также отдыху, у интровертов – путем постепенного увеличения объема нагрузки.

Концепция психологической готовности определяется следующими основными моментами (по Е.Г. Козлову):

- в процессе подготовки к соревнованиям у гимнаста должна быть сформирована установка на определенный тип поведения в данных соревнованиях и на определенный результат, соответствующий уровню готовности спортсмена, но требующий от него достаточно высокой степени мобилизации;

- соответственно избранной установке в процессе соревнований должна поддерживаться определенная степень психической напряженности, являющаяся мобилизующим фактором; всякое отклонение от оптимального состояния приводит либо к апатии, либо к преждевременному «перегоранию» спортсмена;

- как в ходе подготовки к выступлению, так и в процессе соревнований необходима текущая корректировка психического состояния гимнаста средствами психической регуляции и саморегуляции;

- в соответствии со структурой соревновательных действий гимнаст должен при участии тренера или специалиста-психолога отработать собственные приемы саморегуляции в расчете на каждую из характерных фаз соревновательной деятельности: «до вызова» – «после вызова» – «в исходном положении».

Психорегуляция как вид подготовки принципиально аналогична технической или физической подготовке спортсмена, и включает в себя:

1. *Психолого-педагогические методы* воздействия на ученика наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях. Ключевыми, в данном случае, являются словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, разборов, моральных внушений. Вместе с тем крайне важен личный пример, которым тренер может воздействовать на учеников, включая внешние признаки его поведения, речи, реакций на события, действия учеников, их успехи и неудачи.

2. *Методы внушения* как инструмент профессионального психического воздействия относятся к области психотерапии и доступны только специалистам.

Применяются в исключительных случаях как средство борьбы с фобиями, стойкими защитными реакциями, психологическим «зажимом», явлениями патологического безволия. Примером формы внушения является прием, получивший название «эффекта плацебо», когда спортсмену вместо реального препарата дают «пустышку».

3. *Методы саморегуляции* в гимнастике – наиболее действенный путь упорядочивания психики спортсмена, его эмоциональной сферы, поведения. Одним из элементов психической саморегуляции является *идеомоторика*, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на исполнение движения. Чем опытнее гимнаст, тем совершеннее его идеомоторные представления. Поэтому «мысленная тренировка» может быть одним из весьма эффективных методов как формирования, так и подкрепления и совершенствования двигательного навыка.

Другими методами саморегуляции, важными для гимнастов, являются элементы самовнушения. Один из таких известных методов – *аутогенная тренировка* (далее – АТ) – активный метод психотерапии, психопрофилактики, психогигиены, повышающий возможность саморегуляции исходно произвольных функций организма. Упражнения АТ способствуют полному расслаблению мышц, раскрепощению гладкой мускулатуры, достижению состояния покоя. Кроме этого при регулярном применении АТ отмечается повышение физической работоспособности до 70 %. Метод АТ по (И.Г. Шульццу):

- быстрое полное расслабление мышц;
- вызывание ощущения тепла в руках и ногах;
- произвольное регулирование частоты сердечных сокращений;
- произвольное регулирование ритма и частоты дыхания;
- вызывание ощущения тепла в области солнечного сплетения;
- вызывание ощущения прохлады в области головы.

Вариантом АТ являются: психотоническая тренировка, активное самовнушение, психомышечная тренировка (далее – ПМТ), психорегулирующая тренировка (далее – ПРТ) и т.д. В нашей стране в спортивной практике чаще других применяются ПРТ и ПМТ. Психорегулирующая тренировка включает в себя две группы приемов: успокаивающее и мобилизующее. Причем применение мобилизации сразу после успокоения в одном занятии позволяет достичь повышенной активности. После приемов ПРТ наблюдается более быстрая нормализация показателей крови, также исследованиями показано, что с помощью ПРТ регулируется кислотно-щелочное равновесие организма, электролитный баланс, изменяется ритм и глубина дыхания.

Подводя итог данной статьи, можно с уверенностью сказать, что приведенные выше психологические методы и аспекты имеют множество доказательств, подтверждены на практике, и представляют собой многолетний опыт, который в свою очередь с успехом применяется в учебно-тренировочном процессе спортсменов высших разрядов.

#### *Список литературы*

1. Психология спорта [Текст]. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с. – (Серия «Мастера психологии»).

2. Гимнастика [Текст] : сб. статей. / сост. В.М. Смолевский ; редкол. Ю.К. Гавердовский [и др.]. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – Вып. 1. – 80 с. : ил.

3. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М. : Советский спорт, 2005. – 420 с.

**Б.С. Пронин**

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

## **СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

В данной статье исследуется социальная значимость здорового образа жизни, обусловленная текущим развитием общества. Кратко описаны история изучения понятия, элементы, правила и тенденции здорового образа жизни в России.

Здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) – набор индивидуальных правил, ограничений и инструкций для человека, позволяющий ему сохранить или улучшить свое физическое и духовное здоровье.

Человек пытается изменить окружающий мир под себя, не принимая во внимание законы природы. В результате возможны экологические и демографические кризисы, духовные, что ведет к изменениям мировоззренческих установок, противоречащих практике, которая изменяется под давлением объективных обстоятельств<sup>1</sup>.

Вопрос укрепления и сохранения здоровья человека был поднят еще много веков назад. На всем пути развития человечества люди интересовались проблемами долголетия, здоровья, мироощущения и пр.

В работе «Указание пути к счастью» мыслитель аль-Фараби отмечает: «Совершенство человека – это здоровье»<sup>2</sup>.

Наибольшую значимость имеют всемирно известные работы врача и мыслителя Ибн Сина (иначе Авиценна). В трудах «Книга исцеления», «Канон врачебной науки» рассматриваются фундаментальные основы знаний медицины и прилагаются методы лечения здоровья, а также и профилактики природными средствами.

Со сменой цивилизаций ЗОЖ стали уделять совсем немного внимания. Все больше – на бытовом уровне. Интерес к изучению этого явления проснулся уже в XX в. В России, например, философский аспект ЗОЖ наиболее полно рассмотрен в трудах И.М. Смирнова, И.И. Брехмана, Г.И. Царегородцева и др. В начале 80-х гг. XX в. Ю.П. Лисицин отмечал: «С образом жизни связывают и такие понятия, как уровень жизни, уклад жизни, стиль жизни, качество жизни»<sup>3</sup>[6,с.11]

С 1986 г. начали проводиться международные конференции по пропаганде ЗОЖ.

<sup>1</sup> Березин И.П. Школа здоровья. М. : Знание, 2011. С. 32.

<sup>2</sup> Синенко Д.Л. Здоровье в истории // Здоровье и мы. 2012. № 7. С. 11.

<sup>3</sup> Синенко Д.Л. Здоровье в истории. С. 11.

В России с развалом СССР здоровому образу жизни уделяли очень мало внимания: просто не до того было. Уже с начала 2000-х гг. государственные и муниципальные программы поддержки ЗОЖ начали работать на благо общества.

Здоровье для человека как живого существа должно всегда являться жизненной ценностью и необходимостью удовлетворения большинства его потребностей. Только здоровый, жизненно активный организм способен на качественное взаимодействие индивида со внешней средой. Однако в современном мире люди слишком необдуманно относятся к своему здоровью. Людям в современных условиях приходится испытывать на себе множество физических, химических, биологических факторов загрязнения окружающей среды. Инфекционные болезни сегодня не являются основными причинами смертности, однако она резко повысилась из-за сердечно-сосудистых и нервных заболеваний. В их этиологии одной из главных составляющих является правильный образ жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие элементы: двигательная активность, гигиенические условия, психологический микроклимат семьи, профилактика зависимости от психоактивных веществ, пребывание на свежем воздухе, полноценное питание, профилактика синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД), профилактика алкоголизма, профилактика табакокурения, рациональный режим.

Существуют научные исследования, которые констатируют факт, что уровень здоровья всего на 9,8 % зависит от грамотной организации системы здравоохранения, на 16,4 % – от наследственных особенностей человека, на 21,3 % – от воздействия факторов окружающей среды и на 52,5 % – от образа жизни<sup>4</sup>.

Если следить за мировыми тенденциями, то заметно, что здоровый образ жизни становится все более популярным не только среди знаменитостей, но и среди обыкновенных людей. Все чаще молодые люди делают выбор в пользу здорового питания, и это становится естественным стилем жизни.

Еще десятилетие назад немногие задумались бы о пользе правильного питания, ежедневного выполнения простых физических упражнений, отказа от всех вредных привычек. Молодежь всегда мечтает поскорее повзрослеть, перенимает не самые лучшие атрибуты старшего поколения, такие как алкоголь, вредная, нездоровая пища, сидячий образ жизни. Сейчас в обществе тема перехода к здоровому образу жизни становится все необходимее и актуальнее. Если раньше в моде были жесткие диеты, которые не только негативно сказывались на здоровье, но и не приносили должного результата, то сейчас стоит признать: юное поколение стало гораздо разумнее в плане ведения активного и полезного стиля жизни. К основным правилам ЗОЖ можно отнести:

- отказ от табака, алкоголя, наркотиков;
- правильное питание;
- занятия спортом;
- прогулки на свежем воздухе;
- соблюдение режима дня;
- хорошее настроение.

---

<sup>4</sup> Минх А.А. Общая гигиена. М. : Акра, 2011. С. 47.

