

Олимпийский комитет России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»

ФИЗКУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ

*Сборник научных статей
Всероссийской с международным участием очно-заочной
научно-практической конференции*

г. Воронеж, 28 ноября 2016 г.



Воронеж
Издательско-полиграфический центр
«Научная книга»
2016

УДК 796(082)
ББК 75я431
Ф50

Редакционная коллегия:
ректор ФГБОУ ВО «ВГИФК», президент Воронежской региональной
общественной организации «Олимпийская академия Спарт» *Г. В. Бугаев*;
проректор по НР ФГБОУ ВО «ВГИФК» *О. Н. Савинкова*;
отв. секретарь Воронежской региональной общественной организации
«Олимпийская академия Спарт» *Т. А. Куликова*

Физкультура, спорт, здоровье : сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / редкол.: Г. В. Бугаев, О. Н. Савинкова, Т. А. Куликова. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. — 568 с.
ISBN 978-5-4446-0896-8

Материалы Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции включают в себя теоретические, исследовательские и экспериментальные данные.

УДК 796(082)
ББК 75я431

Научное издание

ФИЗКУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ

Сборник научных статей
Всероссийской с международным участием очно-заочной
научно-практической конференции

Подписано в печать 21.11.2016. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 33,02. Тираж 500 экз. Заказ 265.

ООО Издательско-полиграфический центр «Научная книга»
394030, г. Воронеж, ул. Среднемосковская, 326, оф. 3
Тел. +7 (473) 200-81-02, 200-81-04, <http://www.n-kniga.ru>. E-mail: zakaz@n-kniga.ru

Отпечатано в типографии ООО ИПЦ «Научная книга»
394026, г. Воронеж, Московский пр-т, 11б
Тел. +7 (473) 220-57-15, <http://www.n-kniga.ru>. E-mail: typ@n-kniga.ru

© Коллектив авторов, 2016

© Изд. оформление.

Издательско-полиграфический центр
«Научная книга», 2016

ISBN 978-5-4446-0896-8

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ФОРМИРОВАНИИ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ <i>Акулова Л. Н., Глухова О. В.</i>	16
ОЛИМПЕЙСКОЕ НАСЛЕДИЕ КАК ИНФОРМАЦИОННЫЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА <i>Антипова Е. В., Антипов В. А.</i>	18
ЧЕМ ЗАПОМНИЛАСЬ ОЛИМПИАДА 2016 <i>Ежова А. В.</i>	23

СЕКЦИЯ 2

ИЗУЧЕНИЕ ВОПРОСОВ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РАМКАХ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ

КОНКУРС: «ЗНАТОКИ ИСТОРИИ ВОРОНЕЖСКОГО ОЛИМПЕЙСКОГО СПОРТА» <i>Безрядин Л. И.</i>	30
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА НА ВЕРШИНЕ ОЛИМПА <i>Беланов А. Э., Захарова Н. В., Каратеева В. И., Соловьев Е. Д.</i>	32
ОСНОВЫ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Власенко Н. Э.</i>	38
ОЛИМПИЗМ — КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СОЗДАНИЯ МИРНОГО СООБЩЕСТВА <i>Ершов Е. Н.</i>	42
ОБОРОТНАЯ СТОРОНА СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА МИРОВОГО МАСШТАБА <i>Иванова О. А.</i>	45
ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ ИДЕЙ ОЛИМПИЗМА <i>Кузнецов П. А., Кочеткова Е. Ф.</i>	50

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» ШКОЛЬНИКОВ. НАЧАЛО 21 ВЕКА <i>Леньшина М. В., Савинкова О. Н.</i>	55
ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ ШОТТЕННИСОСТОВ <i>Лобакина Л. П., Востроилова Е. В.</i>	66
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ПОДГОТОВКЕ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ <i>Машикова Т. В., Востроилова Е. В.</i>	68
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СНОУБОРДИСТОВ <i>Помазнева Е. С., Востроилова Е. В.</i>	70

СЕКЦИЯ 3 ИСТОРИЯ СПОРТА В СИСТЕМЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО АГОНА НА ВОЕННУЮ КУЛЬТУРУ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ <i>Баранов Д. А., Сиднихин Н. М.</i>	74
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, ОЛИМПИЗМ <i>Беланов А. Э., Захарова Н. В., Попов А. С., Соловьев Е. Д.</i>	79
ПРОВЕДЕНИЕ ПЕРВЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ГРЕЦИИ <i>Болдырев И. И., Клинов А. И.</i>	85
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ВНОВЬ В ГРЕЦИИ <i>Болдырев И. И., Клинов А. И.</i>	86
ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ ОЛИМПИЗМА В ФАЛЕРИСТИКЕ, ФИЛАТЕЛИИ И НУМИЗМАТИКЕ <i>Бугаевская Н. А., Бугаевский К. А.</i>	88
ИСТОРИЯ ОЛИМПИЙСКОГО БАСКЕТБОЛА БЕЛГОРОДЧИНЫ <i>Воронин И. Ю., Саласин А. Ю.</i>	96
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ: ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ <i>Воронин И. Ю., Ушакова Е. В., Лукин В. А.</i>	100
ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ОЛИМПИЙЦЕВ <i>Востроилова Е. В.</i>	104

ЗОЖ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ (НА ПРИМЕРАХ ИЗ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ИСТОРИИ) <i>Жиброва Т. В., Анисимова В. В.</i>	107
МИФЫ И ЛЕГЕНДЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР <i>Логачева Т. Н., Савенкова А. И.</i>	110
ВОЗНИКНОВЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР <i>Пронин С. Б., Березкина С. В.</i>	111
ПОСЛЕДНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ XX СТОЛЕТИЯ <i>Пронин С. Б., Березкина С. В.</i>	113
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ, ОМРАЧЕННЫЕ ТРАГЕДИЕЙ ТЕРРОРА <i>Пуляева Т. В., Деревенских Г. Н.</i>	114
ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН И ВОЗРОЖДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР <i>Пуляева Т. В., Деревенских Г. Н.</i>	115
15 ЛЕТ ПОДРЯД НА НАУЧНЫХ СЕССИЯХ МОЛОДЕЖИ. ИЗ ИСТОРИИ СПОРТА <i>Савинкова О. Н., Фефелов В. М.</i>	117

СЕКЦИЯ 4 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ <i>Болгова К. С.</i>	120
ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ В СФЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Борисова С. Б., Бумарскова Н. Н., Савкив Т. Г.</i>	124
ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК <i>Бугаевский К. А.</i>	127
ИЗУЧЕНИЕ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ И ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У СПОРТСМЕНОК В РЯДЕ ВИДОВ СПОРТА <i>Бугаевский К. А.</i>	133
ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ЗНАЧЕНИЙ И МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК <i>Бугаевский К. А.</i>	138

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПЫТА ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР В СОЧИ В ПОДГОТОВКЕ К ЗИМНИМ ИГРАМ В ЮЖНОЙ КОРЕЕ <i>Бусарин А. Г.</i>	143
КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ <i>Вареников Н. А.</i>	147
НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ МАЛЬЧИКОВ БАЗОВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ <i>Иванов А. А., Опарина О. Н.</i>	152
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ <i>Максименко И. Г., Бугаев Г. В., Максименко Г. Н.</i>	157
ПСИХОМЫШЕЧНАЯ ТРЕНИРОВКА — КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОМПЕНСАТОРНЫХ МЕХАНИЗМОВ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ <i>Масликов А. А.</i>	163
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТДЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ СПОРТИВНОГО МАССАЖА В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ СПОРТСМЕНОВ <i>Масликов А. А., Петров Г. П.</i>	168
КОНЦЕПЦИЯ ПОДГОТОВКИ ОЛИМПЕЙЦЕВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ И КОНТАКТНО-ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА <i>Масликов А. А., Зибров В. Н.</i>	174
ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРЕНЕРА <i>Масликов А. А., Шебештин О. Э.</i>	177
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ <i>Масликов А. А., Григорьев В. А.</i>	182
СПОРТ В ЖИЗНИ УСПЕШНЫХ В ПОЛИТИЧЕСКОЙ КАРЬЕРЕ ЛЮДЕЙ <i>Новикова Л. А., Смотрикина М. В.</i>	186
ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ ЗНАКОМСТВА С ИСТОРИЕЙ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР <i>Овсянникова Л. А.</i>	189
ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПУТЕМ МАССАЖА <i>Осташенок Н. В., Татаринцева И. А., Хорошилова Н. Г.</i>	192
САМОМАССАЖ С ПОМОЩЬЮ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ. ПРИЕМЫ И ТЕХНИКА <i>Осташенок Н. В., Гусева О. И., Алаторцева Е. В.</i>	197

ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ В НОВЫХ (БЫВШИХ МУЖСКИХ) ОЛИМПЕЙСКИХ ВИДАХ ЖЕНСКОГО СПОРТА (ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР) <i>Соболева Т. С., Соболев Д. В.</i>	203
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ <i>Соловьев Е. Д., Беланов А. Э., Захарова Н. В., Ямлиханов Р. Р., Янишевская М. Ю.</i>	206
ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА <i>Устинов И. Ю., Караванов А. А., Холодов О. М.</i>	211
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ <i>Чайковская О. Е.</i>	218

СЕКЦИЯ 5 ФИЗКУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАЗМИНКИ В ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ <i>Айрапетян С. С.</i>	224
«ДНИ ЗДОРОВЬЯ» В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С НЕРВНО- ПСИХИЧЕСКИМИ ПЕРЕГРУЗКАМИ <i>Анисимова В. В.</i>	226
ШКОЛА — ЦЕНТР ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И МАССОВОЙ РАБОТЫ В МИКРОРАЙОНЕ <i>Безрядин Л. И.</i>	228
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА В ФАЛЕРИСТИКЕ И ФИЛАТЕЛИИ <i>Бугаевский К. А.</i>	230
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ <i>Викторов Д. В., Шкляев В. В.</i>	236
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ВОСПИТАННИКАМИ 2-3 ЛЕТ <i>Власенко Н. Э.</i>	239
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА <i>Жариков Е. В., Пинясова М. В.</i>	244

КОМПЛЕКС ГТО — ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ <i>Захарова Н. В., Попов А. С., Анищенко А. М., Соловьев Е. Д., Ковальчук А. Э. ..</i>	248
СПОСОБЫ САМОУПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ САМООЦЕНКИ ШАХМАТИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ <i>Ильченко Н. А., Ильченко А. А.</i>	253
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАФЕДР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗОВ <i>Кубышкина Т. В., Рубцова И. В., Гусева О. И.</i>	258
КОМПОНЕНТ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ МОДЕЛИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ <i>Макаренко В. Г., Сарайкин Д. А., Осинцев С. А.</i>	261
НОВОЙ ШКОЛЕ — ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ <i>Мануковская Л. Б., Кочергин В. В., Мануковская Т. Е.</i>	265
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ — ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ <i>Мануковская Л. Б., Глухова О. В., Андронов С. А.</i>	268
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ <i>Мудрая О. П., Ткачева Н. Н.</i>	271
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ <i>Мудрая О. П., Андронов С. А.</i>	280
РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 10-12 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОК <i>Мудрая О. П., Балабаев А. Ю.</i>	284
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ОБРАZE ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ <i>Рубцова И. В., Кубышкина Т. В., Гусева О. И.</i>	290
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ 3-Х КУРСОВ <i>Садыкова Н. Р.</i>	294
ГАРМОНИЯ ДУХА И МЫШЦ КАК ОСНОВА РЕЛИГИИ СПОРТА <i>Скопинцев А. Г.</i>	297
ФИЗКУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ <i>Тарбеева А. В.</i>	302

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ <i>Устинов И. Ю., Караванов А. А., Холодов О. М.</i>	304
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ <i>Ушакова И. А., Пивоварова Е. В.</i>	309
ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛЕТНОГО ВУЗА <i>Частыхин А. А., Мащенко О. В., Попов А. А.</i>	312
МАКРОРИТМЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И СИНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ТРАКТОВКА ЗДОРОВЬЯ <i>Частыхин А. А., Колесниченко Н. А.</i>	318

СЕКЦИЯ 6

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОЛИМПИЗМА

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ <i>Бегидов М. В., Бегидова Т. П.</i>	324
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО СПОРТА ВЬЕТНАМА <i>Нгуен Хью Хай, Торкунова О. И., Холодов О. М.</i>	330
РАЗВИТИЕ ПАРАЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ ВЬЕТНАМА <i>Хоанг Дык Тхинь, Торкунова О. И., Машин В. Н.</i>	335

СЕКЦИЯ 7

МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

РЕГУЛИРОВАНИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ <i>Маслова И. Н., Грачев Н. П.</i>	342
ИГРЫ XXXI ОЛИМПИАДЫ В РИО: ГЕОГРАФИЯ РАСШИРЯЕТСЯ <i>Мельникова Н. Ю., Трескин А. В., Леонтьева Н. С.</i>	347
ГЕНЕЗИС И РАЗВИТИЕ РЕГИОНАЛЬНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО И ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ <i>Мельникова Н. Ю., Леонтьева Л. С., Никифорова А. Ю., Кокиарова А. М.</i>	351
ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР <i>Мельникова Н. Ю., Трескин А. В., Никифорова А. Ю.</i>	354

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИЗУЧЕНИЯ ИСТОРИИ ОЛИМПЕЙСКИХ ЗИМНИХ ИГР В РАМКАХ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ СТАНДАРТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ <i>Мельникова Н. Ю., Леонтьева Н. С., Трескин А. В., Леонтьева Л. С.</i>	360
ВЬЕТНАМ В ОЛИМПЕЙСКОМ ДВИЖЕНИИ <i>Орлов С. В., Ву Чи Чиен</i>	365
МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ <i>Рыжков А. Н., Орлов С. В.</i>	371
ОЛИМПЕЙСКИЕ ИГРЫ В АТЛАНТЕ — ИГРЫ СТОЛЕТИЯ <i>Тычинин Н. В., Щеглеватых А. Н.</i>	374
ПОБЕДНЫЙ ОЛИМПЕЙСКИЙ МЕЛЬБУРН <i>Тычинин Н. В., Щеглеватых А. Н.</i>	375
ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА КУБЕ <i>Фарберова О. Е., Альмейда Паэс Франк Э.</i>	376
ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В КЫРГЫЗСТАНЕ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ <i>Филоненко Л. В., Эсенгул Д. У.</i>	381
РАЗВИТИЕ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАДЖИКИСТАН <i>Шарипов У. Д., Муталиева Л. С.</i>	386

СЕКЦИЯ 8

РОЛЬ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ОЛИМПИАД

КАК ВИДЯТ СЕБЯ ВОЛОНТЕРЫ НА ОЛИМПЕЙСКИХ И ПАРАОЛИМПЕЙСКИХ ИГРАХ В СОЧИ <i>Катькал К. А., Бердарь О. С.</i>	390
РОЛЬ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ОЛИМПИАД <i>Козлова М. Г.</i>	392
КАКИМИ БУДУТ ОЛИМПЕЙСКИЕ ПОБЕДЫ? <i>Машин В. Н., Торкунова О. И., Машина А. В.</i>	396

СЕКЦИЯ 9 ПРОГНОЗЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО — ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СЕНСОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, КОТОРЫЕ НЕ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ И ИХ ОДНОКЛАССНИКОВ-СУМОИСТОВ <i>Ложечка М. В.</i>	404
ПРОГНОЗЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ <i>Рудюк Л. В., Никишкин В. А., Гарник В. С.</i>	411
ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИВНОГО БИЗНЕСА В ОЛИМПЕЙСКИХ ВИДАХ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ <i>Саенко В. Г.</i>	413

СЕКЦИЯ 10

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОЛИМПЕЙСКИЕ ИГРЫ И ПАРАОЛИМПИАДЫ. ИХ ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ <i>Бердарь О. С., Штлѣва Е. Е.</i>	420
ПРОГРАММА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ВОСПИТАНИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ <i>Голубева Н. В., Калюжин В. Г.</i>	422
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ <i>Гришина Е. В., Калюжин В. Г.</i>	427
ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ <i>Гришина Е. В., Калюжин В. Г.</i>	432
РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ <i>Дворянинова Е. В., Жавнерчик Е. А.</i>	435
РАЗВИТИЕ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ У УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ АФК <i>Дворянинова Е. В., Захожая О. А.</i>	440
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ <i>Калюжин В. Г., Сапранович И. С.</i>	445

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ <i>Калюжнин В. Г., Степанова А. Л.</i>	448
МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ <i>Калюжнин В. Г., Щабловская Е. В.</i>	454
АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЦП <i>Калюжнин В. Г., Голубева Н. В.</i>	459
АДАПТИВНАЯ ФИЗИКУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС <i>Караванов А. А., Устинов И. Ю., Холодов О. М.</i>	462
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА <i>Конаныхина Е. С., Леицёва Е. И., Татаринцева И. А.</i>	469
СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ <i>Королев П. Ю., Бармин Г. В., Пушкин С. А., Покусаяев В. А.</i>	472
СУРДИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: НАСТОЯЩЕЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЕ В ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ <i>Монастырев С. Н., Оплачко Е. Н.</i>	475
РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ И ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ <i>Недведь А. М., Серкульская Е. И.</i>	481
«СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОЛИМПИАДЫ» В АРМЕНИИ И АНАЛИЗ ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Папанян Г. М., Патваканян А. Г.</i>	485
ТЕСТИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ <i>Поконова Т. Л., Калюжнин В. Г.</i>	489
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ КРЕАТИВНЫМИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫМИ ПРАКТИКАМИ <i>Поконова Т. Л., Калюжнин В. Г.</i>	493

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ КРЕАТИВНЫХ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРАКТИК ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ <i>Сапранович И. С., Калюжнин В. Г.</i>	498
ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММЫ КИНЕСТЕТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ И ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ <i>Серкульская Е. И., Лебедев М. В.</i>	502
ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ОБЩЕЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 8–9 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА <i>Серкульская Е. И., Мисникевич Е. В.</i>	508
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ <i>Степанова А. Л., Калюжнин В. Г.</i>	513
МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ <i>Тарун Л. В., Калюжнин В. Г.</i>	518
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА <i>Топчиева И. И., Калюжнин В. Г.</i>	522
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ <i>Федорова Н. И., Виноградова Л. В.</i>	524
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ <i>Щабловская Е. В., Калюжнин В. Г.</i>	527
ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ <i>Яловик О. В., Калюжнин В. Г.</i>	532
ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ <i>Яловик О. В., Калюжнин В. Г.</i>	536
ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА <i>Яцко О. В., Калюжнин В. Г.</i>	541

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ШКОЛЬНИКОВ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ <i>Яцко О. В., Калюжин В. Г.</i>	544
---	-----

**СЕКЦИЯ 11
ВОРОНЕЖ И ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ**

ТРАДИЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВОРОНЕЖСКОМ ОПОРНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ <i>Анисимова В. В.</i>	550
ИЗ ИСТОРИИ ВОРОНЕЖСКОЙ СПОРТИВНОЙ ПЕРИОДИЧЕСКОЙ ПЕЧАТИ (СПОРТ) <i>Бугаев Г. В., Фефелов В. М.</i>	553
О СПОРТЕ В ВОРОНЕЖСКОМ ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. НОВОЕ ИЗДАНИЕ <i>Куликова Т. А.</i>	554
ПЕРВЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ИЗ РОССИИ ПАНИН-КОЛОМЕНКИН <i>Логачева Т. Н., Савенкова А. И.</i>	556
ЗОЛОТОЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ВОРОНЕЖ: ВЗГЛЯД СКВОЗЬ ВРЕМЯ <i>Цуркан А. А., Иванова О. А.</i>	557
ЖИЗНЬ И ОЛИМПИЙСКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ Н. А. ПАНИНА-КОЛОМЕНКИНА В ТРУДАХ И ПЕРВОИСТОЧНИКАХ <i>Цуркан А. А., Иванова О. А.</i>	563

**СЕКЦИЯ 1
ИНФОРМАЦИОННО-
КОММУНИКАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ
СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО
ДВИЖЕНИЯ**

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ФОРМИРОВАНИИ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Л. Н. Акулова, д.п.н., профессор
О. В. Глухова, доцент
ФГБОУ ВО «ВГПУ», Воронеж

Ключевые слова: *физическая подготовленность, информационные потребности, студенты, физическая культура.*

Аннотация: *авторы приводят данные анкетирования 500 студентов, согласно которым интересы и потребности у студентов к двигательной активности весьма различны. Данная работа посвящена вопросам необходимости формирования умений и навыков физической подготовленности у студентов с учетом их потребностно-мотивационной сферы.*

Новые государственные образовательные стандарты ориентированы на потребности современных работодателей, компетентных специалистов, обладающих высоким уровнем конкурентной работоспособности, стрессоустойчивости и профессиональной мобильности.