Подростки, наконец, стали понимать, что для поддержания здоровья важны несколько компонентов:

- правильное питание;
- физические нагрузки;
- полноценный сон.

Общество нуждается не только в умных, воспитанных, но и физически сильных молодых людях. Спорт очень быстро входит в жизнь каждого, кто решает заняться своим телом и включить физические нагрузки в ежедневное расписание. В связи с этим возникла потребность в открытии новых и современных спортивных клубов и тренажерных и фитнес-залов.

Не секрет, что спорт развивает твердость характера, трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность. Помимо таких очевидных преимуществ, во время упражнений очищаются мысли, а также вырабатывается гормон счастья – эндорфин. Как утверждают ученые, занятия спортом – привычка полезная, и организм приучается к ней дольше (в среднем два месяца), в отличие от быстрого привыкания к вредным привычкам<sup>5</sup>. По мере «вработывания» любые занятия, которые раньше казались трудными, будут даваться легко и приносить удовольствие.

Еще одна стремительно набравшая популярность часть здорового образа и стиля жизни – правильное питание. Каши, фрукты и овощи, молочные и злаковые продукты – то, чего раньше избегали в ежедневном рационе и просто не любили, становится своеобразным фетишем. Благодаря современной рекламе на нас смотрят овсяные каши с лицами из ягод и кусочков фруктов, смузи в красивых стаканах – все такое старое по содержанию и абсолютно новое по форме подачи. Оказалось, что придерживаться здорового питания совсем не значит скучно и невкусно.

Итак, здоровый образ жизни, который затрагивает все сферы активности, вполне естественно оказал влияние и на моду. Спортивные веяния вытесняют гламурные образы. Уже не стыдно, а даже модно и естественно выйти на улицу в спортивном костюме. Проследить слияние спорта с повседневной жизнью очень просто: например, можно вспомнить какую роль играют кроссовки – теперь это не просто обувь для занятий спортом, но и важнейшая вещь в гардеробе каждого модника, да и обычного человека. Современные магазины предлагают огромный выбор спортивной одежды, что поможет не остаться незамеченными, ведь спорт в моде! Юноши стремятся к спортивному и накаченному телу, а здоровое сияние лица девушки становится важнее слоев косметики.

Сегодняшнее беспечное отношение части людей в нашем обществе к своему здоровью наносит социально-экономический и морально-психологический ущерб семье, материальному производству и обществу в целом, что во многом зависит от недостатков в функционировании системы физического воспитания детей и молодежи. Сейчас настало время изменить свое социальное отношение к здоровому образу жизни и измениться самим.

#### *Список литературы*

1. Березин, И.П. Школа здоровья [Текст]. – М. : Знание, 2011.
2. Воробьев, В.И. Слагаемые здоровья [Текст]. – М. : Виста, 2010.

---

<sup>5</sup> Лещинский А.В. Берегите здоровье // Физкультура и спорт. М. : 2012. № 4. С. 14.

2. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни [Текст]. – СПб. : Нева, 2012.
3. Лещинский, А.В. Берегите здоровье [Текст] // Физкультура и спорт. – 2012. – № 4. – С. 12–17.
4. Минх, А.А. Общая гигиена [Текст]. – М. : Акра, 2011.
5. Синенко, Д.Л. Здоровье в истории [Текст] // Здоровье и мы. – 2012. – № 7. – С. 11–15.

**А.К. Пунякин, Г.Г. Данникова**  
Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ТРЕНЕРА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Проявление большого спектра эмоций прослеживается в процессе психолого-педагогического воздействия тренера на игроков в соревновательной деятельности. В данном случае эмоции служат одним из главных механизмов психической регуляции поведения наставника. Повышенная эмоциональная активность педагога позволяет завладеть вниманием игроков и сформировать нужную установку на игру. Тренер, меняя свое эмоциональное состояние в ходе игры, гипнотизирует своих подопечных, «зажигает» их так, что это приводит его подопечных в оптимальное состояние для участия в соревновательной деятельности. Однако при управлении командой тренер должен зачастую действовать не столько эмоционально, сколько рационально, как, например, на предыгровой установке своей команды перед матчем, при обсуждении тактики игры противника в защите и нападении, выделении специфических сильных и слабых сторон команды противника.

Перед игрой тренер может дать слово лидерам команды, которые выскажут свои предложения или дополнят тренера. Такое воздействие позитивно влияет на готовность команды к предстоящей игре. В заключение тренер производит воздействие на игроков в форме эмоционально насыщенной речи, направленной на формирование установки на победу.

Воздействие тренера на игроков в игре зависят от складывающейся игровой ситуации на площадке и от системы взаимоотношений их в команде. Большое значение при реализации психолого-педагогического воздействия тренера на спортсменов имеют особенности стиля деятельности тренера.

Первый поведенческий стиль – это чрезмерная включенность в игровой процесс. Противоположный ему – поведение, которое можно назвать сдержанностью. Включенность характеризуется крайне двигательной активностью, чрезмерным выплеском эмоций, повышенной возбудимостью. Тренер дает множество советов, часто дискутирует с судьями, жестикулирует и проявляет эмоции высокой интенсивности. Можно сказать, что такой тренер как бы играет вместе с командой.

Эмоциональная деятельность тренера во втором случае такова: внешне спокоен, немногословен, предпочитает давать обратную связь игроку после его замены или игнорирует ее.

В соревновательной обстановке различные тренеры демонстрируют сочетание обоих вариантов поведения и могли быть как включенными, так и эмоционально-



сдержанными. Последующая реакция тренера на спортсменов: техническая ошибка игроков, ситуация, во время которой соперник резко начинает набирать очки, изменение тактики игры соперника в нападении или защите; неадекватные реакции со стороны игроков; другие обстоятельства, когда команда не может перестроить игру самостоятельно. Такие ситуации требуют очень грамотного воздействия на игроков и вынуждают тренера контролировать свои эмоции.

Коррекционное воздействие тренера в игре часто происходит со скамейки запасных, а при стабильной игровой ситуации – в рамках минутного перерыва. Психолого-педагогическое воздействие тренера на команду в целом или на игрока может осуществляться через капитана команды.

На качество психолого-педагогического воздействия тренера в отношении играющей пятерки большое влияние оказывает уровень шума в игровом зале. Важно умение наставника не только при помощи речи достигать результата, но и использовать невербальные средства. Тренеры используют эмоции различной модальности, подкрепляемые жестикующей, мимикой, двигательной активностью. Например, тренер может присесть близко к штрафной линии, застыв в неподвижной позе, а затем стремительно подняться и выкрикнуть информацию, на его взгляд, способную помочь игроку. Такие методы оказывают существенное влияние на игроков, являются функцией игровой ситуации, отражают внутреннее состояние тренера.

В качестве средства, которое может сильно повлиять на ход игры, наставник использует перерыв с целью выдачи указаний, которые должны позволить команде изменить игровую ситуацию. Психолого-педагогическое воздействие тренера определяются задачами перерыва, а те, в свою очередь, связаны с происходящим на игровой площадке.

Эффективность проведения перерыва зависит от действий, предпринятых наставником до его начала. Некоторые тренеры заранее группируют игроков, не занятых в игре, чтобы запасные были в курсе происходящего, что повышает эффективность их ввода в соревновательную ситуацию. Другие быстро группируют вокруг себя команду, настраивая на работу в перерыве, создают установку на прием психолого-педагогических воздействий. Также тренер может использовать объективную информацию о технико-тактических действиях команды, что помогает корректировать план оборонительных или наступательных действий.

Обращаясь к команде, тренер направляет внимание на тактику игры в защите и нападении, высказывает свое видение причины ошибок в командной игре; интересуется мнением игроков. Обращаясь к конкретному игроку, тренер оценивает их действия, сильные и слабые стороны, сообщает план построения, тактику атаки и защиты в следующей половине встречи.

После окончания игры собрание команды позволяет проиллюстрировать ошибки спортсменов в ярких эпизодах игры, выделяя сильные стороны, охарактеризовать общекомандное взаимодействие. Оценка тренером действий игроков влияет на последующее выступление команды.

Тактический контакт. Это проявление в прикосновении, похлопывании игроков во время индивидуальной беседы. Иногда тренер обнимает игрока, что создает атмосферу доверия, повышает его статус в команде, значимость в предстоящей игре. На неосознанном уровне происходит передача информации, значимой и важной в данной ситуации.

Эмоциональное воздействие. Направленность и интенсивность тренера, которые воздействуют на игроков, зависят от сложнейших ситуаций на площадке. Искусство управления эмоциями при реализации психолого-педагогического воздействия определяет успешность тренера к соревновательной деятельности.

Воодушевляющие приемы. Тренер использует методы, воодушевляющие игроков, что позволяет выходить на поле, имея настрой и мотивацию. Он взывает к морально-этическим качествам игроков.

Провокация. Если тренер прибегает к этим методам, то он использует резкий тон общения, сознательно говорит обидные слова с целью озлобить игроков, использует конфликтное взаимодействие с целью создать мотив, «подстегнуть» команду, разжечь в них спортивную злость и страсть к победе. Провокация может иметь последствия: либо команда соглашается и проигрывает, либо протестует и начинает играть лучше. Происходит психологическая встряска, дающая спортсменам энергию для игры.

Психолого-педагогическое воздействие тренера на спортсменов может быть разнообразным. Выбор того или иного средства воздействия требует от тренера учета психологических особенностей спортсменов.

Тренер должен виртуозно владеть своим голосом, управлять характеристиками своей речи, мимикой, жестами. Для повышения эффективности работы тренера в командно-игровых видах спорта произносить фразы следует медленно и четко, наблюдая за реакцией игроков.

Когда тренер общается с командой или группой игроков, следует немного повысить голос, а говорить громко только в тех случаях, когда это требует состояние до игроков или шум. Если тренер говорит слишком громко, это создает нервную обстановку и побуждает спортсменов вести себя шумно.

В процессе беседы важно управлять тембром и интонацией голоса, чтобы создать у спортсменов нужный для данной ситуации настрой: серьезный или легкий, веселый или решительный. Объясняя технико-тактические действия в тренировочной и соревновательной деятельности, необходимо использовать терминологию, наиболее приемлемую для спортсменов, чтобы каждый из них понял сказанное.

**Ю.М. Рекша**

Академия Федеральной службы исполнения наказаний России

**Т.А. Сидоренко**

Рязанский государственный агротехнологический университет

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ПИЛОТАЖНОЙ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В АКАДЕМИИ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ**

Современные условия подготовки слушателей требуют от них проявления их профессиональных качеств на достаточно высоком уровне, а также формирования определенных компетенций не только по специальным предметам, но и по физической подготовке. Следует отметить, что удельный вес физических качеств в массе

профессионально важных качеств (далее – ПВК) субъектов профессиональной деятельности в области правопорядка, в частности сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний (далее – ФСИН) имеет существенное значение. Уровень развития физических качеств у слушателей Академии ФСИН определяются при помощи контрольных испытаний, общих для всех направлений. Однако выполнение требуемых контрольных нормативов заставляет курсантов академии работать на пределе своих физических, функциональных, психологических возможностей, что обусловлено снижением уровня результатов, которые они показывают при выполнении контрольных испытаний. Таким образом, представляется логичным определение исходного состояния курсантов перед выполнением тестовой нагрузки, что будет являться объективным контролем функционального состояния, а также даст возможность скорректировать выполнение слушателем нормативов. В частности, перенести прием нормативов на другой срок, с целью выполнения теста курсантом на максимально возможном для него уровне.

В данной работе нами предпринята попытка оценить уровень функционального состояния слушателей первого года обучения Академии ФСИН перед сдачей контрольных нормативов, предусмотренных образовательными стандартами, на учебно-полевых сборах.

Для оценки функционального состояния нами использовался метод кардиоинтервалометрии, реализованный в аппаратно-программном комплексе «ВАРИКАРД-2.51» (Институт внедрения новых медицинских технологий «Рамена», г. Рязань). Отличительными особенностями данного комплекса является возможность онлайн-контроля электрокардиограммы, расчет по 40 показателям вариабельности сердечного ритма (утвержденных российскими и международными стандартами), сохранение данных обследования в базе данных, формирование протоколов обследования, формирование интегрального показателя активности регуляторных систем.

В наших исследованиях принимали участие курсанты первого года обучения Академии ФСИН в количестве 250 человек, из них 140 юношей и 110 девушек.

Результаты оценки функционального состояния курсантов на начальном этапе профессиональной подготовки, полученные на учебно-полевых сборах, приведены в таблице 1.

Анализируя полученные данные, можно сказать, что курсанты на этих сборах испытывают напряжение адаптационных механизмов, так как показатель активности регуляторных систем организма находится на уровне 4,74 усл. ед. (юноши) и 4,27 усл. ед. (девушки). Таким образом, можно сказать, что данный учебно-полевой сбор носит тренировочный характер. Следует также отметить определенное напряжение в работе сердечной мышцы, в виду низкого уровня времени между сердечными сокращениями (Mean) 865,15 с и 818,63 с у юношей и девушек соответственно. Высокий уровень дисперсии (D) у двух групп обследуемых составляет 6097,30  $мс^2$  (юноши) и 5097,47  $мс^2$  (девушки) говорит о напряжении функциональных резервов организма, что не позволит выполнить контрольные нормативы на требуемом уровне (не ниже удовлетворительного). Уровень данного показателя характеризует доминирование парасимпатической нервной системы, что указывает на снижение скорости прохождения нервного импульса.

**Оценка функционального состояния курсантов первого курса обучения  
на учебно-полевых сборах**

№ п/п	Показатель	Юноши ( $\bar{X} \pm \sigma$ ), (n=140)	Девушки ( $\bar{X} \pm \sigma$ ), (n=110)
1	HR, уд. в мин	71,64 ± 10,11	75,94 ± 16,91
2	Mean, мс	865,15 ± 74,83	818,63 ± 71,33
3	Pnn50, %	33,07 ± 9,12	36,87 ± 9,18
4	SDNN, мс	70,97 ± 7,61	66,71 ± 11,49
5	CV, %	8,06 ± 0,76	7,99 ± 0,68
6	D, мс <sup>2</sup>	6097,30 ± 874,13	5097,47 ± 865,40
7	Mo, мс	859,38 ± 145,16	805,84 ± 131,18
8	AMo, %	40,06 ± 7,91	39,45 ± 6,87
9	SI, усл.ед.	124,61 ± 45,14	103,59 ± 9,81
10	TP, мс <sup>2</sup>	4773,78 ± 623,34	4204,43 ± 653,41
11	HF, мс <sup>2</sup>	2032,64 ± 383,47	1243,75 ± 329,12
12	LF, мс <sup>2</sup>	1162,59 ± 283,14	1837,75 ± 512,12
13	VLF, мс <sup>2</sup>	732,24 ± 64,87	669,00 ± 134,12
14	ULF, мс <sup>2</sup>	921,51 ± 87,14	450,53 ± 83,14
15	ПАРС, усл. ед.	4,74 ± 1,86	4,27 ± 1,92

Следующий показатель – мода (Mo) – имеет значения 859,39 мс (юноши) и 805,87 мс (девушки), такие достаточно высокие значения позволяют говорить, что слушатели 1 курса нерегулярно выполняют физическую нагрузку. Переходя к спектральным показателям вариабельности сердечного ритма, следует отметить, что разница между показателем «дисперсия» и «суммарная мощность» (TP) позволяет говорить о лучшей готовности к выполнению тестовых упражнений у юношей первого года обучения, чем у девушек. Оценивая частотные характеристики, можно сказать, что у девушек наблюдается следующая тенденция по показателям: HF < LF > VLF > ULF (1243,75 мс<sup>2</sup> < 1837,75 мс<sup>2</sup> > 669,00 мс<sup>2</sup> > 450,53 мс<sup>2</sup>). Такое распределение значений говорит, что организм воспринимает физическую нагрузку как тренировочную, при адекватном напряжении адаптационных механизмов. Повышение показателя LF относительно HF, позволяет отметить напряжение в работе сердечной мышцы, что может быть обусловлено направленностью тренировочной нагрузки (преимущественно на развитие выносливости). При этом могут возникнуть проблемы при выполнении контрольных нормативов, имеющих скоростную и скоростно-силовую направленность. У юношей в распределении данных показателей наблюдается следующая тенденция: HF > LF > VLF < ULF (2032,64 мс<sup>2</sup> > 1162,59 мс<sup>2</sup> > 732,24 мс<sup>2</sup> < 921,51 мс<sup>2</sup>). Доминирование показателя ULF над VLF говорит о напряжении процессов метаболизма на клеточном уровне,

что может свидетельствовать о преобладании в тренировочной нагрузке силовой направленности. Соответственно, при прохождении контрольных испытаний курсанты не смогут успешно выполнить тесты, оценивающие уровень силовой и скоростной подготовленности. Также, что немаловажно, у юношей достаточно высокий риск получения травм опорно-двигательного аппарата при выполнении упражнений в виду перенапряжения мышц. Следующий показатель – «стресс-индекс» – у юношей (124,61 усл. ед.) выше, чем у девушек (103,59 усл. ед.), что также подтверждает определенным образом повышенную напряженность адаптационных механизмов организма курсантов (юношей). Интегральный показатель ПАРС (показатель активности регуляторных систем) у юношей имеет более высокий уровень по сравнению с девушками, что также говорит о повышенной активности регуляторных механизмов у слушателей первого года обучения.

Таким образом, по результатам проведенного нами исследования по определению исходного уровня функционального состояния можно сделать следующие выводы:

1. Выявленный высокий уровень показателя «дисперсия» у курсантов указывает на наличие затруднений при выполнении упражнений, связанных со строгим соблюдением технического компонента, а также имеющих скоростную и скоростно-силовую направленность.

2. При проведении тестирования слушателей первого года обучения необходимо уделять внимание профилактике спортивных травм в следствие напряжения процессов метаболизма организма курсантов.

3. Существующий подход к сдаче контрольных нормативов приводит к нестабильности функционального состояния, напряжению регуляторных механизмов, постоянному напряжению адаптации организма курсантов и, как следствие, негативному влиянию на успешность выполнения теоретической подготовки.

**О.А. Рогожкин**

Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина

## **РАЗНОВИДНОСТЬ УРОКОВ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ПРИВИТИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ**

Процесс формирования здоровья учащихся в течение школьного периода является основной целью физического воспитания. Для достижения данной цели каждое учреждение образования призвано обеспечить необходимые условия для оптимального решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач действующих учебных программ по физической культуре.