Однако реализация системы образования наталкивается на проблему слабого состояния здоровья учащейся молодежи.

В последние годы, практика показывает, что уровень физической подготовленности молодежи, поступающей в высшие учебные заведения, значительно снизился.

В связи с этим, стратегия модернизации российского образования ориентирует высшие учебные заведения на существенное обновление образовательной деятельности, в том числе и на усиление роли физической культуры в обеспечении здорового образа жизни и профессиональной подготовки студентов вузов. Смещение акцентов физической культуры в вузе в сторону профессиональной компетенции, включение в федеральные государственные стандарты высшего образования (ФГОС 3+) дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в форме практических занятий и «Физическая культура» в форме лекционных занятий, а также введение нового комплекса ГТО обуславливает необходимость развития физических качеств, и в целом обеспечение должного уровня физической подготовленности будущих специалистов для выполнения ими соответствующих нормативов.

Однако организация и содержание физической культуры студентов в вузе не позволяет должным образом формировать умения и навыки физической подготовленности учащейся молодежи. Неспециальное физкультурное образование может осуществляться более эффективно при своевременном обеспечении студентов необходимой информацией, направленной на удовлетворение их информационных потребностей и интересов, на повышение знаний и умений физического и профессионального саморазвития.

Нами было проведено исследование информационных процессов в физической культуре студентов педагогического вуза.

В исследовании принимало участие более 500 студентов Воронежского государственного педагогического университета всех курсов обучения. Из них 26,0% составляют юноши и 74,0% — девушки. По состоянию здоровья: 71,3% студентов относятся к основной группе, 13,3% к подготовительной, 15,4% к специальной медицинской группе.

Результаты исследования показали, что 44,0% опрошенных студентов занимаются физическими упражнениями, потому что хотят иметь хорошую фигуру; 20,0% — желают получить удовольствие от физических нагрузок; 17,3% — посещают тренировки для того, чтобы нравиться противоположному полу; 11,3% — чтобы чувствовать себя уверенно среди других людей; 9,3% — хотят повысить свое мастерство и 3,3% студентов отметили, что участвуют в спортивных мероприятиях, посещают тренировки, чтобы вызвать уважение у друзей.

Таким образом, можно заключить, что интересы и потребности у студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями различны. Зная потребностно-мотивационную сферу и интересы учащейся молодежи, преподаватели кафедры физического воспитания обязаны своевременно обеспечивать студентов разнообразной информацией, которая позволит повысить эффективность учебного процесса по формированию умений и навыков физической подготовленности учащейся молодежи.

Литература

1. Акулова Л. Н. Система информационного обеспечения физической культуры студентов педагогических вузов: монография / Л. Н. Акулова, В. В. Кочергин — Воронеж : ФГБОУ ВПО «ВГПУ», 2006. — 144 с.

ОЛИМПИЙСКОЕ НАСЛЕДИЕ КАК ИНФОРМАЦИОННЫЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА

Е. В. Антипова, к.п.н., доцент
ФГБУ «СПбНИИФК», С.-Петербург

В. А. Антипов, к.п.н.
ФГКОУ ВО «СПбУ МВД России», С.-Петербург

Ключевые слова: *ценностные ориентации, общекультурные компетенции, физическая культура личности, олимпийское наследие, информационный и интеллектуальный потенциал.*

Аннотация: *В статье рассматриваются условия формирования физической культуры личности и общества на основе ценностных ориентаций и ключевых образовательных компетенций. Приведены уровни образованности человека в области физической культуры и спорта, основные направления содержания непрофессионального физкультурного образования, основу которого составляет олимпийское наследие, представляющее собой информационный и интеллектуальный потенциал.*

Одним из основных вызовов современного периода является ухудшение здоровья населения во всех его возрастных категориях, что обусловлено рядом объективных и субъективных факторов, в т.ч. — социальных. Определяющим условием укрепления и сохранения здоровья населения, повышения качества жизни служит физическая активность, уровень которой зависит от самого человека, сформированности у него ценностных ориентаций к физической культуре и спорту, ключевых образовательных компетенций по факторам риска здоровья и ведению здорового образа жизни. Итогом сформированности перечисленных качеств и выбора формы жизнедеятельности является физическая культура личности — системное, динамичное, качественное состояние, характеризующееся определенным уровнем образованности в предметной области, мотивации и ценностных ориентаций, социально-духовных ценностей, определяющее специфическую и осознанно направленную деятельность человека на развитие физических качеств и физическое совершенство в пределах, отпущенных ему природой, вызванную потребностью и способностью индивида к максимальной самореализации [2; 7]. Уровень

образованности индивидуума представляет его ценностно-ориентированную способность решать задачи в каких-либо сферах жизнедеятельности на основе использования знаний, умений и навыков, полученных в процессе образовательной деятельности [6]. Согласно этой трактовке, можно выделить четыре уровня образованности человека в области физической культуры и спорта:

I уровень — «грамотность», выражающаяся в элементарных знаниях предмета «физическая культура» и жизненно важных двигательных умениях;

II уровень — «функциональная грамотность», как атомарный уровень знаний по физической культуре и спорту, двигательных умений и навыков, обеспечивающий нормальное функционирование личности в социально-культурной среде и готовность к решению стандартных задач в условиях этой среды;

III уровень — «информированность», как осведомленность человека в вопросах физической культуры и спорта, владение им нужными сведениями в предметной области;

IV уровень — «компетентность», позволяющая самостоятельно грамотно применять на практике полученные знания по физической культуре и спорту, двигательные умения и навыки. Компетентность может быть общекультурной и профессиональной.

Одной из задач формирования физической культуры личности является создание условий для приобретения людьми различных возрастных категорий образовательных общекультурных компетенций по физической культуре и спорту.

Конкретизируя содержание непрофессионального физкультурного образования, можно выделить его следующие основные направления:

- история физической культуры и спорта;
- история олимпизма, Олимпийских игр и олимпийского движения;
- социальные ценности и функции физической культуры и спорта;
- современные проблемы спорта высших достижений;
- современные проблемы олимпийского спорта и олимпийского движения;
- влияние физической активности на состояние здоровья человека;
- основы занятий физическими упражнениями и спортом;
- техника безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом;
- медицинский контроль и самоконтроль до, во время и после физических нагрузок.

Вопросы, связанные с олимпизмом, Олимпийскими играми и олимпийским движением выделены из общих разделов физической культуры и спорта, поскольку если в упрощенном виде спорт есть игровая деятельность и подготовка к ней, то олимпизм — это нечто большее, он является философией жизни, возвышающей и объединяющей в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм соединяет спорт с культурой и образованием, является воспитательной ценностью, основой для создания примерного образа жизни с социальной ответственностью и уважением к основным этическим принципам [4].

В связи с этим возникает необходимость рассмотрения следующей педагогической категории — олимпийского наследия.

О концепции олимпийского наследия впервые заговорили в 90-годах XX века, в ходе подготовки к Играм 1996 г. в Атланте. В 2003 г. концепция наследия вошла в официальные документы МОК: в устав была включена четырнадцатая миссия «о содействии позитивному наследию Олимпийских игр для принимающих городов и принимающих стран». Изначально речь шла о материальных наследиях, с учетом жизнеспособного развития и экологической среды [3].

В 2003 г. Ричардом Кэшменом была опубликована работа «What is Olympic legacy?», в которой предложены шесть категорий олимпийского наследия: экономическое; строительной и физической среды; информации и образования; общественной жизни, политики и культуры; спорта; символики, памяти и истории [8].

Для формирования физической культуры личности и общества наиболее ценным является социально-культурное олимпийское наследие, включающее в себя информационный и интеллектуальный потенциал.

Социальное поведение индивидуума обусловлено генетической информацией и воздействием окружающей среды. У каждого человека имеется многогранный информационный потенциал, формирующий личностную информационную систему, включающую не только наличие знаний и навыков, но и творческие способности. Личностная информационная система условно состоит из трех блоков: генетического, культурного и оперативного. Именно культурный информационный блок накапливает и хранит наработанный поведенческий, не закрепленный генетически, опыт поколений, информацию о поведенческих стандартах и культурных ценностях, на основании которых личностной системой человека происходит оценка внешних условий и принятия решений. Передающий механизм культурной информации — воспитание. Информация оперативного блока не привязана ни к генетическому, ни к культурному блоку, ее пере-

дающим блоком является обучение [5]. Таким образом, формирование физической культуры личности определяется освоением олимпийского и спортивного наследия, которое включает информацию культурного и оперативного блоков.

Информационный потенциал представляет собой совокупность условий, средств и методов, обеспечивающих эффективность использования информационных ресурсов. Информация, являясь ресурсом развития, оказывает непосредственное влияние на формирование духовной сферы каждой личности, и в конечном итоге оказывает прямое воздействие на повышение информационной культуры всего общества. В свою очередь, процесс информатизации общества обуславливает интеллектуализацию общества [1]. Следуя этой дефиниции, можно сформулировать понятие информационного потенциала в нашем социально-культурном пространстве. Информационный потенциал олимпийского наследия — есть совокупность факторов, средств и методов, которые обеспечивают сохранение и эффективность использования информационных ресурсов по олимпизму, истории Олимпийских игр, олимпийскому движению и проблемам его развития. Информация по олимпизму и олимпийскому спорту способствует формированию духовной сферы личности, устойчивых ценностных ориентаций к олимпийской культуре и повышению информационной спортивной культуры общества, обеспечивая его интеллектуализацию.

Освоение олимпийского наследия возможно на всех стадиях жизни человека. В России разработаны прекрасные эффективные программы олимпийского образования для детских дошкольных учреждений, в которых дети дошкольного возраста приобщаются к олимпийским идеалам и ценностям. Олимпийским комитетом России изданы учебники по олимпийскому образованию для школьников и студентов. В общеобразовательных школах реализуются различные программы олимпийского образования. Видимо, для вовлечения населения различных возрастных категорий в систематические занятия физическими упражнениями и спортом этого не достаточно. Очевидно, что в школьные годы формирование физической культуры личности не завершается. В первую очередь, это происходит из-за отсутствия сформированности устойчивых ценностных ориентаций к олимпизму и физической культуре, недостаточного уровня ключевых образовательных компетенций в предметной области. Для достижения ощутимого результата необходимо более глубокое освоение олимпийского наследия детьми школьного возраста через систему школьных спортивных клубов, а также приобретение образовательных компетенций по олимпизму, физической культуре и спорту людьми трудо-

способного и старше трудоспособного возраста. Формой занятий могут стать лекции, встречи с ветеранами спорта и известными действующими спортсменами и тренерами, СМИ и цикл телевизионных передач, создание музеев истории спорта. Перспективным направлением является реализация образовательных программ в рамках развития оздоровительной и адаптивной работы по месту жительства. Комплексный подход к формированию физической культуры личности позволит привлечь к осознаным систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом различные возрастные категории населения, в том числе людей старше трудоспособного возраста.

Необходимо отметить, что в ряде случаев просветительская работа в области физической культуры и спорта, в т.ч. олимпийского спорта, держится на энтузиастах своего дела. Не случайно, например, музей истории спорта в Санкт-Петербурге дважды закрывался, несмотря на то, что он был центром сохранения спортивного наследия и в нем велась большая воспитательная работа со спортсменами. В настоящее время поднимается вопрос о необходимости воссоздания этого музея. Исключить подобные деструктивные действия может принятие федеральной и региональных комплексных программ освоения олимпийского и спортивного наследия, целью которых является формирование устойчивых ценностных ориентаций к олимпизму, физической культуре и спорту, приобретение ключевых образовательных компетенций в предметной области, обеспечивающих ведение здорового образа жизни населением различных возрастных категорий.

Литература

1. *Алиева М. Ф.* Личность в контексте современного информационного общества / М. Ф. Алиева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1 : Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. — №2. — 2009. — [Электронный ресурс]. — URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/lichnost-v-kontekste-sovremennogo-informatsionnogo-obschestva>: Дата обращения: 2.11.2016.

2. *Виленский М. Я.* Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев // Физическая культура — 2001. — №3. — С. 2-7.

3. *Кузнецова З. М.* Олимпийские экологические проблемы как наследие Зимних игр / З. М. Кузнецова, Д.-Л. Чаплин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — №2(23). — 2012. — С. 72-84.

4. Олимпийская хартия. — МОК, 2010. — 47 с. — [Электронный ресурс]. — URL: http://www.olympic.ru/upload/documents/about-committee/charter/charter_09_09_2013.pdf. — Дата обращения: 6.11.2016.

5. *Осипова-Дербас Л. В.* Формирование информационного потенциала личностной и социальной системы / Л. В. Осипова-Дербас // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. — №71. — 2008. — С. 228-234.

6. *Сахарова Н. С.* Категории «компетентность» и «компетенция» в современной образовательной парадигме / Н. С. Сахарова // Вестник Оренбургского государственного университета. — №3. — 1999. — С. 51-58.

7. *Шульженко А. В.* Физическая культура личности как потребность к самореализации в процессе физкультурной деятельности человека / А. В. Шульженко, А. А. Простяков. — [Электронный ресурс]. — URL: http://rusnauka.com/30_NNM_2010/Sport/72963.doc.htm. — Дата обращения: 5.11.2016.

8. *Cashman R.* What is Olympic legacy?, in Moragas, M., Kennett, C. and Puig, N. eds. The legacy of the Olympic Games 1984-2000, Lausanne: International Olympic Committee, 2003. — pp. 31-42.

ЧЕМ ЗАПОМНИЛАСЬ ОЛИМПИАДА 2016

А. В. Ежова к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК», Воронеж

Ключевые слова: Россия, медали, сборная по легкой атлетике, допинговый скандал, спортсмены.

Аннотация: В статье рассматриваются наиболее значимые события Олимпийских игр 2016 года. Отдельно представлено выступление российских атлетов.

Завершились XXXI Олимпийские летние игры в Рио-де-Жанейро 2016. Сборная России в неофициальном медальном зачете окончила Олимпийские Игры на 4 месте. Летние Олимпийские игры тридцать первые летние Олимпийские игры, проходившие с 5 по 21 августа 2016 года в Рио-де-Жанейро, Бразилия. Чем запомнилась эта Олимпиада?

Это были первые Олимпийские игры, проходящие в Южной Америке, вторые в Латинской Америке после Олимпийских игр 1968 года в Мехи-

ко и первые с 2000 года, проходящие в южном полушарии. На Олимпиаде было разыграно рекордное количество комплектов медалей (306) и приняли участие рекордное число стран (206), в том числе впервые Косово и Южный Судан.

А чем запомнится эта Олимпиада для России? 17 июня 2016 года Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ) приняла решение не возобновлять членство Всероссийской федерации легкой атлетики. 21 июня 2016 года Международный олимпийский комитет (МОК) поддержал решение ИААФ не допускать до участия в Олимпийских играх 2016 года легкоатлетическую команду России. От соревнований будут также отстранены все причастные к допинговому скандалу лица, включая тренеров и врачей. В то же время в соответствии с решением МОК российские легкоатлеты смогут принять участие в летних Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро, но лишь после индивидуального одобрения кандидатуры каждого спортсмена международными спортивными федерациями. Спортсмены, получившие такое одобрение ИААФ, смогут выступать под российским флагом.

3 июля Олимпийский комитет России и 68 российских легкоатлетов подали иск в Спортивный арбитражный суд в Лозанне (CAS). Рассмотрение дела было назначено на 19 июля, вердикт CAS объявило 21 июля — российским легкоатлетам не было разрешено выступать на Олимпиаде [3]. Можно ли здесь искать зависимость между политикой и спортом? Такие ситуации и раньше возникали, не только по отношению к Российской Федерации [1, 2].

Россия на летних Олимпийских играх 2016 года выступила в 23 из 28 видов спорта. По итогам отборочных соревнований российским спортсменам не удалось завоевать право выступить в олимпийских турнирах по баскетболу, регби-7, футболу, хоккею на траве; команда по тяжелой атлетике не допущена до Олимпиады решением соответствующей международной федерации. Первоначально Олимпийский комитет России намеревался направить на Игры в общей сложности 387 спортсменов. Однако состав команды подвергается существенным сокращениям из-за допингового скандала, возникшего сначала вокруг Всероссийской федерации легкой атлетики, а затем в отношении предполагаемой системы замены допинг-проб на зимней Олимпиаде 2014 в Сочи («доклад Макларена»).

3 августа было официально объявлено, что знаменосцем сборной России на церемонии открытия станет чемпион Олимпийских игр 2012 года волейболист Сергей Тетюхин [3].

20 августа, победив в финале сборную Франции, женская сборная России по гандболу стала первой в истории российского спорта командой, выигравшей олимпийское золото в женских командных игровых видах спорта (как на летних, так и зимних Играх). На счету мужчин за всю историю с 1994 года было золото гандболистов в 2000 году и волейболистов в 2012 году [4].

По общему числу медалей и золота россияне стали четвертыми, уступив США (121-46), Великобритании (67-27) и Китаю (70-26). В Бразилии российские спортсмены завоевали медали в 19 видах спорта: боксе, велоспорте, водном поло, вольной и греко-римской борьбе, гандболе, спортивной и художественной гимнастике, гребле на байдарках и каноэ, дзюдо, парусном спорте, плавании, синхронном плавании, современном пятиборье, пулевой стрельбе, стрельбе из лука, теннисе, тхэквондо и фехтовании [5].

Чемпионами в Рио-2016 стали дзюдоисты Беслан Мудранов и Хасан Халмурзаев, фехтовальщицы Яна Егорян и Инна Дериглазова, мужская команда по рапире и женская — по сабле, теннисистки в паре Елена Веснина и Екатерина Макарова, гимнастки Алия Мустафина, Маргарита Мамун и группа в художественной гимнастике, борцы Роман Власов, Давит Чакветадзе, Абдулрашид Садулаев, Сослан Рамонов, боксер Евгений Тищенко, синхронистки в дуэте (Наталья Ищенко — Светлана Ромашина) и группе, женская гандбольная сборная и пятиборец Александр Лесун.

Больше всех медалей России принесли спортивная гимнастика (8), фехтование (7) и вольная борьба (6).

В постсоветский период Россия шесть раз участвовала в летних Играх. Из Атланты-1996 россияне увезли 63 медали (26 золотых, 21 серебряную и 16 бронзовых), из Сиднея-2000 — 89 медалей (32-28-29), из Афин-2004 — 90 медалей (28-26-36), из Пекина-2008 — 71 медаль (22-20-29), из Лондона-2012 — 77 медалей (22-23-32) [5].

Если сборная по легкой атлетике была бы допущена. Главные наши надежды на золотую медаль в Рио-де-Жанейро были связаны, прежде всего, с Еленой Исинбаевой, двукратной олимпийской чемпионкой, семикратной чемпионкой мира и действующим мировым рекордсменом в прыжках с шестом.

Результат — 5 метров 6 сантиметров, который Елена показала еще в 2009 году, — не превзойден до сих пор и пока на горизонте не видно никого, кто мог бы побить этот рекорд.

Олимпийской чемпионкой в Бразилии в отсутствие Исинбаевой стала гречанка Екатерины Стефаниди, лишь по попыткам опередившая американку Санди Моррис. Обе девушки взяли высоту 4,85. В этом сезоне Елена уже преодолевала отметку в 4,90 и, по словам ее тренера Евгения Трофимова, перед Олимпиадой находилась в прекрасной форме. Наш прогноз в случае гипотетического выступления в Рио — золото.

Одним из главных фаворитов в беге на 110 метров с барьерами в Бразилии, безусловно, являлся бы и Сергей Шубенков. Действующий чемпион мира в этом виде, победивший год назад в Пекине с результатом 12,98 секунды. Золотую медаль в Рио-де-Жанейро в этом виде завоевал ямайский барьерист Омар Маклеод. Его время — 13,05, что на 0,07 медленнее.