Все учебные общеобразовательные учреждения, в том числе средние общеобразовательные учреждения, работают по Федеральному государственному образовательному стандарту (далее – ФГОС) второго поколения. Но применить

полностью ФГОС второго поколения для всех школ не всегда возможно в силу их специфичности. Такими являются сельские малокомплектные школы. Они значительно отличаются от городских, имеют свои, как положительные, так и отрицательные, особенности.

Возможность индивидуального обучения, более простой работы с маленькой группой, существование духа товарищества, возможность лучше узнать ученика, найти подходы к нему, метод воспитания и обучения – это положительные моменты сельской малокомплектной школы.

Но необходимо рассмотреть ряд отрицательных моментов, которые не лучшим образом сказываются на обучении школьников:

- из-за малой наполняемости в классе отсутствует дух соревнования на уроках, ограниченное число ориентиров для сравнения и оценки своих реальных успехов в учебной деятельности;
- ограниченный круг общения детей, препятствующий развитию умений общаться, способности быстро реагировать на события в новой ситуации;
- психологическая незащищенность ребенка, постоянное давление учителей на ученика; напряжение от того, что ученик постоянно ждет, что его обязательно спросят;
- ограниченные возможности для выбора предметов, занятий, педагогов, видов досуговой деятельности, общения и т.д.;
- однообразие обстановки, контактов, форм общения.

Сельская малокомплектная школа в силу своей специфичности – технического оснащения, режима работы, региональных и природных условий – должна вносить коррективы в программу по физическому воспитанию, а особенно при проведении уроков физической культуры.

В школе возникают свои трудности при проведении уроков по физической культуре: нет специального оборудованного помещения для занятий физической культурой, в классе отсутствует соревновательная деятельность, скудность инвентаря, что приводит к снижению интереса к занятиям физической культурой.

Понятие интереса очень многогранно, в философии, психологии, педагогике и других науках оно трактуется по-разному.

Интерес представляет собой положительное эмоционально окрашенное стремление человека к познанию чего-то. Причем удовлетворение интереса (в отличие от любопытства) не приводит к его исчезновению, наоборот, интерес может укрепляться, развиваться становиться более глубоким и разносторонним.

Учитывая интересы школьников, а также условия малокомплектной сельской школы, где в основном идет индивидуальное обучение, педагогу предоставляется прекрасная возможность вникнуть до мельчайших деталей в жизнь каждого ученика, рассчитать обучение на каждого школьника, увлечь их любимым делом. В процессе такой деятельности и тесного общения учащихся с товарищами, у них развиваются такие качества, как дружелюбие, взаимопомощь, отзывчивость. Малочисленность класса создает условия для привития на уроках физической культуры каждому учащемуся любви к конкретному виду спорта.

Для повышения интереса к занятиям физической культурой, к другим видам физкультурно-оздоровительной деятельности можно использовать разные виды уроков. Ведь урок физической культуры в сельской малокомплектной школе является единственным предметом, благодаря которому учащиеся получают нужное количество знаний и умений в области физического воспитания, для использования их в жизни, поддержания здоровья, самосовершенствования и т.д. Поэтому целесообразно использовать такие виды уроков как: *познавательный, практический, интегрированный, соревновательный*.

Важным элементом обучения в *познавательном* уроке является получение теоретических знаний. В зависимости от возраста учащихся теоретический материал усложняется. Необходимо формировать у школьников умение применять полученные знания на практике. Рассказать ученикам о спортсменах села, области, города, региона, страны, о правилах закаливания, режиме дня, личной гигиене, для чего нужны физические упражнения и как они воздействуют на организм и т.д. Это должно стать составляющей частью теоретического урока, что повысит их интерес к занятиям, активность, самостоятельность, взаимовыручку, а также будет являться фактором воспитания на занятиях физической культурой.

Целью *практического урока* является процесс проверки знаний. Этот процесс должен характеризоваться объективностью, взаимоотношения учителя и учеников должны строиться на взаимном доверии, вызывая у школьников положительные эмоции: учитель не пытается уличить ребенка в незнании, а ученик не боится высказать свое мнение из-за страха получить плохую оценку. Критериями оценки знаний служат глубина знаний, понимание их сущности и умение их использовать.

Во время проведения *интегрированного* урока по физической культуре нельзя нарушать обычную структуру проведения, в которой отражается совокупность различных вариантов взаимодействия между элементами урока, возникающая в процессе обучения и обеспечивающая его целенаправленную работу. Интегрированные уроки физкультуры могут выглядеть так: «урок физкультуры – биология, урок физкультуры – ОБЖ, урок физкультуры – математика и т.д.».

Стимулирование интереса, активизация деятельности занимающихся с установкой на победу, достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении или проверка эффективности учебно-тренировочного процесса – все это можно раскрыть на *соревновательном* уроке. Соревновательный урок является методом развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования двигательных умений и навыков.

Таким образом, учитывая свой собственный опыт, привлечение учащихся к занятиям физической культурой, привитие интереса к самостоятельным занятиям, ведению здорового образа жизни, станет более успешным, если уроки по физической культуре будут проходить разнообразнее. Так, учащийся сможет себя полностью раскрыть и получить максимум знаний и умений, а учитель реализовать поставленную цель по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения, что в сельской малокомплектной школе является очень важным и неотъемлемым компонентом.

**ГЛОБАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ  
В МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИН  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Формирование гигиенических основ здорового образа жизни у студентов факультета физической культуры и спорта осуществляется во время преподавания дисциплины по выбору «Основы здорового образа жизни», которая предусмотрена учебным планом для студентов по направлению подготовки «Педагогическое образование» и профилю «Физическая культура».

Сформировать навыки здорового образа жизни у педагогов по физической культуре необходимо для реализации мероприятий по созданию условий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Для этого необходимо понимание ответственности педагога не только за здоровье обучающихся, но и за свое собственное.

Дети и подростки подвергаются воздействию разнообразных факторов внешней среды, многие из которых являются факторами риска развития различных патологических состояний. Определяющую роль в формировании состояния здоровья подрастающего поколения определяют образ жизни и состояние окружающей среды.

Основными неблагоприятными факторами, способствующими развитию неинфекционных заболеваний в подростковом и юношеском возрасте и приводящих к преждевременной смерти в зрелом возрасте, относятся низкая двигательная активность, потребление табака и алкоголя, нерациональное питание.

По данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), неинфекционные заболевания в настоящее время преждевременно уносят 16 млн жизней.

Поэтому гигиеническое обучение и воспитание бакалавров по профилю подготовки «Физическая культура» является важнейшим направлением в подготовке будущих педагогов. Содержание учебной дисциплины, кроме изучения традиционных разделов по основам формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний, должно также предусматривать и изучение вопросов, способствующих информированию будущих педагогов о глобальных проблемах здоровья населения во всем мире. Для этого следует предусмотреть разнообразные и эффективные формы освоения основ здорового образа жизни, которые должны носить комплексный и многоплановый характер.

Изучение данных вопросов способствует пониманию того, что сохранить свое здоровье и предотвратить преждевременные случаи смерти от неинфекционных заболеваний можно также с помощью мер, проводимых государством в области общественного здравоохранения: сокращение употребления табака, алкоголя, нерационального питания и недостаточной физической активности.

Для понимания этих проблем студенты знакомятся с 10 ведущими причинами смерти в мире. По данным ВОЗ на протяжении прошлого десятилетия ведущими



причинами смерти по-прежнему остаются: ишемическая болезнь сердца, инсульт, инфекции нижних дыхательных путей и хроническая обструктивная болезнь легких.

Одной из основных причин смерти во всем мире на протяжении десятилетий остаются сердечно-сосудистые заболевания. Около 80 % случаев причиной ишемической болезни сердца и цереброваскулярных болезней являются поведенческие факторы риска – неправильное питание, гиподинамия и употребление табака. В связи с этим 4 декабря 2014 г. В.В. Путин в ежегодном Послании к Федеральному собранию предложил объявить 2015 г. национальным годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, объединив для решения этой проблемы усилия не только медицинских работников, но и представителей культуры, образования, средств массовой информации, общественных и спортивных организаций.

Во всем мире на протяжении многих лет отмечаются дни, связанные с определенными проблемами здоровья населения, а также проводятся глобальные кампании, направленные на повышение осведомленности населения по наиболее актуальным вопросам, связанным со здоровьем.

Глобальные кампании общественного здравоохранения обладают огромным потенциалом для повышения осведомленности населения по вопросам сохранения и укрепления здоровья, средств и методов профилактики многих заболеваний, воспитания навыков здорового образа жизни от отдельного человека до общества в целом. Включение в учебный процесс вопросов по изучению глобальных кампаний общественного здравоохранения предоставляет возможность привлечь внимание студентов к глобальным проблемам общественного здоровья.

Всемирная организация здравоохранения привлекает внимание общества к серьезным проблемам, которые на сегодняшний день угрожают жизни и здоровью людей во всем мире. Поэтому на занятиях обязательно обсуждаются глобальные проблемы, которые ВОЗ объявила «официальными»: это Всемирный день борьбы с туберкулезом, гепатитом, Всемирный день здоровья, Всемирная неделя иммунизации, Всемирный день без табака, Всемирный день донора крови и Всемирный день борьбы против СПИДа.