В этом году Сергей, как и остальные наши лидеры, по сути, был лишен соревновательной практики. А на одном из немногих стартов — летнем чемпионате России в Чебоксарах, практически без сопротивления на соседних дорожках, показал результат 13,2. В Рио этого хватило бы для бронзы. Впрочем, тогда, в июне, Шубенков только начинал подводиться к главному соревнованию четырехлетия и был еще далек от пика формы. Наш прогноз в Бразилии — золото.

Действующий чемпион мира у нас также и в женских прыжках в высоту. Мария Кучина победила в прошлом году в Пекине с результатом 2 метра 1 сантиметр, а в нынешнем сезоне ее лучший прыжок — на 2 метра ровно. В Бразилии олимпийской чемпионкой стала испанка Рут Бейтия, прыгнувшая на 1 метр 97 сантиметров. Наш прогноз в Рио — золото.

За высокие места в Рио-де-Жанейро вполне могла побороться и копье-метательница Вера Ребрик. В феврале этого года она метнула копье на 67 метров 30 сантиметров — дальше, чем кто-либо в мире за последние два года. Результат новой олимпийской чемпионки Сары Колак из Хорватии Вера превзошла более чем на метр. Наш прогноз — также золото. Итого — минус 4 медали высшей пробы только в легкой атлетике.

Наши штангисты были отстранены от нынешних игр в полном составе. На двух последних олимпийских турнирах, где участвовали российские тяжелоатлеты — в Пекине и Лондоне, наши спортсмены оставались без золота, завоевав сразу 9 серебряных наград и 4 бронзовые. Пожалуй, здесь можно говорить о тотальном невезении.

Что же касается Бразилии, то здесь мы всерьез могли рассчитывать на серебряного призера Лондона Татьяну Каширину, которая выиграла все три последних чемпионата мира, а также на Руслана Албегова — на прошлой Олимпиаде он стал третьим, после чего взял два золота на мировых первенствах. Среди фаворитов здесь, в Бразилии, были бы и Олег Чен, и

Давид Беджанян. На две или даже три золотые медали в тяжелой атлетике мы все же могли рассчитывать [6].

Несмотря на допинговый скандал «путинская империя» добилась своих целей на Олимпиаде в Рио. Это радует спортсменов и болельщиков. Российская сборная на Олимпиаде в Рио была «самой чистой командой» с точки зрения допинга: россияне не провалили ни одного допинг-теста и мы гордимся достижениями наших спортсменов на мировой спортивной арене.

Литература

1. *Ежова А. В.* Использование олимпийского движения в политических целях в XX веке / А. В. Ежова, О. А. Иванова, Л. А. Овсянникова // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сб. ст. Всеросс. с межд. уч. оч.-заоч. н.-пр. конф. / ред.кол.: Г. В. Бугаев, О. Н. Савинкова, В. М. Фефелов. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2015. — С. 222-227.

2. *Иванова О. А.* Олимпийское движение и политические игры XXI века / О. А. Иванова, А. В. Ежова, Л. А. Овсянникова // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сб. ст. Всеросс. с межд. уч. оч.-заоч. н.-пр. конф. / ред.кол.: Г. В. Бугаев, О. Н. Савинкова, В. М. Фефелов. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2015. — С. 227-233.

3. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2016#.D0.9C.D0.B5.D0.B4.D0.B0.D0.BB.D1.8C.D0.BD.D1.8B.D0.B9_.D0.B7.D0.B0.D1.87.D1.91.D1.82 (Дата обращения: 03.10.2016).

4. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2016(Дата обращения: 15.10.2016).

5. http://informatio.ru/news/sport/rio2016/itogi_sbornoy_rossii_na_olimpiade_2016/(Дата обращения: 23.10.2016).

6. https://www.ltv.ru/news/2016/08/21/308420-kak_pomenyalsya_by_medalnyy_zachet_esli_by_k_olimpiade_dopustili_vsyu_komandu_bez_isklyucheniya(Дата обращения: 05.11.2016).

СЕКЦИЯ 2
ИЗУЧЕНИЕ ВОПРОСОВ ОЛИМПИЙСКОГО
ДВИЖЕНИЯ В РАМКАХ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ

КОНКУРС: «ЗНАТОКИ ИСТОРИИ ВОРОНЕЖСКОГО ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА»

**Л. И. Безрядин, учитель физической культуры,
почетный работник общего образования РФ
МБОУ СОШ № 25 г. Воронеж**

Ключевые слова: конкурс, знатоки, школьники, Олимпиада, спорт.

Аннотация: В статье затрагивается проблема формирования знаний учащихся по олимпизму и пути ее реализации.

На современном этапе развития отечественной системы образования «особое значение приобретает разработка новых организационно-методических форм, активизирующих потребность в приобщении к ценностям, накопленным в области физической культуры и спорта.

Эти формы должны содействовать совершенствованию свойств личности школьников, привлечению их к активным самостоятельным занятиям, ориентированным на совершенствование индивидуальных качеств и способностей, знание теории» [1].

Среди множества форм организации образовательной области «физическая культура» в настоящее время в качестве инновационных можно считать олимпиаду школьников и конкурс «Знатоки истории воронежского спорта», которые по своему содержанию и направленности ориентированы на повышение образованности школьников в области физической культуры, в том числе и знаний по истории олимпизма.

Остановлюсь на конкурсе «Знатоки истории воронежского спорта». Воронежский государственный институт физической культуры совместно с Воронежской региональной олимпийской академией с 2004 года проводит этот конкурс, организатором которого является доцент ВГИФК Фефелов В. М. Первый этап проходит в школах. Победители и призеры участвуют во втором, районном этапе. В третьем финальном этапе, городском, участвуют 36 победителей и призеров районных конкурсов.

Учащиеся МБОУ СОШ № 25 побеждали во всех районных конкурсах и семь раз становились победителями конкурсов в городском. Накоплен опыт по изучению истории спорта, олимпийского движения и подготовки к конкурсу.

В период подготовки к конкурсу учащимся раздаются брошюры «Воронеж олимпийский» под редакцией В. М. Фефелова, предлагается также воспользоваться другой литературой и интернетом. В конкурсе

участвуют учащиеся 5-11 классов. Для большего привлечения учащихся учитель физической культуры с учителем информатики в компьютерном классе проводят тестирование учащихся на знание олимпийского спорта. В конкурсном тесте пятнадцать вопросов с тремя вариантами ответов на каждый вопрос. При правильном ответе загорается зеленый свет, при неверном — красный. При ответе на последний вопрос появляется число правильных ответов. Таким образом, определяется победитель конкурса.

Вот эти вопросы с вариантами ответов [2]:

1. Назовите фамилию первого в России чемпиона Олимпийских игр — уроженца Бобровского уезда Воронежской губернии (Панин-Коломенкин, Ткачев, Федюкин).

2. Кто впервые после 1945 года участвовал от Воронежской области в Олимпийских играх? (Лавров, Свиридов, Машенко).

3. Назовите самого известного воронежского олимпийца, как по количеству завоеванных наград, так и Олимпиад (Саутин, Горобий, Крюков).

4. Назовите титулованного воронежского тренера, воспитавшего олимпийскую чемпионку Любовь Бурду (Штукман, Генкин, Растороцкий).

5. Кто в настоящее время возглавляет воронежский спорт? (Кадурин, Брязгунов, Лисаченко).

6. Единственная воронежская спортсменка на 17 и 18 Олимпийских играх, завоевавшая медали (Люхина-Замотайлова, Давыдова, Гончарова).

7. Кто из воронежских боксеров в 1988 году участвовал в Олимпийских играх? (Ерещенко, Абаджян, Иноземцев).

8. Единственный воронежский спортсмен, участник Олимпиады по конному спорту (Евдокимов, Степушкин, Верлин).

9. Назовите воронежских шахматистов — чемпионов мира по шахматам (Загоровский, Санаков, Раевский).

10. В каком году два воронежских футболиста стали чемпионами Олимпиады по футболу? (1988, 1956, 2008).

11. Кто из воронежских пловцов завоевал медаль на Олимпиаде в Монреале? (Богданов, Чаев, Хрюкин).

12. Назовите фамилию воронежского волейболиста, как участника, так и тренера сборной страны (Паткин, Растворцев, Бородюк).

13. Кто из воронежских фехтовальщиков участвовал в трех Олимпиадах? (Модзольский, Растворцев, Лосев).

14. Назовите самую известную воронежскую велосипедистку (Лукшина, Попова, Рузина).

15. Тренер по акробатике — почетный гражданин города Воронежа (Анцупов, Тамбовцев, Колыванов).

В течение 20 минут весь класс успевает поучаствовать в конкурсе. Таким образом, интеграция:

— ведет к увеличению доли обобщающих знаний, позволяющих школьнику проследить весь процесс выполнения действий от цели до результата;

— увеличивает информативную емкость урока;

— является средством мотивации учения школьников, помогает активизировать учебно-познавательную деятельность;

— повышает интерес к уроку;

— помогает охватить обучением больший объем учащихся;

— экономит время на контроль за знаниями;

— обогащает содержание обучения;

— дает возможность накопить в банке данных дидактический материал (тесты).

В целях закрепления полученных знаний учащиеся школы посещают воронежский областной музей спорта, один из лучших в России. Осматривая стенды музея, слушая рассказы директора музея Осминина С. Д., учащиеся повышают свой теоретический уровень по знанию истории воронежского спорта и интерес к спорту.

Литература

1. *Киселев П. А.* «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» / П. А. Киселев, С. Б. Киселева. — М.: Глобус. — 2009.

1. *Фефелов В. М., Сысоев В. И.* «Воронеж олимпийский». Воронежская региональная олимпийская академия. Воронежский государственный институт физической культуры. — 2009.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА НА ВЕРШИНЕ ОЛИМПА

А. Э. Беланов, к.п.н., доцент,

Н. В. Захарова, к.п.н., ст. преподаватель,

В. И. Каратеева, ст. преподаватель,

Е. Д. Соловьев, преподаватель

ФГБОУ ВО «ВГУ», Воронеж

Ключевые слова: *спортивная гимнастика, гимнастическая летопись, олимпийские игры, победители олимпиад.*

Аннотация: *в статье рассматриваются вопросы развития спортивной гимнастики как одного из вида олимпийских игр современности.*

Каким бы опытом побед ни были мы умудрены сегодня, мы должны помнить каждый этап, каждую веху на пути российской большой гимнастики.

Гимнастика с древнейших времен была основой здорового образа жизни, участников античных Олимпиад (кроме борцов, кулачных бойцов и наездников) обобщенно именовали гимнастами. Слово «гимнастика» в переводе с греческого означает «тренирую, упражняю». Древние греки подразумевали под гимнастикой различные виды физических упражнений. Римляне обогатили это понятие, введя упражнения на снарядах. В России издревле существовали гимнастические упражнения, которые служили развлечением во время народных гуляний. Обязательные же физические упражнения в армии ввел в конце XVII века Петр I. Однако годом рождения отечественной гимнастики считается 1881 год, когда в Москве было создано «Русское гимнастическое общество». В числе его учредителей был журналист, писатель и первый спортивный репортер В. Гиляровский и братья Чеховы: Николай — известный художник и Антон — начинающий писатель в то время.

Ревностными поборниками гимнастики были Л. Толстой, великий физиолог И. Павлов, большую роль в ее становлении сыграл П. Ф. Лесгафт.

Гимнастика, как и весь большой спорт, развивается стремительно. Мы знаем закономерности этого развития и все же сталкиваемся с неожиданностями. Видимо, и это следует признать закономерностью. Спортивная гимнастика — один из самых красивых, динамичных, зрелищных и популярных видов спорта.

Первые Олимпийские игры (ОИ) современности, состоялись в 1896 году в Афинах (Греция) на семь лет позже 1-го Чемпионата мира по спортивной гимнастике 1889 года. На I Олимпийских играх программа гимнастики включала следующие упражнения: командное первенство на брусьях и перекладине, личное на коне, кольцах, опорный прыжок через коня, лазанье по канату. Состав команды 10-ть человек, только мужчины. Женщины участвовали на Олимпийских играх лишь в 1924 году, но на шесть лет раньше, чем на Чемпионатах мира.

II Олимпийские игры, г. Париж (Франция, 1900 г.). Соревнования по спортивной гимнастике включают в себя кроме упражнений на снарядах прыжки в длину, в высоту с шестом, лазанье по канату, поднимание 50-ти килограммовой штанги. Победителями Игр становятся французы.

III Олимпийские игры, г. Сент-Луис (США, 1904 г.). Проходят лично-командное первенство, состав команды 6 человек по 6-ти снарядам:

перекладина, брусья, конь, метания ядра, прыжки в длину с разбега, бег на 100 м. Победитель соревнований команда США.

Присутствие на соревнованиях по спортивной гимнастике упражнений с булавами, лазанью по канату, легкоатлетических видов объясняется тем, что не было единого представления о спортивной гимнастике. Каждая страна, проводящая ОИ, включала в программу соревнований по спортивной гимнастике те виды, в которых были сильны спортсмены этой страны. На Всемирных турнирах по спортивной гимнастике (тогда так назывались Чемпионаты Мира), программа была несколько иной и включала в себя: перекладина, брусья, конь, бег на 100 м, прыжок в длину с разбега, поднятие штанги.

IV Олимпийские игры, г. Лондон (Англия, 1908 г.). Победителями и призерами Игр стали: 1 место — Швеция, 2-е — Норвегия, 3-е — Финляндия. Команда победитель состояла из 60-ти спортсменов.

V Олимпийские игры, г. Стокгольм (Швеция, 1912 г.). Проходят только командные соревнования. Состав команды 20 человек. Гимнасты соревнуются не только по обязательной, но и впервые по произвольной программе.

VI Олимпийские игры в 1916 г. не состоялись по причине I Мировой войны.

VII Олимпийские игры, г. Антверпен (Голландия, 1920 г.). Впервые был поднят олимпийский флаг и прозвучал девиз олимпийцев: «Citius, Altius, Fortius», то есть Быстрее, Выше, Сильнее.

VIII Олимпийские игры, г. Париж (Франция, 1924 г.). Появляются контуры современного гимнастического шестиборья, плюс лазанье по канату, прыжок через коня в длину и в ширину.

IX Олимпийские игры, г. Амстердам (Голландия, 1928 г.). Впервые выступают в соревнованиях по спортивной гимнастике команды женщин по 5-ти видам без вольных упражнений, личного первенства среди них нет. У мужчин современное многоборье без вольных упражнений. Программа соревнований у мужчин и женщин одинаковая, команда гимнастов из Швейцарии становится победителями.

X Олимпийские игры, г. Лос-Анджелес (США, 1932 г.). В гимнастическом многоборье появляются вольные упражнения с элементами акробатики у женщин. Вольные упражнения выполняются с предметами (булавой и т.д.), остается лазанье по канату.

XI Олимпийские игры, г. Берлин (Германия, 1936 г.). У мужчин утверждается современное шестиборье, в команде 6 человек. У женщин в программе брусья (разновысотные) и только командное первенство.

Выступают 111 участников из 14-ти стран, 1 место в командных соревнованиях выигрывает Германия, как у мужчин, так и у женщин.

XII Олимпийские игры, в 1940 г. и **XIII** в 1944 г. не состоялись из-за II Мировой войны.

XIV Олимпийские игры, г. Лондон (Англия, 1948 г.). 123 участника из 16 стран. У мужчин лидеры финны, 2-е место — Швейцария. У женщин 1 место заняла команда Чехословакии. Новый элемент показал Йозеф Штальдер из Швейцарии. Впервые проводится финал по многоборью у женщин, который выигрывает Вейко Хухтанен из Финляндии.

XV Олимпийские игры, г. Хельсинки (Финляндия, 1952 г.). Впервые на Олимпийских играх выступают команда советских гимнастов, которая побеждает и одерживает блистательную победу, как среди мужчин, так и женщин. Абсолютными чемпионами в многоборье становятся: Мария Гороховская и Виктор Чукарин. Женщины кроме современного троеборья соревнуются в командном зачете с предметом.

XV Олимпийские игры, г. Мельбурн (Австралия, 1956 г.). Опять победа советских спортсменов в командных соревнованиях, как у мужчин так и у женщин. В многоборье лично победителями становятся Лариса Латынина и Виктор Чукарин.

XVII Олимпийские игры, г. Рим (Италия, 1960 г.) Мужчины: 1 место — команда Японии, 2-е — СССР. Борис Шахлин завоевал 3 золотые медали (многоборье, упражнения на коне и на брусьях). Альберт Азарян завоевал золотую медаль в упражнениях на кольцах. У женщин: 1 общекомандное место заняли гимнастки СССР. Кроме командного золота наши гимнастки завоевали: Лариса Латынина — два золота (вольные упражнения и личное многоборье), Полина Астахова — золото за упражнения на брусьях, Маргарита Николаева — золото за опорный прыжок.

XVIII Олимпийские игры, г. Токио (Япония, 1964 г.). Побеждают среди мужчин в командном и личном зачете спортсмены из Японии. Так на протяжении 20-ти лет командное первенство среди мужчин остается у японских спортсменов. Среди женщин 1 место завоевывает команда СССР, Героиней стала Лариса Латынина, ставшая девятикратной олимпийской чемпионкой. Свою седьмую олимпийскую золотую медаль выиграл Борис Шахлин, пятикратной олимпийской чемпионкой стала Полина Астахова.

XIX Олимпийские игры, г. Мехико (Мексика, 1968 г.). Впервые проходят финальные соревнования по многоборью у мужчин и женщин. Мужчины занимают 2-е место, уступив японцам. В личном зачете Михаил Воронин завоевывает две золотые медали в прыжке и на перекладине.

Женская сборная команда завоевывает золотую медаль. В личном зачете золото у Натальи Кучинской (упражнения на бревне) и Ларисы Петрик (вольные упражнения). Женская команда СССР на первом месте.

XX Олимпийские игры, г. Мюнхен (ФРГ, 1972 г.). Мужчины: японская команда опять опередила наших гимнастов на 5,2 балла. У команда СССР на втором месте. Женщины: Абсолютной чемпионкой среди женщин стала Людмила Турищева и женская команда СССР. Героиней игр стала Ольга Корбут. Она первой выполнила сальто назад на бревне и петли на брусьях разной высоты.

XXI Олимпийские игры, г. Монреаль (Канада, 1976 г.). Мужчины. Командное первенство — серебряная медаль. У Николая Андрианова четыре золотые медали: в абсолютном первенстве, вольных упражнениях, опорном прыжке и упражнениях на кольцах. Женщины: золото в общекомандном зачете. В абсолютном зачете золото у румынской гимнастки Нади Команечи, у Людмилы Турищевой — бронза. В личном зачете у советской гимнастки Нелли Ким две золотые медали (вольные упражнения и опорный прыжок).

XXII Олимпийские игры, г. Москва (СССР, 1980 г.). Незадолго до начала Игр произошла трагедия — на тренировке тяжелейшую травму получила абсолютная чемпионка мира Елена Мухина. В её отсутствие главной фавориткой считалась героиня предыдущей Олимпиады, Надя Команечи. Но неожиданная победа в абсолютном первенстве досталась Елене Давыдовой. В командном первенстве вновь советские гимнастки выиграла восьмые Олимпийские Игры подряд. Среди мужчин выиграл Александр Дитятин, ставший чемпионом в абсолютном, командном первенстве, упражнениях на кольцах. Всего же Дитятин на этих Играх завоевал 8 медалей (3 золотые, 4 серебряные и бронзовую), установив рекорд, не побитый до сих пор. Советские гимнасты, в отсутствие японцев и китайцев, бойкотировавших Олимпиаду, одержали победу в командном первенстве — впервые с 1956 года. Николай Андрианов выиграл две золотые медали (в команде и в опорном прыжке) на третьих Олимпийских играх подряд, доведя количество выигранных олимпийских медалей до 15.

XXIII Олимпийские игры, г. Лос-Анджелес (США, 1984 г.). Прошли без участия советских гимнастов. Золото среди мужчин и женщин завоевали команды США.

XXIV Олимпийские игры, г. Сеул (Южная Корея, 1988 г.). Общекомандное первенство среди мужчин: золото у СССР. Владимир Артемов — три золотые медали (абсолютное первенство, брусья, перекладина). Сергей Харьков — золото (вольные упражнения). Дмитрий Билозер-

чев — золото (конь, кольца). Женщины: общекомандное золото. Елена Шушунова — золото в абсолютном первенстве, Светлана Богинская — золото в опорном прыжке.