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля. После 7 апреля осуществляется санитарное просвещение населения во всем мире по повышению информированности населения о тех или иных заболеваниях и их профилактике. В связи с этим на студенческую научную конференцию, которая проводится ежегодно в апреле, выносится тема доклада Всемирного дня здоровья.

В 2014 г. Всемирный день здоровья был посвящен возрастающей угрозе трансмиссивных болезней. По данным ВОЗ, ежегодно более 1 млрд людей заболевают трансмиссивными болезнями, и более 1 млн умирают от них.

В этом году Всемирный день здоровья привлекает внимание к серьезной проблеме, которая волнует каждого из нас – безопасность пищевых продуктов. Это дает возможность обратить внимание общества на возможность обеспечить уверенность в безопасности продуктов, которые мы употребляем в пищу.

На этом занятии студенты знакомятся с глобальной стратегией ВОЗ в области безопасности пищевых продуктов и рекомендациями ВОЗ о пяти важнейших принципах безопасного питания, где дается практическое руководство для продавцов и потребителей в области обработки и подготовки пищевых продуктов.

Ежегодно 31 мая отмечается Всемирный день без табака. По данным ВОЗ около 6 млн человек погибает от табачной эпидемии, более 600 тыс. из них, не являясь курильщиками, умирают от вдыхания вторичного табачного дыма. Предполагается, что если не принять соответствующие меры, к 2030 г. эпидемия будет ежегодно уносить более 8 млн человек.

Целью кампании Всемирного дня без табака 2015 г. является повышение уровня информированности о вреде для здоровья людей, связанном с незаконной торговлей табачными изделиями, особенно для молодежи и групп населения с низким уровнем дохода, ввиду большей доступности и ценовой приемлемости этой продукции. В ходе данной кампании привлекается внимание к рискам для здоровья, связанным с употреблением табака, и звучит призыв за проведение эффективной политики в целях снижения уровней его потребления. Курение – это единственный фактор риска для ряда социально значимых болезней, которые можно предотвратить. Отказ от курения приводит к снижению риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 50 %.

Помимо информирования студентов о вреде табака, методах диагностики, оценки степени никотиновой зависимости и современных методах лечения табакокурения, будущие педагоги должны обладать знаниями о возможности получения медицинской помощи по предупреждению и прекращению курения в учреждениях первичной медико-санитарной помощи по месту жительства.

В связи с принятием закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» в Рязани и Рязанской области были открыты 17 кабинетов медпомощи по отказу от курения (11 из них в г. Рязани). Таким образом, студенты получают информацию не только о вреде курения, но и о том, где и как осуществляется помощь курящим лицам в лечебно-профилактических учреждениях.

Одно из занятий посвящается знакомству с областной межведомственной акцией «Лето без табачного дыма», которая проводится в Рязанской области с 2010 г. Это дает возможность курящим студентам принять участие в акции. Участники акции отказываются от курения минимум на месяц, победители получают ценные призы – абонементы в бассейны, тренажерные залы и подарки.

Четвертым по значимости фактором риска смерти в мире является недостаточная физическая активность, из-за которой ежегодно умирает примерно 3,2 млн человек. В связи с этим ВОЗ совместно с Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (далее – ЮНЕСКО) разработали основные положения и руководящие принципы «Качественного физического воспитания» (КФВ). Эта публикация была приурочена к заседанию Межправительственного комитета ЮНЕСКО по физическому воспитанию и спорту (СИГЕПС), которое состоялось 28–30 января в Лозанне (Швейцария).

Знакомство с этим документом особо важно для будущих педагогов по физической культуре. Этот документ подчеркивает важность качественного физического воспитания и высокой подготовки преподавателей физической культуры. Его целью является улучшение качества физического воспитания во всем мире и обеспечение всеобщего доступа к нему. Это будет способствовать развитию у детей и подростков моделей поведения, благодаря которым они будут оставаться физически активными на протяжении всей жизни.

Таким образом, владение информацией по глобальным проблемам общественного здравоохранения представляет огромный потенциал для повышения осведомленности и улучшения понимания вопросов, связанных со здоровьем, а также для мобилизации и поддержки в основных вопросах здоровья населения на самых разных уровнях – от отдельного гражданина до всего мирового сообщества в целом.

Это предоставляет возможность привлечь внимание каждого члена общества к основным проблемам общественного здравоохранения, стоящим перед международным сообществом, а также привлекать к осуществлению программ санитарного просвещения лиц, занимающихся пропагандой здорового образа жизни. В связи с тем, что формирование здорового, хорошо физического развитого человека – одна из главных задач физического воспитания, правильно организованное физическое воспитание, обеспечивающее также и лечебно-оздоровительное влияние, невозможно без знания приоритетных проблем здоровья, стоящих перед мировым сообществом.

**Г.Н. Шилкина**

Рязанский государственный университет имени С.А.Есенина

## **АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Кризисные явления конца XX в. в России характеризуются сменой исторических формаций, способов государственного устройства, заметными изменениями устоявшихся социально-экономических, политических и духовных отношений, которые затронули и образование. Они обусловили процесс разрушения и переосмысления прежних ценностных ориентиров образования. Их размытость и неопределенность присутствуют и в начале XXI в.

В начале XXI в. в связи с вступлением России в мировое образовательное пространство актуализируется проблема поиска аксиологических основ педагогического образования, которые соответствуют культурным традициям российского общества и тенденциям мирового развития, поскольку именно педагогика целенаправленно и системно занимается воспитанием и формированием человеческой личности.

Аксиология (от др.-греч.  $\xi\acute{\iota}\alpha$  – ценность) – раздел философии, который изучает вопросы, связанные с природой ценностей, связи различных ценностей между собой, с социальными и культурными факторами и структурой личности.

В настоящее время в педагогической теории и практике вопросу аксиологических основ процесса образования уделяется пристальное внимание. Выявление ценностных приоритетов здорового образа жизни представляет очевидный интерес. В связи с этим в центре внимания исследователей находится категория ценностей и ценностных ориентиров. Данные категории самым тесным образом сопряжены друг с другом.

Категория «ценность» является ключевым понятием современной общественной мысли, оно используется в философии, социологии, психологии, педагогике для обозначения объектов и явлений, их свойств, которые воплощают в себе нравственные идеалы и выступают в качестве эталона.

Методологическое значение категории «ценность» очень велико для педагогики. Большая современная энциклопедия так трактует данную категорию: «Ценность – это любой объект (в том числе и идеальный), имеющий жизненно важное значение для субъекта (индивида, группы, слоя, этноса). В широком понимании в качестве ценностей могут выступать не только абстрактные привлекательные смыслы или ситуативные ценности, но и стабильно важные для индивида конкретные материальные блага. В более узком значении принято говорить о ценностях как о духовных идеях, заключенных в понятиях, которые имеют высокую степень обобщения. Формируясь в сознании, эти ценности достигаются в ходе освоения культуры»<sup>1</sup>.

Категория «ценность» является одним из ключевых понятий как культурный образец, условие полноценного существования личности, то, к чему она стремится, что предпочитает, что отвечает ее потребностям, интересам, целям. Для более глубокого понимания данная категория рассматривается исследователями с разных позиций: предметной (как результат человеческой деятельности – здания, книги, музеи и так далее) и субъектной (как форма внутренней жизни человека, его определенное психологическое состояние) – и формируются во многом в процессе воспитания. Очень близкие этому точки зрения находим у В.Г. Алексеевой: «Ценность есть объект, отраженный, осмысленный и оцененный субъектом в свете его идеалов, целей, интересов и потребностей»<sup>2</sup> – и у В.П. Тугаринова: «Ценность есть то, что мы оцениваем, предмет оценки. Оценка же есть умственный акт, являющийся результатом нашего оценочного отношения к предмету»<sup>3</sup>. В процессе освоения личностью ценностей важную роль играют и эмоции. По мнению Е.В. Бондаревской, «это то, что чувства людей диктуют признать стоящим над всем, к чему можно стремиться, созерцать, относиться с уважением, признанием, почтением. Ценности – это предпочтения (или отвержения) определенных смыслов, построенных на их основе способов поведения»<sup>4</sup>. Подобной точки зрения придерживается и известный ученый-психолог Б.С. Братусь утверждая, что необходимо «окрашивание чувством», «участие чувства», знание о ценностях должно «пройти через жизнь, бытие человека», через «депо смыслопорождения»<sup>5</sup>. Эти трактовки подчеркивают значимость отношения человека к миру вещей, культуре, жизнедеятельности.

С.Л. Рубинштейн указывал, что ценность – значимость для человека чего-то в мире, и только признаваемая ценность способна выполнять важнейшую ценностную функцию – функцию ориентира поведения. Ценностная ориентация

---

<sup>1</sup> Педагогика // Большая современная энциклопедия / сост. Е.С. Рапацевич. Минск : Совр. слово, 2005. С. 659.

<sup>2</sup> Алексеева В.Г. Ценностные ориентации личности и проблема их формирования // Советская педагогика. 1981. № 8. С. 62.

<sup>3</sup> Тугаринов В.П. О ценностях жизни и культуры. Л. : ЛГУ, 1960. С. 89.

<sup>4</sup> Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно ориентированного воспитания // Педагогика. 1995. № 4. С. 30.

<sup>5</sup> Братусь Б.С. Нравственное сознание личности (Психологическое исследование). М. : Знание, 1985. 64 с. (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Этика». № 3).

обнаруживает себя в определенной направленности сознания и поведения, проявляющихся в общественно значимых делах и поступках <sup>6</sup>.

Совокупность устоявшихся ценностей, которые выступают смысловыми ориентирами будущей жизни, способствует наиболее полному раскрытию ценностной позиции личности. Вызывая в личности качественные изменения, они становятся «движущей силой» развития личности, так как именно в признаваемых ценностях проявляется внутреннее духовное богатство личности, ее ценностное взаимодействие с окружающим миром.

Концептуально четкого разграничения между категориями «ценность» и «ценностные ориентации» до сих пор не существует. Психологический словарь категорию «ценностные ориентации» трактует следующим образом: «Отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров» <sup>7</sup>. Рассматривая различные аспекты этого сложного и неоднозначного понятия, О.Б. Широких отмечает, что «на определенных этапах исторического развития России, ценностные ориентации подменялись идеологическими догмами, декларируемыми государством и правящей партией. <...> Жесткая заданность профессиональных ценностных ориентиров в педагогике в определенной степени вела к негативным последствиям: рассогласованию между ценностями общества, вернее, теми, которые навязывались как таковые, и ценностями личности, порождая известный феномен «двойной морали» <sup>8</sup>. В силу этого важно отметить, что ценности, которые декларирует образовательная среда, должны поддерживаться всем социальным окружением, всем обществом, иначе они утрачивают всю свою значимость.

Сейчас наиболее принятым является определение ценностей как аспекта мотивации, а ценностных ориентаций – как субъективных концепций ценностей, занимающих сравнительно высокое положение в иерархической структуре регуляции деятельности личности <sup>9</sup>. Ценностные ориентиры служат опорными установками для принятия решений и регуляции поведения.

Начало XXI в. стало переломным во взглядах на образ жизни человека и его здоровья. Следует признать, что здоровый образ жизни предстает сложным ценностным феноменом, отражающим все стороны жизни человека. Безусловно, суть образующей ценностью здорового образа жизни является категория «здоровье».

Здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку. Не ведя здорового образа жизни, т.е. образа жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья отдельного человека и общества в целом, человек не может оставаться здоровым.

Образ жизни – категория ценностная, так как человек осознанно стремится к определенному стилю жизнедеятельности, который соответствует его потребностям и желаниям.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни – это рационально

---

<sup>6</sup> Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 2010.

<sup>7</sup> Педагогика // Большая современная энциклопедия. С. 659.

<sup>8</sup> Широких О.Б. Ценностные ориентации профессионально-личностной подготовки учителя в России: вторая половина XIX в. – 90-е гг. XX в. : дис. ... д-ра пед. наук. Коломна, 2004. 428 с.

<sup>9</sup> Педагогика // Большая современная энциклопедия. С. 659.

организованный образ жизнедеятельности, способствующий полноценному выполнению человеком социальных функций, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Особое место необходимо отвести аксиологическому подходу: «Здоровый образ жизни – это не только способ организации всех сторон жизнедеятельности, направленных на укрепление здоровья и выполнения общепринятых норм и правил здорового образа жизни. Данная категория предусматривает выработку у человека ценностей, приоритетной среди которых является здоровье, формирование осознанного отношения к собственному здоровью, и на этой основе – выбор личностью своего поведения в различных сферах деятельности, позволяющих обеспечить физические, психические и социальные компоненты здоровья»<sup>10</sup>.

При переходе к здоровому образу жизни изменяется мировоззрение, приоритетным становятся духовные ценности, обретается смысл жизни; исчезает физиологическая и психическая зависимость от вредных привычек; улучшается физическое состояние, жизнь становится более яркой, интересной и насыщенной.

В настоящее время все более очевидным становится необходимость переосмысления сущности воспитания с позиции ценностей, об этом пишет и Е.В. Бондаревская: «В современной социокультурной ситуации речь должна идти не об отрицании воспитания, а о переосмыслении его ценностных оснований»<sup>11</sup>.

Размышления о ценностях воспитания, пишет Е.О. Галицких, «дают возможность понять, что современные условия развития общества, противоречия между принятыми правилами духовной жизни и ее реальным состоянием, изменения, происходящие в осознании проблем воспитания, в целях и смысле получения образования ставят педагогов, школьников и их родителей в ситуацию выбора. Выход из кризисного состояния духовной жизни общества – процесс нелинейный, на него влияют множество факторов, в том числе и позиция каждого члена педагогического сообщества <...> Ценности не передаются тем же путем, что и знания, путь их освоения лежит, прежде всего, через переживания, эмоциональный опыт, “память сердца”»<sup>12</sup>. Приведенные слова могут быть в полной мере отнесены и к ценностям здорового образа жизни, который связан с интересами как отдельного человека, так и общества в целом.

Э.Н. Вайнер считает, что формирование здорового образа жизни должно красной нитью на всех этапах обучения проходить через весь образовательный процесс: через включение вопросов здоровья в соответствующие темы различных учебных дисциплин, через возрастание роли физической культуры как учебной дисциплины, через воспитательную работу и т.д.

Ценностный компонент выступает основным фактором воспитания личности. Педагогическая деятельность позволяет воплотить, реализовать ценности, которые выступают вектором развития человека, его стремлением к миру совершенного, идеального. Но сложность аксиологического подхода состоит в том, что только сам человек несет ответственность за сделанный им выбор ценностей

---

<sup>10</sup> Седых Н.В. Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни детей в дошкольных образовательных учреждениях : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2006. С. 36.

<sup>11</sup> Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания. С. 29.

<sup>12</sup> Галицких Е.О. От сердца к сердцу. Мастерские ценностных ориентаций для педагогов и школьников : метод. пособие. СПб. : Паритет, 2003. С. 10–11. (Серия «Педагогическая мастерская»).

и от того, какими ценностными ориентирами он будет руководствоваться в своей жизни, зависит его нравственный облик, отношение с окружающими, его самореализация в социуме и в будущей профессиональной деятельности.

Аксиологический подход оказывает влияние на качественный выбор ценностей, на формирование ценностных ориентиров личности, на развитие ее духовного, нравственного и творческого потенциала во всех сферах жизнедеятельности.

На данном этапе развития российского общества ценностной проблематике необходимо уделить самое пристальное внимание, так как важность реализации аксиологического подхода в образовании просто неоспорима. Без формирования ценностных ориентиров не будет здорового образа жизни в широком его понимании.

#### *Список литературы*

1. Алексеева, В.Г. Ценностные ориентации личности и проблема их формирования [Текст] // Советская педагогика. – 1981. – № 8. – С. 61–69.
2. Бондаревская, Е.В. Ценностные основания личностно ориентированного воспитания [Текст] // Педагогика. – 1995. – № 4. – С. 29–36.
3. Братусь, Б.С. Нравственное сознание личности (Психологическое исследование) [Текст]. – М. : Знание, 1985. – 64 с. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Этика». № 3).
4. Галицких, Е.О. От сердца к сердцу. Мастерские ценностных ориентаций для педагогов и школьников : метод. пособие [Текст]. – СПб. : Паритет, 2003. – 160 с., цв. вклейка. – (Серия «Педагогическая мастерская»).
5. Педагогика [Текст] // Большая современная энциклопедия / сост. Е.С. Рапацевич. Минск : Совр. слово, 2005. – 720 с.
6. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст]. – СПб., 2010.
7. Седых, Н.В. Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни детей в дошкольных образовательных учреждениях : автореф. дис. ... д-ра пед. наук [Текст]. – Волгоград, 2006. – 43 с.
8. Тугаринов, В.П. О ценностях жизни и культуры [Текст]. – Л. : ЛГУ, 1960. – 156 с.
9. Широких, О.Б. Ценностные ориентации профессионально-личностной подготовки учителя в России: вторая половина XIX в. – 90-е гг. XX в. : дис. ... д-ра пед. наук. [Текст]. – Коломна, 2004. – 428 с.

**А.И. Шматов**

МАОУ ДОД «Рязанский городской дворец детского творчества»

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ**

Спортивные танцы – одно из прекраснейших искусств и уж точно самый красивый вид спорта, приносящий удовлетворение и благотворно влияющий на здоровье и психику человека. Научившись красиво танцевать, человек находит «серебряный ключик» к своему здоровью. Происходит это потому, что во время исполнения спортивного танца задействованы многие группы мышц. Спортивные танцы способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, а это, в свою очередь, приводит к соразмерному

развитию фигуры. Акробатические упражнения, которые используются в танцах, совершенствуют функции органов равновесия, способствуют развитию точности движений, силы и ориентировки в пространстве при любом положении тела. Спортивные танцы придают фигуре стройность, а движениям – ловкость<sup>1</sup>.

Спортивные танцы – парные, и от взаимоотношений партнеров здесь во многом зависит успех. Во время проведения совместных тренировок и соревнований у них развиваются внимательность, доброжелательность, корректность, взаимопомощь, а также критичность и требовательность.

Для того чтобы научить занимающихся выполнять танцевальные упражнения, надо знать их отличия от других разделов программы. В первую очередь это целостность и динамичность<sup>2</sup>.