XXV Олимпийские игры, г. Барселона (Испания, 1992 г.). Мужчины: 1 место — команда нашей страны, Виталий Щербо — шестикратный олимпийский чемпион. Женщины: общекомандное 1 место, Татьяна Гуцу — абсолютная чемпионка, Татьяна Лысенко — золото (упражнения на бревне).

XXVI Олимпийские игры, г. Атланта (США, 1996 г.). Мужчины: общекомандное золото — Россия, Алексей Немов — золото в опорном прыжке. Женщины: общекомандное серебро, Светлана Хоркина — золото в упражнениях на брусьях.

XXVII Олимпийские игры, г. Сидней (Австралия, 2000 г.). Мужчины, общекомандная бронза, Алексей Немов — золото в личном многоборье, перекладина. Женщины, общекомандное серебро. Елена Замолодчикова — золото в опорном прыжке и вольных упражнениях, Светлана Хоркина — золото в упражнениях на разновысоких брусьях.

XXVIII Олимпийские игры, г. Афины (Греция, 2004 г.). Мужчины не завоевали ни одной медали. Женщины: общекомандная бронза. Светлана Хоркина — серебро в абсолютном первенстве.

XXIX Олимпийские игры, г. Пекин (Китай, 2008 г.). Мужчины снаряды: бронза — Антон Голоцуцков (опорный прыжок и вольные упражнения). Женщины: Команда только — 4 место.

XXX Олимпийские игры, г. Лондон (Великобритания, 2012 г.). Мужчины: Денис Аблязин — серебро в опорном прыжке и бронза в вольных упражнениях. Женщины: Командное серебро. Алия Мустафина — золото (разновысокие брусья), бронза (абсолютное первенство и вольные упражнения). Виктория Комова — серебро (абсолютное первенство). Мария Пасека — бронза (опорный прыжок).

XXXI — Олимпийские игры, г. Рио-де-Жанейро (Бразилия, 2016 г.). Мужчины: Командное многоборье — серебро. Денис Аблязин — серебро в опорном прыжке и бронза на кольцах. Давид Белявский — бронза на параллельных брусьях. Женщины: Командное многоборье — серебро. Алия Мустафина — золото в разновысоки брусьях. Мария Пасека — серебро в опорном прыжке.

Литература

1. Григорьев А. Е. Звезды гимнастики. Очерки истории развития спортивной гимнастики в стране. — СПб, 1994. — 232с.

2. Деметр Г. С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения. — М.: Советский спорт, 2005. — 324 с.

3. Кузнецов Б. А. Спортивная гимнастика в СССР. Справочник. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 272 с.

4. Титов Ю. Е. Восхождение. Гимнастика на Олимпиадах / Лит. запись О. Спасского. — М.: Советская Россия, 1978. — 192 с.

ОСНОВЫ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н. Э. Власенко, к.п.н., доцент
ИППК БГУФК, Минск, Беларусь

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, олимпийское движение, олимпийское образование.

Аннотация: в статье представлены важные задачи олимпийского образования детей дошкольного возраста, средства, формы и методы их решения. Рассматриваются пути формирования у воспитанников общих представлений об идеях олимпийского движения в системе физкультурно-оздоровительной работы учреждения дошкольного образования.

По мнению многих ученых, одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания в учреждениях дошкольного образования, является его «спортизация», ориентированная на спортивное образование, доступное для детей дошкольного возраста. На необходимость приобщения детей к ценностям спорта указывают в своих работах В. Н. Шебеко, Л. Д. Глазырина, О. В. Козырева, С. О. Филиппова и др. Как утверждает О. В. Козырева, «у дошкольников среднего и старшего возраста формируется способность воспринимать, понимать и усваивать знания о спорте; определенный уровень физического развития, позволяющий участвовать в соревновательной деятельности» [2, с. 41]. В. Н. Шебеко рассматривает спортивную тренировку, как важное условие физического воспитания детей с признаками психомоторной одаренности в учреждениях дошкольного образования [4, с. 41].

На наш взгляд, одним из эффективных путей приобщения детей дошкольного возраста к спорту является ознакомление их идеями олимпийского движения. Национальный Олимпийский комитет Республики Беларусь стал инициатором создания системы олимпийского образо-

вания, позволяющей вовлекать подрастающее поколение в олимпийское движение на всех уровнях системы образования, включая дошкольное.

Целью образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования Республики Беларусь является обеспечение высокого уровня здоровья детей, развитие навыков здорового образа жизни, формирование физической культуры личности [3]. Достижение этой цели ориентировано не только на традиционное физическое воспитание, но и на приобщение дошкольников к идеям олимпийского движения через развитие избирательного интереса к определенному виду спорта, формирование у них общих представлений об идеях олимпийского движения.

Вместе с тем, в современных научно-методических источниках, средства, формы, методы олимпийского образования детей дошкольного возраста раскрыты не в полной мере.

Олимпийское образование детей дошкольного возраста мы рассматриваем как обучение и воспитание в интересах личности, общества и государства, направленные на усвоение специальных знаний, умений и навыков, необходимых для формирования духовных и моральных ценностей олимпийского движения, основ здорового образа жизни [1]. В свою очередь олимпийское движение — важная составляющая культуры человечества, а изучение его истории является частью не только физического, но и умственного, эстетического воспитания ребенка-дошкольника.

Вместе с тем, через развитие у детей чувства сопричастности к борьбе спортсменов своей страны на мировых аренах успешно решаются задачи нравственно-патриотического воспитания. Именно поэтому в дошкольном учреждении работа по олимпийскому образованию воспитанников строится с опорой на традиционные ритуалы и символы Олимпийских игр, идеи олимпийского движения, характеризующие лучшие нравственные качества спортсменов: честность, волю к победе, взаимовыручку.

С целью оздоровления и физического развития детей, приобщения к олимпийскому движению, расширения и конкретизации знаний о видах спорта в дошкольном учреждении организуются различные формы работы с воспитанниками. Развитие представлений об олимпийском движении осуществляется в тесном взаимодействии специалистов дошкольного учреждения: руководителя физического воспитания, воспитателей, музыкального руководителя.

В соответствии с требованиями учебной программы у детей следует формировать доступные знания об идеях олимпийского движения посредством организации физкультурных праздников на олимпийскую тематику, простейших соревнований. Практическое освоение детьми элементов

различных спортивных упражнений и игр с последующим проведением Олимпиад, физкультурных праздников, театрализованных спортивных развлечений расширяет и конкретизирует их знания о зимних и летних видах спорта, приобщает к ценностям олимпизма. Такая работа имеет не только оздоровительное, но и огромное воспитательное значение.

В таблице приведены основные задачи олимпийского образования в работе с детьми старшего дошкольного возраста, а также средства, формы и методы их решения.

Таблица 1

Средства, формы и методы олимпийского образования детей старшего дошкольного возраста

Задачи олимпийского образования	Средства, формы, методы решения задач олимпийского образования
Создание у детей представлений об Олимпийских играх как о соревнованиях, в которых участвуют народы всего мира	Беседы, направленные на ознакомление старших дошкольников с первоначальными сведениями об истории олимпийского движения древности с демонстрацией наглядного материала на темы: «Возникновение Олимпийских игр» «Откуда пришли Олимпиады» и др. Знакомство воспитанников с Древней Грецией, именами героев и богов того времени: Зевса, Аполлона, Геракла, Прометея, Ники
Расширение у детей знаний об Олимпийских играх на основе интеграции образовательных областей учебной программы («Ознакомление с окружающим», «Развитие речи», «Физическая культура», «Искусство» и др.)	Знакомство с олимпийскими кольцами, флагом, гимном, клятвой, девизом, факелом, олимпийским огнём, талисманами, эмблемой. Тематика занятий: «Олимпийская символика»; «Олимпийские талисманы», «Виды спорта», «Белорусские спортсмены», «Кольца дружбы» и др. Использование в образовательном процессе учебно-наглядных пособий, рекомендованных министерством образования Республики Беларусь: «Физкультурная мозаика», «Хочу быть здоровым», «Развивающие игры по физической культуре для старших дошкольников», «Твоя столица: стадионы и спортплощадки Минска» и др.

Окончание табл. 1

Воспитание у детей интереса к занятиям спортивными упражнениями и спортивными играми, составляющих содержательную основу олимпийского движения	Обучение воспитанников элементам спортивных упражнений (ходьба на лыжах, катание на санках, велосипеде, самокате) и спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, теннис, городки), рекомендованных учебной программой с использованием специальных физических упражнений, подвижных игр, соревнований и др.
Закрепление и совершенствование знаний по олимпийской тематике и специальных двигательных умений через организацию физкультурных праздников, элементарных соревнований, экскурсий, выставок	Проведение спортивных викторин «О спорт! Ты мир!», «Олимпийская викторина» и др.; физкультурных праздников «Олимпийцы среди нас», «Малые олимпийские игры», « В гостях у олимпийского Мишки» и др. с активным участием родителей воспитанников. Экскурсии с посещением спортивных объектов, выставок и фотовыставок на олимпийскую тематику

Таким образом, внедрение и распространение олимпийских идеалов и принципов в дошкольное образование позволяет решать первоочередную задачу государства и общества, направленную на охрану и укрепление здоровья подрастающего поколения, формирование основ здорового образа жизни. Олимпийское образование расширяет содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, повышает культуру межличностных и межнациональных отношений, формирует систему физического воспитания с учетом национальных особенностей на основе олимпийских традиций.

Литература

1. *Власенко Н. Э.* Физическое воспитание дошкольников: теория, методика, практика / Н. Э. Власенко // Пралеска. — 2011. — № 2. — С. 12–15.
2. *Козырева О. В.* Спортивное воспитание детей дошкольного возраста в системе их гуманистического воспитания: автореф.... дис. д-ра.пед. наук: 13.00.04 / О. В. Козырева. — М., 2002. — 50 с.
3. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. — Минск : НИО; Аверсев, 2013. — 416 с.
4. *Шебеко В. Н.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В. Н. Шебеко. — Минск: Выш. шк., 2010. — 288 с.

ОЛИМПИЗМ — КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СОЗДАНИЯ МИРНОГО СООБЩЕСТВА

Е. Н. Ершов, преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Бурденко», г. Воронеж

Ключевые слова: *агонистика, Олимпия, феномен, древняя Греция, политика.*

Аннотация: *В статье рассматриваются исторические ценности олимпизма. Показана его значимость. Представлена необходимость уточнения основных положений посткубертеновского олимпизма с учетом влияния факторов современной культуры общества.*

Олимпизм — это жизненная философия, которая вбирает в себя волю, разум и достоинства организма человека.

Олимпизм — это явление, которое объединяет спорт, культуру и образование. Задача Олимпизма — сделать спорт инструментом для правильного развития человека.

Цель современного Олимпизма — поставить спорт на службу гармоничного развития человека, с тем что бы способствовать созданию мирного сообщества, заботящегося о человеческом достоинстве [3].

Если рассматривать зарождение олимпизма, то его истоки следует искать в Древней Греции. Первые особенности этого феномена отражены в особенностях **культуры Древней Греции, религии, эллинской системы воспитания, античного спорта** [1].

Олимпийские игры впервые появились в Древней Греции в 776 году до нашей эры. Историки говорят, что в 884 году до нашей эры (другие считают, что в 828 году до нашей эры) царь Ифит возродил Олимпийские игры. С тех пор игры стали проводиться каждые 4 года. Царь Ифит издал закон, который гласил, что во время прохождения Олимпийских игр назначается перемирие.

Культура Древней Греции это очень масштабное явление. Однако, одним из ее главных принципов является **агонистика (состязательность)**. Под агонистикой понимается характерная черта древнегреческой культуры, принцип состязательности который пронизывал все сферы жизни древних греков. Человек эпохи античности должен быть художником и мудрецом, атлетом и поэтом, врачом и оратором. Выдающиеся ораторы боролись друг с другом за признание народом, авторы трагедий и комедий, а также их исполнители — за успех у зрителей. Из всего этого мож-

но сделать вывод, о том, что в особенностях древнегреческого общества были заложены элементы физического, духовного и интеллектуального развития, основанные на принципе агонистики (созидательности). Не случайно спорт принял свою классическую форму соревнований в Греции, начавшись с Олимпийских игр. Зарождение игр в Древней Греции совпало по времени, когда историю делали мифы и легенды. По дошедшим до нас произведениям древнегреческих историков, философов и поэтов, мы узнаем, что Древние Олимпийские игры связывают с именами народного героя Геракла, легендарного царя Пелопса, спартанского законодателя Ликурга и эллинского царя Ифита. Отец медицины древнегреческий врач Гиппократ считался очень неплохим борцом и наездником [2].

Тренировка древних атлетов имела характер **религиозной аскезы**, и как всякая тренировка, ставила своей целью предельное развитие способностей обеспечивающих успех в состязании. У Древних Греков было особое мировоззрение, для них остается незабываемым, то понимание мира, что в целом он не подвластен человеку. Он глубоко безразличен и даже враждебен, так что человек отдан судьбе, и по сути обречен. Греки считали, что без покровительства богов не возможно стать Олимпиоником. Олимпийским чемпионам был особый почет и уважение. Так же греки, считали, что присутствие среди граждан полиса олимпионика давало основание полису надеяться на благословение богов. Когда атлет возвращался с наградами домой в свой полис, откуда он родом соотечественники разбирали крепостную стену, и через этот проход атлет торжественно вступал в родной город. Этим поступком давали понять, что городу, где живет герой, не нужны каменные стены, он сможет защитить свой город от любого врага [1, 3].

Эллинская система воспитания включала в себя синтез умственного и физического совершенствования. Образование имело три части — физическую, интеллектуальную, музыкальную. Они имели одинаково важное значение для эллинов. Эта философия помогала обрести равновесие тела и духа, достичь идеала — единства красоты и добра. Древние греки особое внимание уделяли гармоничному развитию личности, через образование и воспитание им это удавалось. В Древней Греции города имели полисное устройство. Это привело к тому, что силой оружия необходимо было удерживать огромную массу физически сильных рабов. Порой количество рабов, превышало количество свободных граждан. С учетом этого предъявлялись особые требования к уровню физической, моральной и волевой подготовленности вольного населения полисов, которые считали себя войнами .

Античные Олимпийские игры являлись одной из важнейших частей эллинской цивилизации. Они проводились на протяжении с 776 г. до н.э. до 393 г. н.э., (394 г.н.э., 392 г.н.э.) то есть более тысячи лет формировались идеи античного олимпизма. Следует отметить основные **особенности античных Олимпийских игр**:

— к участию допускались свободорожденные греки (первоначально в Олимпийских играх принимали участие только жители Пелопоннеса. Затем в них стали участвовать и представители соседних государств — Коринфа, Спарты и др. В период с VI до II в. до н.э. в Олимпийских играх могли участвовать только свободорожденные греки);

— в преддверии античных Олимпийских игр прекращались все войны и заключались перемирия (**экехерия**);

— рабам и женщинам запрещалось участвовать и присутствовать на состязаниях (женщины не только не участвовали в Олимпийских играх, но им и запрещалось их смотреть. Только одна женщина — жрица богини Деметры имела право наблюдать за ними из ложи. В случае нарушения этого запрета, виновную сбрасывали со скалы. За всю многовековую историю древних Олимпиад только одна женщина нарушила запрет и появилась в Олимпии во время Игр. Это была Ференика — дочь знаменитого кулачного бойца, которая руководила подготовкой своего сына к Играм. Когда юноша отправился в Олимпию, Ференика, переодевшись в костюм учителя гимнастики, последовала за ним. Ее сын одержал победу в кулачном поединке, и обрадованная мать, забыв об осторожности, бросилась его поздравлять. Все поняли, что перед ними переодетая женщина, Ференике грозила смертная казнь. Только просьбы зрителей спасли ее. Судьи помиловали женщину, но тут же постановили, что впредь тренеры, сопровождающих атлетов, должны во время Игр, сидеть обнаженными за особой оградой).

Каждый атлет в течении 10 месяцев готовился дома и еще месяц тренировался в Олимпии. Эллинские судьи внимательно и строго следили за соблюдением традиционных ритуалов и правил состязаний. Ради соблюдения нравственного принципа Олимпийских игр — состязаться честно, храбро, бескорыстно наказывали атлетов за подкуп, трусость, измену своему городу — вплоть до изгнания из Олимпии.

Заключение. Под влиянием времени и многих факторов, произошла трансформация мировоззренческого понимания олимпизма. С учетом произошедших изменений, требуется уточнение основных положения посткубуртеновского олимпизма с учетом влияния факторов современной культуры общества.

Мы сегодня наблюдаем, во что превратили олимпийские игры и само движение олимпизма, политики США и Европы. наших спортсменов используют как оружие в давлении на Россию. Все знаю, что наших пареолимпийцев в полном составе отстранили от олимпиады в РИО. Но очень сильны наши истоки в этом движении, сам дух спортсменов и всех болельщиков России, и это еще больше сплотило Российский народ.

Литература

1. *Братановский С. Н.* Государство, право и спорт [Текст] : (теоретико-правовое исследование) : монография / С. Н. Братановский, С. А. Медведев. — Москва : Директ-Медиа, 2012. — 226 с.

2. Межкультурная коммуникация и международный культурный обмен: учебное пособие / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева. — Санкт-Петербург : СПбКО, 2009. — 413 с.

3. Экзистенциальная философия: вчера и сегодня [Текст] : материалы конференции «Экзистенциальная философия: от Кьеркегора к Камю», посвященной 200-летию со дня рождения С. Кьеркегора и 100-летию со дня рождения А. Камю / [отв. ред. Н. Соломадина]. — Москва : Директ-Медиа, 2014. — 160 с.

ОБОРОТНАЯ СТОРОНА СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА МИРОВОГО МАСШТАБА

**О. А. Иванова, ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГИФК», Воронеж**

Ключевые слова: *олимпийские игры, страна-хозяйка Олимпиады, финансовые затраты, экономические выгоды, олимпийские объекты, церемонии открытия и закрытия.*

Аннотация: *Олимпиады — это большой международный спортивный праздник для всего мира, любой страны, каждого отдельного человека. Обратной стороной их является огромные финансовые затраты страны-хозяйки Олимпиады. Но для всех зрителей — это, прежде всего, незабываемое зрелище и заряд положительных эмоций, а для спортсменов — итог их спортивных достижений, показ спортивного мастерства и постановка новых рекордов.*

«Нет ничего благороднее солнца,
дающего столько света и тепла.
Так и люди прославляют те состязания,
величественнее которых нет ничего,
– Олимпийские игры».
Пиндар

Эти слова древнегреческого поэта Пиндара, написанные два тысячелетия назад, не забыты по сей день. Не забыты потому, что Олимпийские состязания, проводившиеся на заре цивилизации, продолжают жить в памяти человечества. Олимпиады — это важный физкультурный праздник для всего мира, для любой страны, для каждого отдельного человека. И как любой праздник требует финансовых затрат, так и для подготовки спортивной команды страны не жалеют ни сил, ни времени. Но самые тяжелое финансовое бремя ложится на страну, которая принимает огонь очередной Олимпиады.

Проанализируем, используя информацию Интернет-источников и различных финансовых рейтингов, Олимпийские игры, которые вошли в историю Олимпизма, как самые дорогие Олимпийские игры за всю историю проведения.

Летняя Олимпиада-2000 года, г. Сидней. На проведение соревнований было выделено \$ 4,1 млрд. [3, 4]. Из этой суммы только 13% (\$ 530 млн.) ушли на сооружение необходимых олимпийских объектов. Все остальное — это затраты на строительство и реконструкцию транспортной инфраструктуры, решение вопросов безопасности и проведение масштабных и впечатляющих зрелищ — открытия и закрытия Игр. Посмотреть на церемонию открытия на стадионе Australia Stadium собрались 110 тысяч зрителей. В шоу — это был уникальный спектакль-рассказ об истории страны, жизни аборигенов и переселенцев — участвовали более 12 тысяч исполнителей, а вес оборудования (светового и звукового) составил без малого 100 тонн.

Летняя Олимпиада-2004 года, г. Афины. Для подготовки к Олимпиаде Греции пришлось залезть в колоссальные долги. Олимпиада, прошедшая 12 лет назад, до сих пор аукается небогатой Греции. Для того чтобы подготовиться к Играм, стране пришлось залезть в колоссальные долги и потратить \$ 11,6 млрд. [3, 4]. Экономисты подсчитали: если взять и разделить все так и не окупившиеся вложения в эти соревнования, то средняя сумма долга составит по 50 тысяч евро на каждую греческую семью. Немало денег было затрачено на обеспечение безопасности соревнова-

ний (в памяти были теракты 11 сентября 2001 г.). Внушительную сумму пришлось потратить на благоустройство и инфраструктуру. Приличную часть бюджета «съело» красочное мультимедийное шоу. Многим запомнились огненные сполохи, которые превращались в огромные олимпийские кольца на внушительном по своим размерам водном поле. Оставили сильное впечатление сцены из греческой мифологии и эксклюзивный сет от DJ Tiesto.

Летняя Олимпиада-2008 года, г. Пекин. Любящие удивлять китайцы не пожалели денег на подготовку к Играм-2008 и заложили в Олимпийский бюджет огромную сумму — \$ 43 млрд. [3, 4]. Примерно 20% из этой суммы они потратили на строительство современных спортивных сооружений: — величественных и основательных, бóльшая часть которых сегодня используется мало, или вовсе простаивает, постепенно разрушаясь. Значительная сумма была потрачена на улучшение инфраструктуры Пекина и непосредственно на проведение Олимпиады. Пышной, затейливой и дорогой оказалась и сама церемония открытия. Режиссер «заставил» олимпийский огонь взмыть вверх и замереть над крышей стадиона «Птичье гнездо». Финалом праздника стал грандиозный салют.

Зимняя Олимпиада-2010 года, г. Ванкувер. Получив право принимать Игры, канадцы спланировали бюджет расходов в пределах \$ 600 млн. [3, 4]. Но в ходе подготовки стало понятно, что уложиться в эту сумму, увы, не получится. Итоговая цифра превысила первоначальную в 10 раз и составила \$ 6 млрд. Чтобы не ударить в грязь лицом и достойно подготовиться к Олимпиаде, Канаде пришлось урезать многие статьи расходов, включая социальные. Наибольшие потери понесла система здравоохранения.

Летняя Олимпиада-2012 года, г. Лондон. В 2012 году Лондон в третий раз принимал в своей стране Олимпийские игры. Именно последние соревнования стали самыми затратными: на их подготовку пришлось потратить около \$ 15 млрд. [3, 4]. На тот момент существенную сумму израсходовали на меры по обеспечению безопасности (около миллиарда долларов). После того, как в 2005 году было объявлено, что Олимпиаду-2012 примет Лондон, в столице Великобритании произошел террористический акт. Согласно статистическим данным, порядок обеспечивали более 40 тысяч полицейских и военных. Использовалась даже военная техника, включая зенитно-ракетные комплексы «Рапира». Игры открыла сама королева Великобритании Елизавета II.

Вопреки мнениям экономистов многих стран и высказываниям о нецелесообразности проведения Зимних Олимпийских игр в солнечном курортном городе, Олимпиада в Сочи 2014 г. обошлась России не

так дорого (в мировых масштабах): затраты на подготовку и проведение Олимпийских и Паралимпийских игр составили около \$ 40 млрд. долларов (примерно две трети — частные инвестиции) [1, 3-4]. Остальные средства пошли не столько и не только на строительство олимпийских объектов, сколько на строительство необходимой инфраструктуры, которую возводили с нуля. Позднее вице-премьер РФ Дмитрий Козак заявил, что доходы от Олимпийских игр в Сочи превысили расходы на 1,5 млрд. рублей [1,5-6].

Следует отметить, что при подготовке такого масштабного мероприятия как проведение международных спортивных состязаний, каждая страна — хозяйка очередной Олимпиады, предусматривает одинаковые статьи расходов, а именно:

- строительство спортивных объектов, отвечающих всем современным требованиям и новым технологиям;
- развитие инфраструктуры (дороги, аэропорты, жилье для временного пребывания спортсменов и т.д.);
- операционные затраты (оплата персонала, разработка сценариев, проведение церемоний открытий и закрытий Игр, обеспечение безопасности участникам и зрителям, т.д.).

Львиная доля выделенных средств для устройства Олимпиады тратится, конечно, на первые две статьи. Однако, иногда существенные расходы идут и на третью, поскольку каждая страна стремится поразить воображение тысяч зрителей на трибунах и миллионов телезрителей всего мира масштабами, иллюзиями, спецэффектами во время церемоний открытия и закрытия олимпийских игр.

Важно еще и то, что помимо расходов, каждая страна стремится и заработать на приеме у себя Олимпийских игр, чтобы снизить свои финансовые затраты. На чем же зарабатывают? Основными способами заработка являются:

- подписание спонсорских контрактов ($\approx 40\%$);
- продажа прав на трансляцию соревнований ($\approx 50\%$);
- лицензированная продукция с символикой Олимпиады ($\approx 2\%$);
- продажа билетов на спортивные мероприятия ($\approx 8\%$).

Только грамотно спланированные и просчитанные расходы и доходы помогают многим странам после окончания Олимпийских игр не испытывать на себе финансового бремени, не тратить десятилетия, расплачиваясь за долги (как это произошло с Канадой, после Олимпиады в Монреале-1976 г., когда она рассчитывалась практически 30 лет!, или Греции — 12 лет!). Именно после Олимпиады 1976 г. Международный Олимпийский

Комитет создал Олимпийскую Партнерскую Программу, по которой к финансированию Олимпийских игр стали привлекать крупные международные компании такие, как «Макдональдс», «Самсунг», «Панасоник» и другие. Это обеспечивает надежность основных финансовых потоков и облегчает участь принимающей страны [2, 6].

Ни одной стране из числа принимавших Олимпийские игры не удалось уложиться в заранее спланированный бюджет расходов на подготовку к этим соревнованиям. Среднее превышение от первоначальных цифр составляло около 180%.

Из проведенного анализа, можно сказать, что, пожалуй, лондонская Олимпиада стала самой дорогой. Организаторам не удалось уложиться в запланированные ранее 4,5 миллиарда долларов, и превысили эту сумму.

Что касается проведенной Зимней Олимпиады в Сочи-2014, наша страна по всем параметрам осталась в выигрыше, благодаря грамотному экономическому подходу организаторов. Сегодня, как всем нам известно, Сочи стал одним из самых знаменитых и популярных курортов не только в России, но и в мире, во многом благодаря проведению Олимпиады-2014. Кроме этого, возрос интерес к зимним видам спорта и взрослого, и детского населения России, что привело к строительству и открытию новых катков, лыжных трасс. Практически в каждом городе на зимнее время заливаются искусственные открытые катки для всех желающих. Построенные в Сочи ледовые арены используются круглогодично и в качестве тренировочных сборов спортсменов, и как площадки спортивных и творческих мероприятий. Олимпиада способствовала сплочению самого населения страны, возрос патриотический настрой, увеличился внутренний туристический поток. По мнению экспертов, наши церемонии по праву назвали самыми запоминающимися, яркими и красочными за все время этих мероприятий. И каждый гражданин до сих пор испытывает гордость за осознание наших спортивных побед и могущества своей страны.

В заключение хотелось сказать, насколько финансово затратными и не были бы подготовка и проведение Олимпиады, все равно Олимпийские игры остаются всегда очень почетными, ответственными и престижными спортивными мероприятиями! Все страны, принимавшие когда-либо на своей территории Олимпийские игры, тратят огромные финансы, но положительные эмоции, полученные от увиденного, обсуждения в сети Интернет подготовленных мероприятий, рассказы о впечатлениях отодвигают на второй план все финансовые вопросы, а на первый — выходит долгожданный спортивный праздник мирового масштаба.

Литература

1. Быстрее, выше, сильнее — и с самой большой прибылью. [Электронный ресурс] // URL: <http://www.ceo.ru/news/business/technology/olompiskie-igry-kak-biznes> (дата обращения: 04.11.2016).
2. Иванова О. А., Ежова А. В., Овсянникова Л. А. Использование Олимпийского движения в политических целях в XX веке / Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. науч. ст. Всерос. с межд. участием оч.-заоч. н.-пр. конф. — Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2015. — С. 222-226.
3. Топ-10 — самых дорогих Олимпиад. [Электронный ресурс] // URL: https://newsland.com/user/newsland_top/content/top-10-samykh-dorogikh-olimpiad/5401914 (дата обращения: 04.11.2016).
4. Топ-5 самых дорогих Олимпийских игр. [Электронный ресурс] // URL: <http://rueconomics.ru/188964-top-5-samyh-dorogih-olimpiiskih-igr> (дата обращения: 04.11.2016).
5. Самые дорогие Олимпийские игры. [Электронный ресурс] // URL: <http://basetop.ru/samyie-dorogie-olimpiyskie-igryi-top-7/> (дата обращения: 05.11.2016).
6. Сколько стоят олимпийские игры. [Электронный ресурс] // URL: http://rsport.ru/rio2016_info/20160701/967095893.html (дата обращения: 05.11.2016).

ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ ИДЕЙ ОЛИМПИЗМА

П. А. Кузнецов магистрант
Е. Ф. Кочеткова к.б.н., доцент
ФГБОУ ВО «ПГУ», Пенза

Ключевые слова: *интерес, физическая культура, школьники.*

Аннотация: *С каждым годом все меньшее число родителей и детей заинтересованы в занятиях физической культурой. «Неинтересные», построенные на подготовке к сдаче нормативов уроки теряют свою привлекательность для детей и воспитанные на такой нормативной физической культуре родители стремятся оградить детей от уроков (особенно в старших классах) доставая справки об освобождении. Однако в решении этой задачи важно уйти от количественности к качеству.*

Возникает необходимость пересмотреть подходы к физическому воспитанию в школе. Важно укрепить связь физической культуры и человека в детском возрасте, когда ценность двигательной активности выступает на первое место.

Вопрос о причинах активности в сфере физической культуры не теряет своей актуальности и тесно связан с растущим числом незанимающихся детей. Активность как проявление личности ученика является сложным психолого-педагогическим явлением, которое не просто сформировать, используя мотив убеждения, ответственности и необходимости. Необходимо учитывать сложные психологические механизмы воздействия на детей общепедагогическими и специальными средствами физической культуры.

Физкультурная активность детей обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им удовольствие. Не случайно, видимо, школьники в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса физкультурной активности [2].

В рамках организации уроков физической культуры сложились несколько условий, которые необходимо учитывать для обеспечения максимальной эффективности занятий на уроке:

1. Планирование учебно-воспитательной работы.
2. Индивидуальный подход в обучении и воспитании.
3. Создание положительного эмоционального климата на уроке.
4. Приоритет игрового и соревновательного методов.
5. Разнообразие средств и методов.
6. Постоянный контроль за учащимися на уроке.

Несмотря на разработанность педагогических условий, которые даже в настоящее время, если учитываются в практике физического воспитания, позволяют получить высокий результат на уроках физической культуры. Однако они не учитывают современные изменения, происходящие в обществе, когда наблюдается пересмотр ценностей, интересов и предпочтений. В результате урок физической культуры начинает восприниматься как малоэффективное занятие, не способное решать тех задач, что возложены на такую форму обучения как урок. При сложившихся условиях возникает противоречие, которое состоит в том, что урок физической культуры утрачивает свои позиции в образовательном и воспитательном пространстве школы, и при этом многие изучающие данный вопрос считают, что отказываться от урока физической культуры нельзя. Выход из

создавшегося положения видится в поиске новых подходов к организации и содержанию урока [4].

Использование идей Олимпизма на уроках физической культуры позволяет приблизить занимающихся к духу олимпизма и сформировать взаимосвязь олимпийского образования с физкультурным. Урок физической культуры, проводимый на основе идей олимпизма предполагают формирование и совершенствование у детей и молодежи:

а) определенной системы знаний;

б) определенной системы мотивации: интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок и т.п.;

в) определенной системы способностей, умений и навыков.

Цель педагогической деятельности на уроке физической культуры в рамках олимпийского движения — формирование не любых связанных со спортом и физическим воспитанием знаний, интересов, умений и навыков, а лишь тех, которые ориентируют его на высокие достижения в спорте, на соответствующую физическую подготовку, а вместе с тем позволяют правильно оценить и в полной мере использовать гуманистический потенциал спорта и физического воспитания.

Важное значение для формирования олимпийской образованности и повышения интереса школьников имеют уроки по физической культуре.

Олимпийское образование в школе направлено на приобщение участников олимпийского движения к идеалам и ценностям этого движения, формирование у них знаний, интересов, потребностей, умений и навыков, а главное — поведения, стиля и образа жизни, соответствующих этим идеалам и ценностям. Для реализации олимпийского образования используются разнообразные формы: классные часы, беседы, просмотр фильмов по олимпийской тематике, викторины. Оно реализуется в процессе преподавания и междисциплинарных связей таких школьных предметов, как этика, эстетика, музыка, хореография, изобразительное искусство, математика, география, литература и др. В изложение практически всех учебных предметов включены разделы и вопросы, касающиеся здорового образа жизни, физической культуры, спорта, олимпийского движения.

Учителя дополняют материал урока (там, где это возможно, целесообразно и уместно) конкретными историческими фактами, датами, событиями из истории развития античных и современных Олимпийских игр, рассказами об олимпийских чемпионах, деятелях науки, искусства, философах, внесших вклад в развитие античного и современного олимпийского движения, о системах физического воспитания Древней Греции (Спарта, Афины) и современности, об олимпийских видах спорта в динамике

их развития, о памятниках архитектуры, произведениях искусства, имеющих отношение к истории развития Олимпийских игр, о произведениях современности, о культурных программах различных античных и современных Олимпийских игр, о достижениях науки и техники, использующихся на Олимпийских играх, о роли современного олимпийского движения в борьбе за мир, о своде законов и правил современного олимпийского движения — Олимпийской Хартии. Формирование у школьников здорового образа жизни, приобщение их к активным занятиям физкультурой и спортом с целью физического совершенствования, укрепления физического, психического и духовного здоровья осуществляется на уроках физической культуры.

Создание системы олимпийского образования предполагает включение в эту работу не только специалистов в области физической культуры и спорта, но и учителей и преподавателей других учебных дисциплин. Важную роль в приобщении молодежи к идеалам и ценностям Олимпизма могут сыграть известные спортсмены, в том числе олимпийцы, деятели науки и культуры, известные художники, писатели, артисты, работники средств массовой информации.

Идеи Олимпизма реализуются также в таких проектах как «Спарт» и «Дрозд».

Спартианское движение объединяет тех, кто сочетает в своей жизни различные увлечения, проявляет активность в спорте, искусстве, науке и других видах творческой деятельности, стремиться не только к физическому, но и к духовному совершенствованию, т.е. желает быть разносторонним и гармоничным развитым. Оно направляет свои усилия на вовлечения детей и молодежи в такие игровые формы соперничества и сотрудничества, которые содействуют:

- общегуманному и патриотическому воспитанию детей и молодежи;
- созданию условий для определения способностей человека;
- организации увлеченного, творческого, активного отдыха и общения.

В условиях девальвации духовно-нравственных ценностей, ухудшения здоровья практически всех слоев населения Спартианское движения ставит своей целью духовное и физическое оздоровления детей и молодежи [5].

Одним из направлений, позволяющим иначе смотреть на процесс физического воспитания является спортивно-ориентированное физическое воспитание. Оно предполагает сближение систем физического воспитания и детско-юношеского спорта. При таком подходе урок физической культуры может затеряться среди интересных тренировок, однако

исследователи и разработчики этого направления все же отводят определенную роль уроку физической культуры [1].

В рамках спортивно-ориентированного подхода на уроке должны осваиваться интеллектуальные, нравственные, этические, эстетические, мобилизационные, коммуникативные ценности физической и спортивной культуры. Таким образом, урок физической культуры служит источником тех знаний и базовых умений и навыков, что будут положены в основу их спортивной культуры.

Другое направление в развитии системы физического воспитания учащихся обозначено положениями Всероссийского движения «Дети России Образованны и Здоровы» (ДРОЗД) [3]. Главной идеей движения является гармонизация образовательного и оздоровительного процессов. Урок физической культуры в рамках этого направления интегрирует в себе образовательный и оздоровительный компоненты. Активность учащихся на занятиях физической культуры не возможна без понимания целей и задач, решаемых как на самом уроке, так и в целом всей системой.

Литература

1. *Бальсевич В. К.* Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2005. — №5. — С. 50-53.

2. *Ефремова Н. Г.* Значение олимпийских игр Сочи 2014 для развития и пропаганды спорта и туризма в России / Н. Г. Ефремова, С. Б. Маврина, П. В. Солопов // Физическая культура, спорт и здоровье: «Виртуаль 23»: материалы Всероссийской научно-практической конференции 2014 г. / Под ред. проф. М. М. Полевщикова. — Йошкар-Ола : Изд-во МарГУ, 2014 — С. 86.

3. *Леонтьева О.* «ДРОЗД»: дети России образованны и здоровы? / О. Леонтьева // Спорт в школе. — 2008. — 2 (429), 15 января.

4. *Носова А. В.* Применение принципов олимпизма в процессе физического воспитания студентов / А. В. Носова, С. М. Носов, Ю. В. Круглова // Педагогический опыт: теория, методика, практика : мат. VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 19 февр. 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. — № 1 (6). — С. 358—360.

5. *Родиченко В. С.* Олимпийская идея для России / В. С. Родиченко — М. : Советский спорт, 2004. — 248 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» ШКОЛЬНИКОВ. НАЧАЛО 21 ВЕКА

М. В. Леньшина, к.п.н., доцент
О. Н. Савинкова, к.п.н., профессор,
ФГБОУ ВО «ВГИФК», Воронеж

Ключевые слова: образовательное учреждение, стандарты, примерные программы, законодательство.

Аннотация: в конце 20 века в Российской Федерации появилось законодательство допускающее многообразие образовательных систем и автономность образовательных учреждений, что создало угрозу для единого образовательного пространства в стране.

В 1998 году был подготовлен Временный образовательный стандарт, который в условиях многопрофильного и разноуровневого среднего образования обеспечивал эквивалентное образование выпускников всех типов средних учебных заведений. Таким образом, в соответствии с запросами общества и государственной политики в сфере образования на федеральном уровне определяется минимальная степень образования [3], которую государство обязуется предоставить всем гражданам независимо от вида образовательного учреждения, в котором они обучаются. Стандарты первого поколения (1998,2004) сыграли огромную роль в том, что система образования в стране окончательно не рухнула [5].

В 2000 году выходят примерные программы:

— для начального общего образования (Образовательная область «Физическая культура». 1-4 классы; Подгот. Ю. К. Гавердовский и др.);

— для основного общего образования (Образовательная область «Физическая культура». 5-9 классы; Подгот. А. П. Матвеев и др.);

— для среднего (полного) образования. Общеобразовательный уровень. Профильный уровень. 10(11)-11(12) классы; Подгот. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова).

Примерные программы являлись ориентиром для составления авторских программ, разработки планов и создавали условия для творчества учителя, свободного выбора форм и методов физического воспитания и дифференциации образовательного процесса [10].

В данных программах указано, что в соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества и исходя из сущности

общего и среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему гармоническому развитию личности.

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» (под ред. А. Т. Паршикова; 2000 г.) ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания [9]. Усвоение программы определяется уровнем знаний основных положений ТФК, прочности овладения специальными навыками, умениями самостоятельно решать вопросы физкультурно-спортивной подготовки, что осуществляется в два этапа: первый этап — ученики осознают степень интереса к физической культуре, оценивают возможность дальнейшего овладения содержанием программы; второй — предполагает наличие у учащихся интереса к выбранному предмету и намерение после школы продолжить образование в области ФКиС.

В комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы программы В. И. Лях, А. А. Зданович; 2004 г.) основные отличия от предыдущего издания состоят в том, что поставлена цель физического воспитания и раскрыты задачи отдельно для каждой возрастной группы школьников [7].

Учебный материал некоторых разделов программы значительно переработан. Прежде всего, это относится к разделам «Знания» и «Подвижные и спортивные игры». Более широко представлен материал по развитию физических способностей для учащихся разного возраста и пола.

Интересным является то, что после каждого раздела первой части программы представлены упражнения для самостоятельных занятий учащихся, а также материал для овладения организаторскими умениями, тем самым, закрепляется связь между учебными и самостоятельными занятиями.