Целостность заключается в участии всего мышечного аппарата человека в выполнении танцевальных движений. Основное движение в танце всегда сопровождается какими-либо дополнительными. Например, основное движение – подъем с переносом веса с каблука на носок, а дополнительными будут: поворот головы; движение плечевого пояса и рук вправо и влево; небольшие наклоны туловища в сторону движения рук. Это качество движений наиболее четко прослеживается в танцевальных упражнениях европейской программы (стандарта).

Динамичность характеризуется тем, что пары активно передвигаются по залу, постоянно изменяя темп, ритм, силу и амплитуду движений.

Спортивные танцы тесно связаны с различными видами спорта (гимнастика, аэробика, фигурное катание и т.д.), а также со многими оздоровительными и укрепляющими методиками.

Танцы – «проводник музыки в тело человека»: благодаря интеграции характера движения и характера музыкального сопровождения, танцы получают различную эмоциональную окраску. Эта связь проявляется в умении правильно слышать музыку, двигаться в соответствии с ее содержанием.

Так, в своей работе мы в зависимости от целей каждой части урока подбираем и соответствующую музыку. Например, на разминке используем современную ритмичную музыку, а при выполнении прыжков – музыку в стиле рок-н-ролл. В основной части при разучивании латиноамериканской программы используем музыку, соответствующую по ритму зажигательной самбе, четкому ча-ча-ча или спокойной, уверенной, но все так же четкой румбе. А при разучивании танцев европейской программы можно использовать плавную, чувственную музыку, причем как инструментальную, так и классическую<sup>3</sup>.

Музыка способствует раскованности и красоте движений. Одной из главных трудностей в обучении красивым движениям танца также являются блоки. У каждого человека с детских лет они накапливаются, «сидят» в разных местах тела. Чаще всего бывают заблокированы мышцы спины, конечностей и груди. Это связано с определенными и индивидуальными условиями развития и становления психики,

---

<sup>1</sup> Джеффри, Хэрн Для DANCE SPORT INTERNATIONAL. 2002. С. 26.

<sup>2</sup> Спортивные танцы [Текст] // Бюллетень № 4. М. : Рос. гос. академия физ. культуры, 1999. С. 4.

<sup>3</sup> Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев. М. : Артис, 2005 ; Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. М. ; СПб., 1993.



характера, личности. Освобождение от них способствует развитию танцевальной активности. Каждый из них формирует определенные психологические установки, созданные специфическим образом мышления и воспитания под влиянием окружающего мира. Многие авторы выделяют наиболее часто встречающиеся варианты установок:

1. «Жизнь тяжела» (согнулись под ее тяжестью).
2. «На меня все смотрят» (втягиваем голову в плечи).
3. «Все против меня» (прячем самое уязвимое место – живот и грудь).
4. «Меня легко обидеть и ранить» (то же, что и в варианте 3).

Ощущение неуверенности, неустойчивости в жизни проявляется в блокировке мышц ног. Любая негибкость мышления, упрямство, сопротивление блокируют мышцы шеи, поясницы и, как следствие, появляются трудности с пластикой.

По характеру исполнения танца можно определить проблемы учащихся и устранить их, изменив тем самым танец. Использование элементов спортивных танцев на уроках физической культуры в школе, средне-специальном и высшем учебном заведениях помогает молодым людям избавиться от накопленных блоков, придает жизни новую эмоциональную окраску, повышает интерес к занятиям, позволяет использовать полученные навыки при самостоятельных занятиях.

Для обучения танцам необходимо уделять внимание и физиологическим и антропометрическим особенностям детей. Хорошее здоровье определяется правильным функционированием органов человека, отсутствием предрасположенности к каким-либо заболеваниям. Нормальное физическое развитие предусматривает изменение строения и функций организма в связи с возрастом и ростом тела, а также соответствие достигнутого уровня морфологических и функциональных показателей возрастным нормам<sup>4</sup>.

По характеру физического развития различают два типа школьников:

- 1) равномерно растущие;
- 2) растущие с преобладанием какого-либо одного или двух размеров тела (длины, массы, окружности груди).

По скорости увеличения размеров тела различают замедленно, средне и ускоренно (интенсивно) растущих.

В старшем школьном возрасте у большинства детей уже определился тип телосложения, поэтому можно более детально классифицировать индивидуальные особенности человека.

Учащиеся астеноидного (слабого) типа телосложения характеризуются высоким ростом, узким и уплощенным туловищем, тонким костяком, слабо развитой мускулатурой, обычно удлиненным лицом и уходящим назад лбом. Им присущи большая степень замкнутости, погруженность в мир собственных переживаний, рассудительность в отношениях с окружающими и в поведении. К таким детям при выборе пары нужен индивидуальный подход. Им, необходимы:

- медленные силовые упражнения, развивающие мышечную массу (физическое ведение);

---

<sup>4</sup> Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы быть первым. Закон успешной тренировки. М. : Один из лучших, 2002. С. 48.

- упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы и развития быстроты и выносливости (движения самбы, ча-ча-ча и особенно джайва);
- упражнения на развитие гибкости (волна, контракция) и удержания равновесия на одной и двух ногах, с изменением позиции корпуса.

Школьники торакального (грудная клетка цилиндрической или слегка расширенной сверху формы, мускулатура развита умеренно, легкие – хорошо) и мышечного (с рельефно развитой мускулатурой) типов телосложения могут заниматься по обычной методике.

Особенно сложно бывает найти подход к школьникам дигестивного типа телосложения. Они обычно имеют средний рост, круглую голову, короткое, коренастое тело, склонны к полноте, отличаются общительностью, добродушием, оптимизмом. Силовые качества, координация, точность движений у них развиты удовлетворительно. Им необходимо, прежде всего, избавиться от лишнего веса.

Также им надо разъяснить, что упражнения могут дать эффект только в комплексе с диетой, водными процедурами и активной двигательной деятельностью на свежем воздухе.

Еще несколько слов необходимо сказать об осанке. В старшем школьном возрасте нарушения осанки встречаются чаще, чем в младшем и среднем. Слабая мускулатура туловища и плечевого пояса, привычка сутулиться и смещать плечи вперед, что особенно часто встречается у девушек в период интенсивного увеличения размеров молочных желез. Это приводит к появлению круглой спины: голова наклонена вперед, плечи свисают, лопатки имеют крыловидные очертания, спина дугообразная, живот расслабленно выпячен вперед, ягодицы уплощены, угол наклона таза уменьшен, ноги слегка согнуты в коленях.

Юношеский возраст для мужской половины характеризуется гиперсексуальностью, которая начинается еще в подростковом возрасте и продолжается в течение 2-3 лет после завершения полового созревания (пубертата). Юноши в этот период отличаются повышенной половой возбудимостью и ростом эротических интересов и фантазий. Девушки в этом отношении развиваются иначе и физически, и психологически, их отношение к юношам больше выражается в дружбе, они более чувствительны к психологическим нюансам. Перед педагогом стоит задача всячески стимулировать дружеские отношения юношей и девушек, с большим тактом и пониманием подходить к проявлениям влюбленности, бороться против грубости, неблагородства.

Таким образом, спортивные танцы, имеют огромное оздоровительное значение, как с физиологической, так и с психологической точек зрения.

#### *Список литературы*

1. Джеффри, Хэрн Для DANCE SPORT INTERNATIONAL [Текст]. – 2002.
2. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев [Текст]. – М. : Артис, 2005.
3. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев [Текст]. – М. ; СПб., 1993.
4. Рубштейн, Н. Что нужно знать, чтобы быть первым. Закон успешной тренировки [Текст]. – М. : Один из лучших, 2002.
5. Спортивные танцы [Текст] // Бюллетень № 4. – М. : Рос. гос. академия физ. культуры, 1999.

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

Учебная дисциплина «Лыжный спорт» относится к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (теория и методика преподавания) обязательных дисциплин вариативной части профессионального цикла (Б.3.В.ОД.1.2). Является одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры и спорта (далее – ФФКиС) – это система знаний о роли и месте лыжного спорта в Российской Федерации и за рубежом.

Лыжный спорт – научная дисциплина, которая изучает общие закономерности, условия и формы использования активных двигательных навыков (физических упражнений) в целях физического развития, укрепления и сохранения здоровья, гармонического и всестороннего развития, достижения высоких функциональных возможностей и долголетия людей. Содержит характеристику дидактических критериев, принципов, задач, средств, форм и методов организации и проведения практических занятий по лыжной подготовке.

Дисциплина «Лыжный спорт» призвана: обеспечить студентов ФФКиС необходимым уровнем теоретических, методических знаний, практических умений и навыков для профессионально-прикладной подготовки учителей физической культуры: раскрыть структуру и содержание практической деятельности в условиях успешной реализации образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач на уроках физической культуры в образовательных учебных заведениях и учебно-тренировочных занятиях в детско-юношеских спортивных школах.

В соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта высшего профессионального образования и с учетом рекомендаций Примерной основной образовательной программы высшего профессионального образования по направлению подготовки 050100 «Педагогическое образование», профилю подготовки «Физическая культура» реализация программы «Лыжный спорт» предусматривает использование двух компонентов: практической формы проведения учебных занятий и самостоятельной работы студентов 1 и 2 курса. Последний компонент является основой полноценного профессионально-прикладного образования: желание приобрести знания и упорный собственный труд могут повлиять на превращения студента в высококвалифицированного специалиста. Поэтому стимулирование самостоятельной, индивидуальной работы студентов, как учебной, так и научной, является одним из основных направлений в становлении современного высшего образования.