В соответствии с возрастными особенностями даны задачи и организационно-методические указания для проведения уроков физической культуры в начальной, основной и средней школе. Каждый раздел программы начинается с объяснения направленности его материала.

В настоящей программе подчеркнута, что школа в соответствии с учетом условий может самостоятельно разнообразить содержание, организа-

цию и проведение физкультурно-оздоровительных, внеклассных и общешкольных форм физического воспитания, при необходимости изменять и дополнять их.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании начальной, основной, средней школы должны достигнуть определенного уровня физической культуры, где указывается, что необходимо знать, уметь и демонстрировать школьникам каждой возрастной группы.

Программа «Физическая культура» (2004) для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений подготовлена А. П. Матвеевым (руководитель), Л. В. Каверкиной, Т. Н. Казаковой, Н. В. Крюковой, Н. Н. Назаровой и Т. В. Петровой с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся начальной школы по физической культуре [12]. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся начальной школы (под общей ред. А. П. Матвеева).

Структура и содержание учебной программы основана на физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

В отличие от прежних учебных программ в данной, для начальной школы, общеразвивающие упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, которым завершается изложение программного материала, распределенного по годам обучения. Включенные в этот раздел, физические упражнения по своему структурному содержанию соотносятся с видами спорта и сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такой подход в распределении программного материала позволяет учителю самому отбирать общеразвивающие упражнения, исходя из показаний здоровья и физической подготовленности учащихся, степени освоенности этих физических упражнений, а также общей логики построения процесса обучения.

Основу содержания программного материала физической подготовки составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры). Настоящей программой допускается, что образовательное учреждение имеет право выбирать один из этих видов спорта в качестве основного и

осуществлять решение общих задач посредством углубленного освоения учащимися его программного содержания.

Специальная медицинская группа комплектуется врачом, который регламентирует конкретно для каждого учащегося доступность в освоении учебного материала тех или иных тем и разделов настоящей программы и при необходимости дополняет их упражнениями из лечебной физической культуры.

Помимо содержания учебного материала, предлагаемого к освоению учащимися, в настоящей программе даются требования к уровню их непосредственной подготовки по предмету «Физическая культура».

Авторская программа «Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень. 5-11 классы»/Авт.-сост. А. П. Матвеев. (2007гг.) состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной физкультурной деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

В средней (полной) школе программа представлена базовым и профильным уровнем. Ориентируясь на профильное обучение, программа нацеливает образовательный процесс в школе на более полную и качественную подготовку старшеклассников к поступлению в профессиональные учебные заведения на соответствующие специальности [11].

Программа на профильном уровне состоит из трех частей: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки», «Введение в профессиональную деятельность», представлены Требования к уровню подготовки выпускников школы. В программе разработан практический материал в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре для профильного уровня и Примерной программой по физической культуре (профильный уровень).

К достоинству программы по плаванию учащихся специальных медицинских групп образовательных учреждений (И. Ю. Шалаева, 2009) следует отнести предложенные комплексы лечебной физкультуры в воде и оздоровительного плавания. Следует отметить, что все упражнения подобраны в соответствии с конкретной нозологией занимающихся (заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания или опорно-двигательного аппарата), что позволяет наиболее полно реализовать принцип оздоровительной направленности занятий.

Целью примерной программы Физическая культура. 1-4 классы. 5-9 классы.(2009-10гг) (Стандарты второго поколения) является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности [8]. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Программа по физической культуре для обучающихся I-XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (Л. Н. Коданева, 2012) характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуется разделять на подгруппы «А» и «Б» в зависимости от тяжести и характера заболевания. Подгруппа «А» — школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями. Подгруппа «Б» — школьники, имеющие тяжелые, необратимые изменения в деятельности органов и систем.

Материал программы позволяет большую часть уроков проводить на свежем воздухе, тем самым повышая оздоровительный эффект занятий, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, адаптационные возможности организма в целом.

Программой предусмотрено выполнение ряда упражнений на результат, не для учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, узнать уровень достижений, а учителю определить состояние физической подготовленности.

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

Оценка эффективности занятий физической культурой обучающихся СМГ «А» проводится в конце учебного года на основании сравнительного анализа показателей предварительного и итогового контроля. Учитывается количество случаев перехода обучающихся из СМГ «А» в подготовительную медицинскую группу и из ПМГ в основную медицинскую группу, свидетельствующее о благоприятной динамике состояния здоровья.

В последние годы в школах России активно внедряется спортивно ориентированное физическое воспитание [7]. Его суть заключается в обеспечении школьников свободы выбора вариантов занятий, режимов их интенсивности, планирование их результативности. Учащимся дано право беспрепятственного изменения вида физкультурной или спортивной деятельности на основе информированности о своих индивидуальных физических способностях и потенциальных возможностях их развития.

В настоящее время часто в педагогической спортивной литературе встречается термин «спортизация» физического воспитания. Как указывает Л. И. Лубышева, под спортизацией необходимо понимать активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры учащихся.

Спортивно ориентированное физическое воспитание нашло отражение в ряде школьных программ, где в основу организации учебного процесса положена спортивная тренировка по избранному виду спорта.

Содержание программы интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола (М. А. Грибачева, В. А. Круглыхин; 2010) направлено на решение основных задач физического воспитания, которое позволяет сохранить и расширить интеграцию уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования [1].

Программа состоит из двух частей. Базовая часть отвечает требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» и является обязательной, вторая часть — предназначена для системы дополнительного образования. Курс обучения игре в футбол и элементы технических приемов, которые в ней используются, содержат в себе большие возможности не только для

формирования у детей жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей, но и для формирования нравственного воспитания учащихся.

На наш взгляд, наиболее важным отличием данной программы является ее целостность. Основанием для этого выступает специфичность выполняемых ею функций независимо от принадлежности участников образовательного и учебно-тренировочного процессов к тому или иному типу учреждений образования.

Во-первых, она обеспечивает учащимся основного и дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности государственную гарантию доступности и равных возможностей для получения эффективного и качественного образования. На основе преемственности содержания основного (уроки физической культуры) и дополнительного (учебно-тренировочные занятия) образования сохранено единое образовательное пространство.

Во-вторых, в рамках учебного курса осуществляется системный отбор учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области футбола. Кроме того, программа создает оптимальные условия для развития и подъема массовости детско-юношеского футбола, формирования клубного спортивно-патриотического движения в общеобразовательных учреждениях, закладывая основу культуры болельщика футбола.

В программе конкретно определено содержание учебного материала по годам обучения и подготовки с учетом поставленных задач каждой ее части, что является удобным инструментом, регламентирующим работу учителя физической культуры, педагога дополнительного образования, тренера. Разработаны и представлены организационно-методические рекомендации и указания по реализации учебной программы. С сохранением педагогических принципов и последовательности обучения подобраны учебные средства, методы и формы.

Помимо общеобразовательных учреждений Москвы, в 2011/12 учебном году учебная программа внедрена в школах Воронежской области, в частности, в г. Борисоглебске дети пяти общеобразовательных школ стали заниматься футболом при поддержке управления образования (С. В. Ласкина) и хоккейно-футбольного клуба «Кристалл» (Г. А. Черный). Считаем, что программа будет востребована учителями физической культуры и педагогами дополнительного образования.

На данный момент сформирована база инновационных программ, методик и технологий преподавания физической культуры, а также ста-

тистический банк данных новаторской деятельности образовательных учреждений.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Министерство образования проводит целенаправленную работу с рядом всероссийских спортивных федераций. Были заключены соглашения о взаимодействии Минобрнауки России с федерациями художественной гимнастики, бадминтона, фитнес-аэробики, тенниса, Российским футбольным союзом. Главная цель этой работы — совершенствование урока физической культуры через использование элементов данных видов спорта, а также повышение квалификации учителей лучшими методистами и тренерами этих видов спорта.

В соответствии с этим экспертным советом Минобрнауки рекомендованы для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» следующие программы в 2012-13 году:

Программа «Физическая культура. Гимнастика» и методическое пособие «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики (автор — Винер И. А.);

Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола (автор — Грибачева М. А.);

Программа по физической культуре для обучающихся I-IV классов общеобразовательных школ, отнесенных к специальной медицинской группе (группа — А) (автор — Коданева Л. Н.);

Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби(коллектив авторов);

Теннис как третий час урока физической культуры в школе (Авт. Жихарева О. И., Журавлева А. Ю.);

Учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта — гольф (Авт. Корольков А. М.);

Физическая культура. Настольный теннис (Авт. Барчукова Г. В., Журавлева А. Ю.);

Физическая культура. Бадминтон (Авт. В. Г. Турманидзе, Л. В. Харченко, А. М. Антропов);

Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений (коллектив авторов).

В 2014 году:

Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы (Цандыков В. Э. и др);

Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла (Авт. Голев А. Б. и др);

Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики (Авт. И. А. Винер и др.);

Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе футбола(Авт. Круглыхин В. А., Рагозова Е. В.).

В 2015 году в Экспертном Совете Минобрнауки рекомендованы программы на основе фигурного катания (Авт. Е. Плющенко), по легкой атлетике, мини-настольному теннису и др. При этом используется опыт Российских спортивных федераций и знаменитых спортсменов.

Программы физического воспитания определяют направления, средства и формы педагогической работы учителя физической культуры. Они различаются по структуре и содержанию: одна программа направлена на преимущественное развитие физических качеств, другая — основывается на одном виде спорта, третья — предусматривает комплексное прохождение программного материала.

Главное, что все программы должны вписываться в цели Российской системы физического воспитания и решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи школьников. При этом каждая из программ должна обязательно исходить из образовательного стандарта по физической культуре.

Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте» определяет необходимость развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, что учитывается в каждой программе по физической культуре. Программы отвечают требованиям возрастной адекватности и имеют уровневые (по классам) требования физической подготовленности учащихся. Особую роль на современном этапе развития нормативных систем в области физического воспитания, на наш взгляд, необходимо отвести совершенствованию интегральных оценок физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей школьника [2, 4].

На данный момент сформирована база инновационных программ, методик и технологий преподавания физической культуры, а также статистический банк данных новаторской деятельности образовательных учреждений. В настоящее время учебным заведениям предоставлена возможность выбора образовательных систем и линий учебников.

Анализ программ по физическому воспитанию показал, что каждая программа отражает, прежде всего, социальный заказ. При этом содержание большинства программ учитывает широкие возможности физической культуры и спорта в деле всестороннего гармоничного развития личности и укрепления здоровья подрастающего поколения. К сожалению, как показывает практика, далеко не всегда заявленные программы были реализованы в полной мере.

Учитывая то, что разработаны и внедрены Федеральные государственные стандарты (стандарты второго поколения) сравнительно недавно, идет серьезная и конструктивная работа по созданию новых и совершенствованию уже имеющихся образовательных программ по «Физической культуре» для школьников.

Реализация соответствующих программ физического воспитания и внедрение нормативных требований в жизнь тесным образом связана и зависит от системы организации физкультурной практики в стране [2], от того, в каком направлении в дальнейшем будет развиваться образование школьников.

Литература

1. *Грибачева М. А.* Программа интегративного курса физического воспитания / М. А. Грибачева, В. А. Круглыхин. — М.: Человек, 2010. — 248 с.
2. *Леньшина М. В.* Ретроспективный анализ нормативных основ физического воспитания школьников: Материалы Всеросс. с между. участием науч.-практ. конф.: «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни» / М. В. Леньшина. — Воронеж, ВГИФК, 2014. — Т.1 — С.333-339.
3. *Леньшина М. В.* Программно-нормативные основы физического воспитания школьников: Учебное пособие — справочник для студентов дневной и заочной форм обучения / М. В. Леньшина, О. Н. Савинкова; ВГИФК. — Воронеж: Научная книга, 2014. — 210 с.
4. *Леньшина М. В.* Контрольные упражнения — тесты в программах общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура»: Мат. Всеросс. с между. участием науч.-практ. конф.: «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» / М. В. Леньшина,

О. Н. Савинкова, А. В. Мальцев, Е. И. Шишкина. — Воронеж: Научная книга, — 2015. — С. 186-196.

5. *Леньшина М. В.* Ретроспективный анализ учебных программ по физической культуре школьников. 20 век: Материалы Всеросс. с между. участием науч.-практ. конф.: «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» / М. В. Леньшина, О. Н. Савинкова. — Воронеж: Научная книга, — 2016. — С. 333-343.

6. *Лубышева Л. И.* Спортивная культура в школе / Л. И. Лубышева. — М.: НИЦ «Теория и практика физ. культуры и спорта». 2006. — 174 с, илл.

7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений / Авт. В. И. Лях, А. А. Зданович. — М.: Просвещение, 2011. — 128 с.

8. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. — М.: Просвещение, 2010. — 64 с. — (Стандарты второго поколения).

9. Примерная программа для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Авт. Н. В. Барышева, О. А. Горковенко, А. А. Илькухин и др.; Под. ред. А. Т. Паршикова. — М.: Просвещение. — 2002. — 84 с.

10. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. — М.: Дрофа, 2002. — 96 с.

11. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень. 5-11 классы: Программы для общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2007. — 142 с.

12. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина — М.: Дрофа, 2005. — 76 с.

13. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / Авт.-сост. А. Н. Каинова, Г. И. Курьерова. — Изд.-2-е. — Волгоград: Учитель, 2012. — 171 с.

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ ШОТТЕННИСОСТОВ

Л. П. Лобакина, студентка,
Е. В. Востроилова, к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГПУ», Воронеж

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, шоттеннис, вид спорта, спортсмен, воспитание.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается проблема воспитания здорового образа жизни в контексте подготовки шоттеннисистов на базе спорткомплекса «СВЯЗЬ СТРОЙ-1». Показана перспективность данного вида спорта, который займет в скором времени достойное место на Олимпиаде.*

В наши дни актуальность здорового образа жизни очевидна. Когда человек придерживается ЗОЖ, то происходит развитие разных сторон жизнедеятельности, достижения активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. **Здоровый образ жизни** — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Он включает такие составляющие, как физическую, психологическую, теоретико — методологическую установки, современные и внутренние взаимодействия и взаимовлияния личности как системы, временное историко—культурное пространство, среду. Стержнем здорового образа жизни, его главной составляющей является духовно — нравственная основа [1].

Здоровый образ жизни играет огромную роль в подготовке шоттеннисистов. Шоттеннис — это игра, которая проводится на теннисном корте, при которой оба соперника играют по правилам настольного. Достоинство этого нового вида спорта — процесс обучения очень быстрый. Он доступен людям любого возраста, независимо от физической подготовки и ритма жизни. У человека есть выбор — играть в теннис или в шоттеннис. Еще одно преимущество короткого поля — это возможность играть везде, где найдется свободная площадка размером 12x8 м. Иначе говоря, для шоттенниса подойдет любой школьный спортзал. В него одновременно могут играть двое или четверо (это уже парная игра) — в зависимости от желания. Игра заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек поля на традиционной для большого

тенниса высоте. А вот подают мяч и ведут счет по правилам настольного. Выигравшим считается игрок, набравший 21 очко. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подач. Как упоминалось выше, ракетки и мячи в шоттеннисе используются стандартные теннисные, но удобнее играть более легкими и короткими юниорскими ракетками.

Шоттеннис развивается очень быстро: на сегодняшний день по этому виду спорта проведен уже не один десяток турниров и соревнований. Первый турнир, на кубок Coca-Cola, прошел в июне 2002 года в нашем городе Воронеже, и с тех пор соревнования в нашем городе проходят постоянно. Примерно в тот же период, с целью информирования и обучения, были созданы специальные школы. Теоретические и практические занятия там ведут профессиональные инструкторы. Так, в нашей школе-секции, которая находится в спорткомплексе «СВЯЗЬ СТРОЙ-1» каждую среду, пятницу, субботу и воскресенье проводятся тренировки. Занятия посещают совершенно разные возраста, с 5 до 50 лет. Главным отличием нашей секции является то, что теннис для нас — не просто вид спорта и стремление достичь результатов, а в первую очередь способ отдохнуть, получить удовольствие от игры в дружеской атмосфере и зарядиться энергией, а также восстановить работоспособность [2].

Таким образом, огромное значение приобретает на современном этапе воспитание здорового образа жизни в контексте подготовки шоттеннисистов. Шоттеннис — игра молодая, которая будет развиваться и меняться — также, как совершенствуется все свои 130 лет существования и большой теннис. Данный вид спорта скоро займет достойное место на Олимпиаде.

Литература

1. *Востроилова Е. В.* Формирование здорового образа жизни посредством добродетели в контексте становлении личности // Медико-Биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. научн. ст. II Всеросс. заоч. НПК с международн. участ. Том 1 [под ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. — Воронеж : Научная книга, 2013. — с. 246-249.

2. *Востроилова Е. В.* Культурно-просветительская деятельность как условие восстановления работоспособности спортсменов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. научн. ст. Всеросс. оч.-заоч. НПК / [под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой]. — Воронеж: Научная книга, 2015. — с. 26-29.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ПОДГОТОВКЕ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Т. В. Машкова, студентка
Е. В. Востроилова, к.п.н., доцент
ФГБОУ «ВГПУ», Воронеж

Ключевые слова: *духовно-нравственная составляющая, паралимпийцы, нравственность, духовно-нравственная личность.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается духовно-нравственный аспект в подготовке паралимпийцев с позиции перспективной тенденции в контексте сотрудничества церкви и государства.*

На современном этапе паралимпийские игры приобретают все большую значимость, становятся, наряду с Олимпийскими играми, крупнейшим мировым спортивным форумом. Сегодня Олимпийские игры стали не соревнованиями личностей, а состязанием стран и столкновением их амбиций. Решение про дисквалификацию наших паралимпийцев — вне прав, вне нравственности и вне человечности.

Нравственность в общем понимании связана со свободой. Не стоит ее путать со вседозволенностью и бесцеремонностью. Духовно-нравственная личность — это человек совести, долга и веры, способный к самоотверженной любви и жертвенности, терпению и милосердию, кротости и незлобивости, преодолению жизненных испытаний, служению Богу, отечеству и людям, различающей добро и зло [1].

Один из главных факторов успеха при различных уровнях физической подготовленности является моральная готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе педагогической подготовки человека. Следовательно, педагогическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой — неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена. В знак поддержки паралимпийцев проводились различные мероприятия. В Брянске молодоговардейцы совместно с физкультурно-спортивным клубом инвалидов «Пересвет» провели зарядку для молодежи и двухкилометровую пробежку. В акции приняли участие местные спортсмены-колясочники. В Феодосии 24 августа состоялся забег в поддержку паралимпийской сборной. Администрация города при-

гласила к участию в мероприятии всех, «кто считает, что честные спортивные состязания — это способ объединения людей, а не инструмент сомнительных политических спекуляций». А в Саратове даже провели соревнования по фигурному вождению автомобилей с ручным управлением, в котором приняли участие спортсмены с ограниченными возможностями. Жители Санкт-Петербурга и Москвы не остались в стороне. 19 августа Федерация спорта инвалидов Северной столицы провела на Марсовом поле митинг в поддержку сборной России. А в Москве совместными усилиями благотворительного фонда «Сила духа», российской сети фитнес-клубов World Class и Европейского союза паратхэквондо была проведена первая тренировка в рамках программы по привлечению инвалидов к занятиям спортом. Этот тренинг был посвящен российским паралимпийцам. Свою поддержку выразили и дети. Детский лагерь «Орленок» планирует направить в ПКР письмо с подписями подростков в поддержку паралимпийцев. Участники молодежного форума «Территория смыслов на Клязьме» решили не ограничиваться одним письмом и буквально завалили Паралимпийский комитет письмами. «Мало кто представляет, что значит ежедневное преодоление себя и совершенствование своих способностей. Политика и спорт — несовместимые вещи, поэтому мы считаем необходимым поддержать наших спортсменов» [4].

Духовник российских олимпийцев протоиерей Андрей Алексеев назвал отстранение сборной России от участия в Паралимпиаде в Рио-де-Жанейро безнравственным. Отец Андрей отметил, что из-за решения Спортивного арбитражного суда пострадали те, для кого прилагаемые усилия в подготовке к Паралимпийским играм и вообще любая активная деятельность уже являются подвигом. Превозмогая боль и прилагая немало стараний, спортсмены готовились, тренировались, но оказались вычеркнутыми из того события, к которому честно шли в течение не только четырех лет, но в течение всей своей жизни. Отец Андрей добавляет, что оправдывая грешника, совершающего то или иное беззаконие, мы не можем оправдывать само беззаконие, являющееся перед нами в своей убогой наготе, ибо там, где ложь, клевета, безнравственность, там правит та сила, которая всегда противодействует Богу и стремится разрушить мир, единство и любовь.

Если будут создаваться законы, реформироваться общество с учетом духовно-нравственных установок предлагаемых многовековой традицией, то и мир духовно возродится, станет чище и добрее [2]. В данном ключе проводится работа в Объединении православных ученых, которое воз-

главляет протоиерей Геннадий Заридзе настоятель Храма Покрова Пресвятой Богородицы с. Отрадное Воронежской области [3].

Таким образом, духовно-нравственная составляющая в подготовке паралимпийцев на современном этапе ориентируется на перспективные тенденции в контексте сотрудничества церкви и государства.

Литература

1. Игумен Киприан (Ященко) Василий Великий и духовно-нравственное становление личности // Педагогика. — №1, 2011. С.40-47
2. Востроилова Е. В. Духовная составляющая отечественного образования // Философия отечественного образования: история и современность. — Пенза: РИО ПГСХА, 2011. С. 121-124.
3. Востроилова Е. В. К истокам духовно-нравственной культуры: некоторые значимые исторические традиции: история и современность. — Пенза: РИО ПГСХА. 2015. С. 20-24.
4. Молодежный форум // [Режим доступа]: <http://universe-tss.su>

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СНОУБОРДИСТОВ

Е. С. Помазнева, студентка
Е. В. Востроилова, к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГПУ», Воронеж

Ключевые слова: воспитание, сноуборд, инструктор — воспитатель, здоровый образ жизни, духовно-нравственные ценности.

Аннотация: В данной статье рассматриваются воспитательные аспекты в подготовке юных сноубордистов. Важное значение при этом играет формирование здорового образа жизни, стержневой основой которого являются духовно-нравственные ценности.

В последние годы к экстриму в России наблюдается повышенный интерес, который растет в геометрической прогрессии. Одним из самых популярных экстремальных видов спорта является сноуборд.

Сноуборд, Сноубординг (англ. Snowboarding от англ. snow — снег и англ. board — доска) — зимний олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде. Изначально зимний вид спорта, хотя отдельные экстремалы освоили его даже летом, катаясь на сноуборде на песчаных склонах (сэндбординг).

На зимних Олимпийских играх 1998 года в Нагано сноуборд был впервые включён в олимпийскую программу.

Это молодой и активно развивающийся вид спорта. Сноубордисты не привыкли ограничивать себя какими-либо рамками и провозгласили абсолютную свободу катания на доске. Но свобода остается на массовом уровне, любое соревнование проводится по определенным правилам. Так, выделилось множество разновидностей сноубординга, некоторые уже вошли в программу Олимпийских игр, другие — постепенно вливаются или стоят на пороге включения.

В связи с таким быстрорастущим интересом к данному виду спорта, появляется большой спрос на услуги по обучению катанию на сноуборде, а также по проведению спортивных и культурно-массовых мероприятий. Именно это входит в обязанности инструктора горнолыжного центра.

Инструктор — воспитатель является ключевым звеном успешности работы службы инструкторов, так как основными его функциями выступают:

1. Показать ученику новые технические элементы и упражнения, помочь освоить необходимые для этого навыки;
2. Обеспечить безопасность клиентов, научить безопасному катанию;
3. Улучшить основные физические возможности ученика: выносливость, силу, ловкость, баланс и т.д.;
4. Выбрать оптимальный для ученика склон, упражнение, темп занятий;
5. Создавать и поддерживать позитивную атмосферу в контексте воспитания.

Занятия с детьми существенно отличаются от занятий со взрослыми. При работе с ребенком, особенно с маленьким, от инструктора требуется умение превращать любое действие в увлекательную игру и быть спонтанным, импровизировать. Во время занятий с детьми инструктору необходимо активно включаться в процесс, так как именно его энтузиазм будет определять успех и результат обучения. Действует простая формула: интересно инструктору = интересно ребенку.

Самым комфортным возрастом для обучения катанию принято считать тот возраст, в котором ребенок уже может сам себя обслужить. Оптимальный возраст для начала занятий на горных лыжах — с 3-х лет, на сноуборде — с 7 лет.

Одной из функций детского инструктора является воспитание юных спортсменов. Инструктору нужно воспитывать ребенка не замечаниями, а на своем примере: вести себя с ребенком так, какое поведение для него

желательно в той или иной ситуации и в отношении окружающих, в том числе и к инструктору. («Золотое» правило: относись к людям так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе.) Реализация воспитательной функции особенно важна при организации поведения детей внутри группы, а также для соблюдения общественного порядка. Тренер организует условия для осознания и свободного выбора воспитанником гуманистических ценностей, среди которых важное место занимают духовно-нравственные ценности. В святоотеческой традиции под системой базовых духовно-нравственных ценностей подразумевают ценности, существующие в Священном Писании, Священном Предании, святоотеческом наследии, передаваемые от поколения к поколению и являющиеся необходимой основой для становления юных сноубордистов [1].

В ходе занятий осуществляется формирование здорового образа жизни, стержнем которого является духовно-нравственная основа. Юные спортсмены имеют возможность свободно выбирать, наполнять смысловым содержанием траекторию личностного развития [2].

После окончания детского занятия нужно обязательно поблагодарить ребенка за участие в занятии и похвалить за его реальные достижения. Рекомендуется сделать это при родителях, так как для ребенка важно показать, что он хорошо поработал, а родители смогут им гордиться.

Чтобы качественно и продуктивно работать с детьми разных возрастов, необходимо знать психологические особенности и особенности методов воспитания для каждого из возрастных периодов, учитывая общую характеристику развития ребенка.

Таким образом, воспитательные аспекты в подготовке юных сноубордистов содержат ориентир на идеи формирования здорового образа жизни, стержнем которого являются духовно-нравственные ценности.

Литература

1. *Востроилова Е. В.* Духовно-нравственное воспитание в контексте деятельности классного руководителя // *Философия отечественного образования: история и современность: сб. ст. Международн. НПК — Пенза: РИО ПГСХА, 2014. С.304 — 306.*

2. *Востроилова Е. В.* Формирование здорового образа жизни посредством добродетели в контексте становления личности // *Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. ст. II Всеросс. заоч. НПК с межд. участ.: Том 1: [под ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. — Воронеж : Научная книга, 2013. С. 246 — 249.*

СЕКЦИЯ 3

ИСТОРИЯ СПОРТА В СИСТЕМЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО АГОНА НА ВОЕННУЮ КУЛЬТУРУ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ

Д. А. Баранов, к.и.н., преподаватель

*ВУНЦ ВВС «ВВА» им. Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина,
г. Воронеж*

Н. М. Сиднихин, курсант 2 курса

*ВУНЦ ВВС «ВВА» им. Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина,
г. Воронеж*

Ключевые слова: *агон, Древняя Греция, война, история спорта, образование, Олимпийские игры.*

Аннотация: *в статье раскрывается взаимосвязь древнегреческого спортивного агона и военного дела. Анализируется отношение эллинов к спортивным состязаниям и занятию атлетикой, как форме подготовки воина. Рассматриваются примеры военизированных видов спорта и их взаимосвязь с культурой военного дела в древности.*

Я. К. Буркхардт идентифицировал греческий военный и спортивный «агон» в качестве конкурса, представлявшего ключом к пониманию греческой соревновательной культуры [1, s. 82]. Агональный дух выражал себя не только в спорте, но и в поэтических соревнованиях, оценки драматических и музыкальных произведений, ставившихся в полисных театрах, а также в стремлении превзойти своих соперников во всех сферах жизни — публичных выступлениях на народных собраниях, политике и аргументации философского дискурса. Может показаться любопытным и то немаловажное обстоятельство, что характер греческой войны классического периода не может быть понят без анализа агонального духа, пронизывавшего весь культурно-исторический пласт древнегреческой цивилизации, оригинально эксплицируя себя на разных этапах её формирования и эволюции [2, p. 34].

Нельзя не заметить, что межполисные конфликты VI—II вв. до н.э. имели мало общего с кровопролитными военными действиями, характерными для ближневосточных деспотий Ассирии, Хеттского царства, Египта и Персии. По большей части это были столкновения небольших армий, состоящих из граждан полиса, способных приобрести элементы дорогостоящего вооружения на свои собственные средства. Сражение между такими армиями, с известной долей относительности, отда-

лённо напоминало «спортивное соревнование», в рамках которого не ставилось задач полного уничтожения противника или захвата как можно большего числа военнопленных [3, p. 6]. Нельзя не заметить, что подобного рода стычки носили характер молчаливо согласованного единоборства-соревнования. По мнению В. Д. Хансона, такое течение межполисных войн было продиктовано не столько стремлением к захвату чужой территории, сколько желанием продемонстрировать превосходство своей модели воплощения принципа физического и военного превосходства («калокагатии»). Основной целью стычек гопплитских фаланг было стремление обратить противника в бегство, воздвигнув на месте военной победы «стелу-трофей» («трофейон»), который был призван символизировать превосходство победителей в мужестве, силе и военном мастерстве, что можно расценивать как признак «агонального» характера войны в её древнегреческом измерении [4, p. 26]. Греки старались ограничить степень жестокости и уровень кровопролития, сопровождающих любые военные действия (Strab., X, 1, 12).

Нельзя согласиться с мнением некоторых отечественных исследователей, высказывавших идею о том, что спорт и физическая подготовка практиковались эллинами со времени гомеровского или архаического периодов. Наиболее ранние свидетельства существования спортивных соревнований демонстрирует критский материал, засвидетельствовавший акробатические упражнения, выполнявшиеся с быком («тавромахия»). В Афинах и Спарте практиковались соревнования по «орхестрике» и «палестрике», распространённые среди греческих эфэбов (юношей и девушек, достигавших возраста политического и гражданского полноправия). Данные соревнования включали в себя и военно-спортивные упражнения, напоминавшие элементы строевой подготовки будущих гопплитов [5, p. 38].

Рассматривая сообщения древних авторов, мы находим крайне полярные и противоречивым суждения относительно важности спортивного воспитания юного поколения. Большая часть критических замечаний сосредоточена в рамках позднеантичной нарративной традиции. Со скептической точкой зрения относительно важности занятий спортом, применительно к процессу воспитания воинской доблести, мы встречаем уже в VII-VI вв. до н.э. Поэты Тиртей (frg., XII, 1) и Ксенофан Колофонский (frg., 2) противопоставляют воинскую и гражданскую доблесть, считавшиеся ими высшими формами проявления «арете», спортивной агонистике, называя последнюю недостойной внимания. В «Автолике» Еврипида содержится резко критическое сравнение

олимпийца с воином, павшим защищая родной кров (frg., 282). Греческую модель физического воспитания обсуждали и более поздние греческие и римские авторы (Лукиан, Плутарх и Филострат). Будучи представителями римской «сверхмужественной» культуры, они отмечали негативный эффект, оказываемый греческой орхестрикой на воспитание молодого поколения, считая её частью греческой культуры «досуга» [6, р. 99]. По их мнению, большая часть упражнений, которые выполнялись в палестрах и гимназиях, не только не несли в себе практической пользы, но и способствовали формированию изнеженной и слабой личности, не воспитавшей в себе закалённого воинского духа. Данной причиной объяснялись военные неудачи, пережитые греками и македонцами в их противоборстве с Римом (Plut. Ann., XIV, 20). С другой стороны, этим же авторам принадлежит ряд высказываний в защиту спортивных школ, способствовавших формированию важных качеств воина (Plut. Mor., 639a-640a; Luc. Anah., 24-23; Philostr. Gym., IX, 11, 43).

Несмотря на критические замечания подобного рода, складывается общее ощущение того, что именно военно-спортивные виды единоборств ценились у эллинов более других. Весьма отчётливые доказательства этому утверждению мы находим в наследии Пиндара, снискавшего славу наиболее яркого певца греческой спортивной доблести. Из полусотни эпикников в честь побед олимпийцев, приписываемых этому поэту, половина воспекает доблесть панкратистов, кулачных бойцов и наездников (Isthm., IV, V, VII, VIII; Pyth., VIII; Nem., IV, VI, X; Olymp., VII, X, XI).

Было весьма различным и отношение к необходимости спортивной подготовки солдат в условиях военного похода. Ксенофонт сообщает, что спартанский военачальник Агесилай предписал организовать спортивные соревнования для солдат своей армии (на время зимнего лагеря), чтобы они не теряли физического тонуса, необходимого для продолжения военных действий (Xen. Ag., I, 25-8; Xen. Hell., III, 4, 16-19). Другие греческие военачальники старались адаптировать одни виды спортивных единоборств под военные нужды, полностью отказавшись от других [7, р. 190]. Плутарх сообщает, что Александр Македонский скептически относился к легкоатлетическим упражнениям, боксу и панкратиону, поощряя верховую езду и физические упражнения с оружием (Plut. Alex., IV, 6). Лидер Ахейского союза Филопемен запретил своим солдатам участвовать в спортивных соревнованиях, мотивируя это необходимостью укрепления дисциплины и воинского духа (Plut. Phil., III, 2-4). Самое интересное свидетельство касается IV в. до н.э. Глава Беотийского союза Эпаминонд принял решение о необходимости реформирования традиционной полисной

атлетики. Он призвал жителей Фив и всех городов Беотии перенести свои тренировки из палестры и гимнасия в военный лагерь (Nep. Gram., XV, 2; Plut. Mor., 192 c-d; 788 a). Тем самым, аристократическое выражение военно-спортивных традиций архаического и классического времени, перерастает в прагматическую мысль эллинистического периода о том, что физическая подготовка может быть случайным продуктом спортивной деятельности, но лишь специализированные военные упражнения являются более эффективным способом подготовки армий [7, р. 101].

Несмотря на частые межполисные конфликты, древним эллинам не были знакомы какие-либо формы командных видов спорта, в которых насильственный физический контакт между игроками являлся бы неотъемлемой частью игры [8, р. 121]. В современной западной социологии часто дебатруется вопрос о взаимосвязи командных (контактных) видов спорта с образом военного противостояния. Заметное исключение может составить Спарта. Павсаний сохранил сообщение об одной интересной спортивной дисциплине, не практиковавшейся в Элладе (Paus. III, 14, 8). Будучи одним из наиболее милитаризованных полисов древности, Спарта практиковала показательные тренировки эфэбов (молодых юношей), демонстрировавших командную игру в мяч. Основной целью такой игры было отвоевание большей части игровой площадки у противоположной команды. Нельзя не заметить, что спартанская игра в мяч напоминала современное регби или американский футбол [9, р. 108].

Военно-спортивные игры были широко распространены и в качестве Олимпийских видов спорта. Сейчас трудно в это поверить, но многие единоборства, связанные с физическим контактом, нередко заканчивались серьёзными травмами или смертью одного из противников. Наиболее жестоким видом спорта, практиковавшимся на выступлениях в Олимпии, был панкратион. Он сочетал в себе элементы кулачного боя, борьбы в стойке и партере, подсечки и броски. Элементы панкратиона были обязательными в системе подготовки спартанского воина.

Одновременно с тем, этот греческий вид спорта представлял собой первое в истории смешанное единоборство, основанное на элементах, позаимствованных из египетской борьбы, вавилонского кулачного боя и критского бокса. Столь оригинальная разновидность рукопашного боя начала практиковаться с Олимпиады 648 г. до н.э. Правила древнегреческого панкратиона минимально ограничивали возможные приёмы. Запрещалось кусать противника и наносить удары ниже пояса. Наиболее жестокая форма панкратиона практиковалась в Спарте. Согласно полисным правилам в состязании могли принимать

участие, как мужчины, так и женщины. Любопытно, что противоборство было настолько трудным и изматывающим, что ко II в. до н.э. список абсолютных чемпионов содержал лишь девять имён (т.е. за тысячу лет проведения древнегреческих Олимпийских игр). О том насколько упорной была борьба в рамках соревнований, сообщает одно любопытное эпиграфическое свидетельство. В нём упоминается случай, произошедший на Олимпийских играх 564 г. до н.э. Надпись рассказывает историю панкратиста Аррихиона, признанного победителем соревнования посмертно. Аррихион пал вслед за своим поверженным насмерть противником, так и не успев принять заслуженный венец победителя [10, р. 43].

Павсаний, однако, склонялся к тому, чтобы считать греческий кулачный бой наиболее опасным видом спорта (Paus. VI, 15, 5). Атлеты имели право надевать перчатки, набитые утяжеляющими элементами, что позволяло бойцам наносить друг другу очень серьёзные физические увечья. Иногда вместо перчаток использовались ремни обшитые вставками из железных и свинцовых пластин. Такой спортивный инвентарь был детально описан Вергилием в его «Энеиде». В отрывке, посвящённом кулачному поединку между Энеем и Энтеллом, последний выходит в особых перчатках, принадлежавших его брату. Они представляли собой ремни, сшитые из семи бычьих шкур, утяжелённые металлическими вставками. Нет ничего удивительного в том, что Тацит сравнивает этот вид единоборства с военными действиями. Светоний, в свою очередь, упоминает особый интерес императора Августа к коллективным кулачным боям, устраивавшимися им между греческими и римскими бойцами (Divus Augustus, 45). Имеющие пристрастие к лицемерию насилия римляне, переняли этот греческий вид спорта, существенно ужесточив правила. Ими были разработаны более тяжёлые боксёрские перчатки, называвшиеся «caestus», которые больше напоминали разновидность холодного оружия [11, р. 19].

Учитывая сказанное, нас не должно удивлять сообщение одной известной надписи. В ней говорится, что кулачный боец, скончавшийся в Олимпии в III в. до н.э., перед каждым своим сражением возносил мольбы о «победе или смерти» Зевсу, совершая традиционный воинский ритуал (SEG XXII, 354). Таким образом, можно констатировать тесную связь между агональной культурой спорта и военным делом в древнегреческом мире.

Литература

1. *Burckhardt J.* Griechische Kulturgeschichte. Berlin: Spemann, 1902. 413 s.

2. *Brelich A.* Guerre, agoni e culti nella Grecia arcaica. Bonn: R. Habelt, 1961. 84 p.
3. *Hanson V. D.* Hoplites: The Classical Greek Battle Experience. London: Routledge, 1991. 286 p.
4. *Garlan Y.* War in the Ancient World. London: Chatto and Windus, 1972. 200 p.
5. *Delorme J.* Gymnasion. Paris: de Boccard, 1960. 537 p.
6. *Poliakoff M.* Combat Sports in the Ancient World. New Haven, Conn.: Yale U.P., 1987. 202 p.
7. *Michell H.* Sparta. Cambridge University Press, 1951. 349 p.
8. *Guttman A.* From Ritual to Record: the nature of modern sports. New York: Columbia U.P., 1978. 224 p.
9. *Harris H. A.* Sport in Greece and Rome. London: Thames and Hudson, 1972. 288 p.
10. *Hoch P.* Rip Off the Big Game. New York: Doubleday-Anchor, 1972. 314 p.
11. *Keegan J.* A History of Warfare. London: Pimlico, 1993. 248 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, ОЛИМПИЗМ

**А. Э. Беланов, к.п.н., доцент,
Н. В. Захарова, к.п.н., ст.преподаватель
А. С. Попов, ст. преподаватель
Е. Д. Соловьев, преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГУ», Воронеж**

Ключевые слова: физическое воспитание, комплекс ГТО, «Буревестник», российский спортивный студенческий союз, олимпизм.

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы становления и развития студенческого спорта с момента образования СССР до наших дней.

11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден комплекс «Готов к труду и обороне СССР» 1-й ступени. Он стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого комплекса — «дальнейшее повышение уровня физического воспитания в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание

комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку миллионов советских людей.

В первую ступень были включены нормативы по 15 видам физических упражнений (бегу, прыжкам, метанию гранаты, лыжному спорту, плаванию, подтягиванию на перекладине и др.).

С января 1933 года была введена 2-я ступень физкультурного комплекса, содержащая более высокие требования к всесторонней физической подготовленности молодежи. Она включала нормативы по 22-м видам физических упражнений и три теоретических требования. Комплекс ГТО явился программной и методической основой советской системы воспитания на долгие десятилетия [1].