Целью самостоятельной работы студентов 1 и 2 курса по дисциплине «Лыжный спорт» является развитие знаний, умений и навыков самостоятельного формирования системных представлений о теории и методике преподавания

лыжного спорта, достаточно полном усвоении учебного материала и развитие навыков самообразования. Эта работа ведется на основе требований программы учебной дисциплины и индивидуальных потребностей студентов как при методическом руководстве преподавателя, так и без его прямого участия.

Разумное сочетание самостоятельной работы с иными видами учебной деятельности позволяет реализовать три основных компонента высшего образования:

- познавательный, который заключается в усвоении студентами необходимой суммы знаний по избранной специальности, а также способности самостоятельно их пополнять;

- развивающий, т.е. выработка навыков аналитического и логического мышления, способности профессионально оценить ситуацию и найти правильное решение;

- воспитательный – формирование профессионального правового сознания, мировоззренческих установок, связанных не только с выбранной ими специальностью, но и с общим уровнем развития личности.

Дидактические задачи внеаудиторной самостоятельной работы студентов:

- закрепление знаний и умений, полученных на лекциях по отдельным темам программы учебной дисциплины;

- развитие самостоятельности мышления и творческих способностей;

- развитие потребности в саморазвитии личности и росте профессионального мастерства.

Самостоятельная работа студентов основана на самодеятельности и предполагает их сознательную активность и инициативу. Она выполняет важнейшую воспитательную функцию – формирует самостоятельность и ответственность, которые играют существенную роль в структуре личности современного специалиста-педагога по физической культуре.

Самостоятельная работа студентов представляет собой логическое продолжение учебных занятий. Основными формами самостоятельной работы по дисциплине являются:

- работа с различными источниками информации: научной, учебной и методической литературой, интернет-ресурсами, изданиями периодической печати «Физическая культура в школе», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и др.;

- подготовка к практическим занятиям;

- подготовка домашней работы;

- подготовка конспекта и проведение урока по лыжной подготовке для учащихся 1–11 классов;

- научно-исследовательская работа.

1. Работа с различными источниками информации.

Студенты должны понимать, что даже самый объемный учебник является лишь сжатым, концентрированным выражением всего материала, который существует по данной дисциплине. В учебнике, во-первых, приводятся и объясняются основные факты и понятия, причем их изложение соответствует общепризнанной или доминирующей точке зрения в науке; во-вторых, обращается внимание

на дискуссионные вопросы, что позволит учащемуся изучить проблему по другим источникам и сформулировать собственную точку зрения. Очень часто в учебниках приводятся аргументы и мнения ученых по какой-либо проблеме, что может содействовать углублению знаний по лыжному спорту.

Кроме учебников, студенты самостоятельно могут использовать учебно-методические пособия и рекомендации, журналы и газетные статьи, содержащие материал изучаемой дисциплины, которые представлены в библиотеке и Интернете.

Независимо от вида источников, работа с ними происходит в течение двух семестров. Изучаемый материал распределяется равномерно по неделям и семестрам, в соответствии с темами и задачами практических занятий.

Неплохой эффект дает чтение учебника перед практическим занятием. Студенты, уже ознакомленные с новой темой по учебнику, воспринимают и запоминают основные положения занятия намного легче. Они могут отметить непонятные места, чтобы на занятии задать интересующие их вопросы преподавателю.

## 2. Подготовка к практическим занятиям.

Самостоятельная подготовка к практическим занятиям включает в себя овладение студентами знаниями, умениями и навыками по дисциплине «Лыжный спорт» в соответствии с требованиями учебного плана. Она должна решать следующие задачи:

- выполнять учебную программу по теоретической, физической, технической, тактической, психологической подготовкам;
- поддерживать хорошее здоровье и достаточную функциональную подготовку;
- овладеть умениями и навыками показа способов передвижения на лыжах, общефизических и специальных упражнений;
- владеть навыками подготовки лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям в классическом и свободном стилях;
- уметь осуществлять контроль за выполнением предложенной нагрузки и оценивать ее переносимость.

## 3. Подготовка домашней работы.

Домашняя работа является важнейшей формой контроля знаний и умений студентов ФФКиС по дисциплине «Лыжный спорт». Выполняя домашнюю работу, студенты должны описать технику лыжных ходов (классических и свободных) и методику обучения лыжных ходов (подготовительные и подводящие упражнения), выделить типичные ошибки.

Однородность работ, выполняемых студентами, позволяет предъявлять ко всем одинаковые требования. После проверки и оценки домашних работ преподаватель анализирует содержательно-речевую сторону проверенного материала. При большом количестве одинаковых ошибок, которые свидетельствуют о несоответствии работы требованиям, проводится их разбор.

## 4. Подготовка конспекта и проведение урока по лыжной подготовке.

Цель. Приобретение знаний об организации урока по физической культуре, методике обучения двигательным навыкам по лыжной подготовке детей, подростков и юношества.

**Задачи.** Сформулировать цель и задачи занятия; подобрать средства и методы обучения; определить методы организации, управления и контроля в целях решения частных задач обучения.

**Учебное задание.** В соответствии с темой занятия выделить его цель (как правило, это изучение отдельных способов передвижения или развитие конкретных физических качеств занимающихся). Студенты должны сформулировать задачи (образовательные, воспитательные, оздоровительные) и подобрать соответствующие им средства, методы (практические, словесные, наглядные) и приемы обучения. Подобрать специально-подготовительные или подводящие упражнения, используя адекватные методы обучения (слуховые или зрительные ориентиры, дополнительные технические средства для обучения, взаимосвязь упражнений подготовительной и основной части занятия, дозировку используемых средств в целях решения поставленных задач).

Студенты должны определить способы выполнения упражнений в соответствии с их характером и возможностями спортивного инвентаря, а также способы исправления ошибок и оказания помощи или страховки в процессе обучения упражнениям. Определить формы и приемы текущего контроля и критерии оценки изучаемого материала, чтобы стимулировать двигательную деятельность занимающихся.

Сделать подбор упражнения и игры для основной и заключительной части занятия. Оформить конспект урока по предложенной форме.

Критерии оценки домашней работы, подготовки конспекта и проведения урока по лыжной подготовке:

– «отлично» – полный и осмысленный по содержанию материал, не требующий дополнений и уточнений (отлично выполненное задание должно характеризоваться логикой и последовательностью изложения материала, умением студента подбирать подводящие и подготовительные упражнения для овладения лыжными способами передвижениями, анализировать материал, обобщать его, делать точные выводы, хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы; речь студента должна быть грамотной и достаточно уверенной);

– «хорошо» – содержательно полный материал, требующий лишь небольших дополнений и уточнений, которые студенты могут сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя (допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки, отсутствие самостоятельных выводов и др.);

– «удовлетворительно» – содержание материала раскрыто, но поверхностно и недостаточно (удовлетворительный ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен, не всегда содержит выводы и обобщения; студенты испытывают затруднения в установлении связи теории с практикой, не всегда оперативно и правильно реагируют на дополнительные вопросы, однако понимают основные понятия учебного материала дисциплины);

– «неудовлетворительно» – студент не может изложить содержание материала, не знает основные понятия и термины дисциплины, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.

## 5. Научно-исследовательская работа.

Данный вид работы представляет собой научно-исследовательский труд, который выполняется студентами на основе глубокого изучения и глубокого анализа литературных источников; изучения современного передового опыта; использования в процессе работы психолого-педагогических и медико-биологических исследований, интерпретации и обобщения данных, полученных в результате собственных теоретических и экспериментальных исследований.

Выбранная тема исследовательской работы должна быть актуальной с точки зрения специалиста в области физической культуры и спорта. Актуальность исследования определяется степенью новизны и уровнем эффективности полученных результатов, методических выводов и практических рекомендаций автора в практику для совершенствования педагогической деятельности учителей физической культуры и тренеров по лыжным гонкам.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента являются:

- уровень усвоения студентами учебного материала;
- уровень овладения практическими умениями и навыками;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

Таким образом, структура программы учебной дисциплины «Лыжный спорт» позволяет при учете обязательного объема учебных часов, ограниченных рамками учебного плана, творчески реализовывать содержательную часть за счет разнообразия средств и методов оптимизации организации самостоятельной работы студентов, что является необходимым компонентом получения полноценных профессиональных знаний бакалавров с высшим педагогическим образованием.

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Региональный сборник научно-методических материалов,  
посвященный 100-летию Рязанского государственного университета  
имени С.А. Есенина

Ответственный редактор  
*Тамара Владимировна Иванникова*

Корректор *Г.И. Еришова*  
Верстка *Шлайхер С.Ф., Филатов Д.А.*

1,35 МВ. Подписано к использованию 30.12.2015. Тираж 15 CD-ROM.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»  
390000, г. Рязань, ул. Свободы, д. 46 [info@rsu.edu.ru](mailto:info@rsu.edu.ru)  
Тел.: +7 (4912) 28-03-89 (общий отдел)

Редакционно-издательский центр РГУ имени С.А. Есенина  
390000, г. Рязань, ул. Ленина, 20а

Минимальные системные требования:  
тип компьютера: IBM/PC, процессор x86, частота: 1,3 ГГц,  
256 МВ RAM, свободное место на HDD 25 МВ, Windows XP и выше,  
Acrobat Reader 3.0 или старше, дисковод для оптических дисков, мышь