К разработке, совершенствованию и изучению проблем нового комплекса правительство подключило и науку. В числе важнейших научных работ стали основы физической культуры в разных возрастных группах, физическая культура в вузах, научные основы спортивной тренировки, врачебный контроль.

С 1930 года во всех вузах страны создаются кафедры физической культуры, активно способствовавшие внедрению комплекса ГТО. На первых двух курсах обучения студенты осваивали обязательную программу физической подготовки. На следующих курсах занятия имели факультативный характер. Содержание учебных программ физического воспитания в вузах определялось нормативными требованиями первых двух ступеней ГТО.

В середине 1930-х годов был организован и проведен ряд спартакиад. Крупнейшей из них стала Всесоюзная Спартакиада вузов и техникумов. Значкисты ГТО имели льготу при поступлении в специальные физкультурные вузы, а также преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках всевозможных рангов. Масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным видам по популярности не уступали Спартакиадам и центральным футбольным матчам. Носить значок ГТО стало престижным.

Важнейшую роль в повышении спортивного мастерства молодежи сыграла единая Всесоюзная спортивная классификация, введенная в 1935-37 гг. Активное участие в разработке Классификационных требований по спортивной гимнастике и правил судейства соревнований приняли участие сотрудники кафедры гимнастики Государственного института физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. Положения спортивной классификации предусматривали юношеские разряды для юниоров, а для взрослых спортсменов — 3-й, 2-й, 1-й спортивные разряды и

звание «мастер спорта СССР». Специальным постановлением советское правительство утвердило спортивное звание «Заслуженный мастер спорта» (27.05.1934 г.) [1].

С 1939 г. в стране начинается ежегодное проведение Дня физкультурника, всесоюзных студенческих соревнований по лыжным гонкам. Особое внимание занятиям физической культурой и спортом уделялось в вузах. Данные таблицы 1 дают представление об объеме занятий различными видами спорта в вузах страны.

Т а б л и ц а 1

Распределение часов, рекомендованное «Программой по физической культуре для вузов» в 1937 г.

Вид спорта	Кол-во часов
Гимнастика	80
Легкая атлетика	55
Лыжные гонки	45
Водные виды спорта (гребля, плавание)	30
Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	20
Велоспорт	10
Защита и нападение (дзюдо, рукопашный бой, фехтование)	16
Теоретическая подготовка	8
ВСЕГО	264 часа

В 1937 году была принята новая «Программа по физической культуре для вузов», в результате которой обязательные занятия остались на 1-3 курсах. Дополнительно были введены факультативные занятия. Главные цели программы: физическая культура и спорт в высшей школе должны стать мощным средством воспитания здоровых, всесторонне развитых граждан, готовых к труду и обороне страны, а также органической частью сего учебно-воспитательного процесса и организации здорового досуга студенчества. Программой предусматривалось, что в спортивные секции принимаются все студенты, желающие специализироваться в отдельных видах спорта. Выдвигалось требование не только проведения вузовских соревнований два раза в учебном году, но и необходимость организации квалификационных испытаний на присвоение разрядов по видам спорта. Начиная с 4-го курса, предусматривалась спортивная специализация по одному из видов спорта (60 ч), цель которой — выполнение III разряда по избранному виду спорта к окончанию вуза.

Сразу после окончания Великой отечественной войны с 1945 года начали создаваться спортивные клубы при высших учебных заведениях. В 1946 г. Вводится обязательный медицинский контроль состояния здоровья студентов, занимающихся физической культурой, обновляется Программа по физической культуре для вузов. Важнейшими задачами физического воспитания и спорта в вузах считаются всестороннее физическое развитие студентов на основе Всесоюзного комплекса ГТО и спортивное совершенствование студентов в отдельных видах спорта.

23 апреля 1951 г. Был образован Национальный олимпийский комитет СССР, признанный Международным олимпийским комитетом. А через год состоялся дебют сборной нашей страны на Играх XV Олимпиады в г. Хельсинки. Советские олимпийцы выступили достойно, и конечно же среди победителей и призеров были студенты высших учебных заведений.

30 октября 1957 года создается единое студенческое добровольное спортивное общество (СДСО) «Буревестник». Одной из главных задач «Буревестника» было завоевание для нашей страны ведущих позиций в международном студенческом спорте. Согласно ему «Буревестник» развивал как массовый спорт (общество имело 1,5 млн. членов), так и спорт высших достижений [2].

В 1951-1960-м годах проводятся четыре Всесоюзных студенческих Спартакиад — по две в Москве (1951 и 1953 гг.) и Ленинграде (1955 и 1957 гг.) и двух Всесоюзных студенческих игр в Киеве (1958 и 1960 гг.). Летом 1958 г. В Киеве состоялись первые Всесоюзные студенческие спортивные игры, ставшие в канун Спартакиады народов СССР (1959 г.) и Всемирной летней универсиады в Турине (1959 г.) отличной проверкой истинных возможностей спортсменов-студентов.

В 1959 г. СДСО «Буревестник» вошел в состав Международной федерации университетского спорта (FISU), став представителем СССР в этой организации. На первой Всемирной летней универсиаде советские студенты-спортсмены заняли 2-е общекомандное место, завоевав 24 медали, в том числе 11 золотых.

Триумфом СДСО «Буревестник» стал 1976 год, когда на летних Олимпийских играх в Монреале советские студенты-спортсмены завоевали рекордное количество медалей — 22 золотых, 13 серебряных и 7 бронзовых.

Летом 1980 г. Москва впервые принимала Олимпийские игры. Члены общества «Буревестник» в очередной раз достойно защитили честь своего родного общества и страны. В составе сборной команды СССР было 47 представителей «Буревестника», которые завоевали 20 золотых медалей.

Жизнь студенческого спортивного общества «Буревестник» (1957-1987 гг.) можно считать не только образцом постоянного стремления к достижению высших спортивных целей, но и массовой сдачи норм ГТО, выполнение спортивных разрядов.

В конце 1989 г. На совещании заведующих кафедрами физического воспитания вузов было выдвинуто предложение о возрождении студенческого спортивного общества «Буревестник» на республиканском уровне. Осенью 1990 г. В Минобразования РСФСР состоялось организационное собрание с участием более трехсот представителей вузов (в основном заведующих кафедрами физического воспитания). На нем была выдвинута инициатива о создании Всероссийской ассоциации студенческого спорта (ВАСС). Днем рождения нового «Буревестника» стало 1 февраля 1991 г. [2].

В связи с политическими изменениями в нашей стране 29 октября 1993 г. по инициативе Государственного комитета РФ по высшему образованию при поддержке Госкомспорта России и Олимпийского комитета России состоялась учредительная конференция с участием 305 делегатов из различных вузов и регионов РФ, на которой был образован Российский студенческий спортивный союз (РССС). В соответствии с Уставом «Общероссийская общественная организация РССС является добровольным самоуправляемым некоммерческим формированием, основанном на членстве. Деятельность Союза строится на принципах добровольности, равноправия, самоуправления и законности. Одной из важных задачи Союза можно считать оказание методической и практической помощи молодежным спортивным организациям, в том числе студенческим спортивным клубам, кафедрам физического воспитания высших и средних учебных заведений.

Разнообразие ежегодных мероприятий, организуемых и проводимых РССС, полностью соответствует избранному Союзом курсу на активизацию студенческой молодежи и массовому привлечению ее не только к спортивной деятельности, но и к творческой. Не случайно в своей деятельности РССС объединяет три направления — Спорт, Образование, Культуру. Без этих «трех китов» немислима студенческая жизнь.

Активная работа РССС в последние годы связана с успешным решением задач по развитию студенческого спорта в стране. 2 августа 2011 г. Состоялось подписание трехстороннего соглашения о сотрудничестве между Министерством спорта РФ, министерством образования и науки РФ и Российским студенческим спортивным союзом.

Знаковыми событиями для РССС стало подписание соглашений: о взаимодействии Олимпийского комитета России и Российского студенческого спортивного союза (декабрь 2011 г.); о стратегическом сотрудничестве между Российским студенческим спортивным союзом и Российским союзом ректоров (октябрь 2012 г.) [2].

Среди мер, направленных на развитие студенческого спорта в РФ, определенных Государственной программой развития физической культуры и спорта до 2020 года нужно отметить: организацию и проведение студенческих соревнований, организацию и проведение учебно-тренировочных сборов для сборных команд России в период подготовки к Всемирным универсиадам и чемпионатам мира и Олимпийских игр.

В настоящее время с участием РССС успешно реализуются меры, способствующие популяризации студенческого спорта в РФ:

— подписание соглашений о взаимодействии с федеральными органами управления физической культурой и образованием, ОКР, всероссийскими федерациями по видам спорта, федеральными университетами, советами ректоров, региональными органами управления физической культурой и спортом;

— подготовка сборных команд к участию во Всемирных универсиадах, чемпионатах мира среди студентов, чемпионатах мира, Олимпийских игр совместно с Министерством спорта и спортивными федерациями.

После проведения студенческих летних игр 2013 г. в Казани можно констатировать факт: в стране появилась команда молодых специалистов, способных организовать на достойном уровне проведение любых спортивных международных стартов. Сборная команда России, за которую выступали 18 олимпийских чемпионов, 50 призеров Олимпийских игр, более 199 заслуженных мастеров спорта, установила уникальный рекорд по количеству всех выигранных медалей (292), из которых 155 — золотые.

Таким образом, развитие студенческого спорта имеет общенациональное, политическое значение и способствует успешному продвижению российского спорта на международной арене.

Литература

1. *Комаров С. Н.* История физической культуры / С. Н. Комаров и [др.]. — М.: «Академия», 2013 — 240 с.

2. *Линдер В. И.* На крыльях «Буревестника»: история студенческого спорта / В. И. Линдер, П. И. Андрианов; под общей ред. О. В. Матыцина. — М.: Советский спорт, 2014. — 244 с.

ПРОВЕДЕНИЕ ПЕРВЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ГРЕЦИИ

И. И. Болдырев магистрант

А. И. Клинов магистрант

ФГБОУ ВО «ВГПУ», Воронеж

Вопрос о месте и времени проведения первых Олимпийских игр современности решался на Парижском конгрессе. Выбраны были Афины — столица Греции: пусть, считали участники Конгресса, Игры начнут свое шествие с исконной родины этих прекрасных соревнований.

Потому и первым президентом МОК стал представитель Греции Деметриус Викелас... Вообще говоря, он был больше известен как отличный поэт и переводчик. Литературные произведения, переведенные им с французского на греческий, пользовались заслуженной популярностью. Однако к спорту господин Викелас имел весьма отдаленное отношение. Собственно, и на Конгрессе он оказался лишь для того, чтобы уговорить его участников сделать столицей первых Олимпийских игр современности город Афины. По справедливости президентом должен был бы стать Пьер де Кубертен. Но ведь все знали: в ходе подготовки к Играм придется решать, массу организационных вопросов, причем именно в Греции. А кто же мог тут справиться лучше, чем грек? И надо сказать, греческий литератор блестяще справился со своей миссией. Олимпийские игры были организованы отлично. Например, за короткое время

А сразу после окончания Олимпийских игр — и тут надо отдать должное благородству Викеласа — он добровольно ушел в отставку, освободив кресло президента для человека, который его действительно заслуживал, — для Пьера де Кубертена.

Игры открылись 6 апреля 1896 года. На прекрасном новом стадионе собрались 241 спортсмен из 14 стран. Вот они: Австралия, Австрия, Болгария, Великобритания, Венгрия, Германия, Греция, Дания, Италия, США, Франция, Чили, Швейцария, Швеция.

А какие виды спорта значились в программе первых Игр? Их было девять. Кажется, немного. Но для начала новой традиции и конца XIX века совсем неплохо: легкая атлетика, гимнастика, плавание, поднятие тяжестей, борьба, стрельба, фехтование, велосипедные гонки и теннис.

Наибольшее число первых мест завоевали, как это ни покажется странным современному болельщику, греческие спортсмены. Удача особенно сопутствовала им в фехтовании и стрельбе.

Американцам больше всего удавались легкоатлетические номера программы. Из двенадцати они первенствовали в девяти. Их спортсмен Джеймс Конноли, победитель в тройном прыжке, стал и первым в истории современных Игр олимпийским чемпионом. 1

В гимнастике доминировали атлеты Германии и Швейцарии. Карл Шуман победил в соревнованиях в опорном прыжке. А потом этот немецкий спортсмен выиграл... турнир борцов почти невероятное для современного большого спорта сочетание, не правда ли?

Такое на первых Играх случалось не раз. Очень показателен в этом смысле пример американца Роберта Гаррета. Он победил в метании диска и толкании ядра. А в прыжках в длину и высоту занял соответственно второе и третье места.

А кульминацией первых Олимпийских игр в Афинах, несомненно, стал марафонский бег. До Олимпийских игр в Афинах такой дистанции бега — почти сорок километров — не существовало вовсе. Ее инициатором стал друг и соратник Пьера де Кубертена Мишель Бреаль. Он предложил посвятить эту дистанцию памяти афинского воина, который, согласно легенде, в 490 году до новой эры пробежал от города Марафона до Афин, чтобы рассказать о победе греков над персами, которые во много раз превосходили их.

Романтические времена спорта! Они конечно, безвозвратно ушли в прошлое. Но так или иначе, Олимпийские игры — достояние земной цивилизации.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ВНОВЬ В ГРЕЦИИ

И. И. Болдырев магистрант

А. И. Клинов магистрант

ФГБОУ ВО «ВГПУ», Воронеж

Игры XXVIII Олимпиады современности во второй раз проводились на их исторической Родине — в Греции. Весь спортивный мир волновал вопрос: сможет эта маленькая страна достойно организовать грандиозный спортивный праздник, и станет ли он подлинным воплощением идеалов олимпизма? Но организаторы успешно решили все проблемы и по оценке президента МОК Жака Рогга, данной им на церемонии закрытия, провели в атмосфере мира и братства незабываемые, волшебные Игры.

В Афинах собралось рекордное количество спортсменов и стран. С 13 по 29 августа 2004 года 10 625 олимпийцев из 201 страны в 28 видах спорта разыграли 301 комплект олимпийских медалей.

С первых дней развернулась небывалая борьба за золотые медали. Если в Сиднее высшие награды завоевали спортсмены из 51 страны, то в Афинах — из 56. Возросло и соперничество ведущих стран — США, России и Китая.

Наибольшее число золотых медалей — 36 — и общее количество наград всех достоинств — 102 получили спортсмены США.

Российские олимпийцы завоевали 27 золотых, 27 серебряных и 38 бронзовых, всего 92 медали. По сравнению с Играми в Сиднее наши спортсмены увеличили свой общий запас медалей на 4, в то же время, получив на 5 золотых меньше.

Особой оценки заслуживает выступление спортсменов Китая. Они получили на 4 золотые медали больше, чем в Сиднее — 32, и по этому показателю обошли нашу команду.

Выдающиеся спортивные достижения показали 45 российских спортсменов, ставших олимпийскими чемпионами, 47 получили серебряные медали и 90 — бронзовые. В целом же из 457 российских спортсменов, допущенных к участию в Олимпийских играх, 182 получили олимпийские медали. Почти 40% команды вернулись на Родину с медалями, и это — прекрасный показатель.

Олимпийские медали завоевали представители 39 территорий России. Конечно, были и неудачные выступления, а некоторые игровые команды не прошли отбор в олимпийские турниры.

Порадовали болельщиков спортсмены из стран Содружества Независимых Государств. Выдающийся результат показала украинка Яна Клочкова, вновь, как в Сиднее, победила в комплексном плавании на 200 и 400 м.

ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ ОЛИМПИЗМА В ФАЛЕРИСТИКЕ, ФИЛАТЕЛИИ И НУМИЗМАТИКЕ

Н. А. Бугаевская, ст. преподаватель, магистр
КУ «Бериславский медицинский колледж», г. Берислав

К. А. Бугаевский, к.мед.н., доцент
КПУ, Запорожье

Ключевые слова: Олимпийские игры, олимпизм, филателия, фалеристика, медали, монеты, почтовые марки, конверты

Аннотация: В статье приведены данные исследования, касающиеся изучения отражения Истории Олимпийских игр и зарождения идей олимпизма в зеркале таких видов коллекционирования, как фалеристика, нумизматика и филателия. Представлены красочные изображения значков, памятных медалей, монет, почтовых марок и художественных маркированных конвертов, посвященных исследуемой тематике.

После почти 1500 лет забвения, в 1896 году, стараниями группы энтузиастов, во главе с французом Пьером де Кубертенем, были возобновлены Олимпийские игры и возрождены принципы олимпизма [6]. Имя Пьера де Кубертена вспоминают, чаще всего, каждые два года — во время проведения очередных Олимпийских игр. Заслуга этого человека состоит в том, что он возродил в современном мире традиции Древней Эллады, где атлеты соревновались за право считаться самым сильным, самым быстрым, самым ловким [6]. Ему, одному из немногих великих людей мира, посвящены сотни, если не тысячи, почтовых марок, картмаксимумов, почтовых блоков и художественных маркированных конвертов (ХМК), монет и медалей мира [1, 4, 5, 7]. Лишь малая часть почтовых марок разных стран представлены на рис. 1, 1а-е.

Пьер де Фреди, барон де Кубертен родился 1 января 1863 года в Париже и прожил яркую, насыщенную событиями жизнь. В 1894-1896 гг. генеральный секретарь, а в 1896-1925 гг. президент МОК [3, 6]. Пьер де Кубертен придавал большое значение физической культуре как обязательному условию формирования гармоничной личности. Активно занимался боксом, фехтованием, греблей, верховой ездой. Изучая жизнь и культуру Древней Греции, Кубертен пришел к выводу, что спорт необходимо вернуть в систему воспитания, ведь именно спорт делал древних греков физически совершенными и выносливыми [3, 6].

На рис. 1ж-н представлена еще одна подборка почтовых марок мира [4], посвященные пионеру возрождения Олимпийских игр, П. де Кубертену.



Рис. 1, 1а-е. Почтовые марки, посвященные Пьеру де Кубертену



Рис. 1ж-н. Почтовые марки, посвященные Пьеру де Кубертену

Первый почтовый штемпель в честь П. де Кубертена применялся во Франции в 1956 году [4]. Часть ХМК, конвертов первого дня (КПД) и кра-
рочных блоков ряда стран, представлены на рис. 2, 2а-и:



Рис. 2, 2а-и. Художественные маркированные конверты, конверты первого дня и почтовые блоки, посвященные Пьеру де Кубертену

Благодаря организаторскому таланту, блестящему знанию предмета, умению доказать свою правоту Кубертен сумел зажечь идеей возрождения олимпийских игр многих политиков и общественных деятелей, приобрел сторонников и последователей в различных странах мира. 16-23 июня 1894 в Сорбонне прошел Международный Учредительный конгресс, на котором было принято историческое решение о возрождении олимпийских игр и проведении Первой Олимпиады в 1896 в Афинах [3, 6]. На этом конгрессе, на заседании 10 апреля 1896 года, в первый состав МОК вошли: Диметриус Викелас (Греция), Пьер де Кубертен (Франция), А. Д. Бутовский (Россия), Карл Август Виллибальд Гебхард (Германия), Иржи Гут-Ярковский (Богемия), Ференц Кемени (Венгрия), Виктор Балк

(Швеция) [3, 6]. Данное событие представлено на горизонтальной цепке и блоке [4]. — рис. 3 и 3а:



Рис. 3 и 3а. Заседание первого состава МОК 10.04 1896 года

На этом учредительном конгрессе в 1894 году Деметриус Викелас (15.02.1835-20.07.1908) возглавлял секцию в которой обсуждались проблемы олимпизма [3, 6]. При обсуждении вопроса об организации первых Олимпийских игр современности Деметриус Викелас предложил провести их в 1896 году в Греции. Это его предложение делегаты конгресса приняли. Местом проведения первых Игр были определены Афины. На том же конгрессе Деметриус Викелас был избран в состав Международного олимпийского комитета, став его членом для Греции. А поскольку именно эта страна должна была принять Игры I Олимпиады, член Международного Олимпийского Комитета грек Деметриус Викелас был утвержден на посту президента Международного олимпийского комитета [3, 6]. На этом посту он находился с 1894 по 1896 годы. Почтовые марки с его портретом [4] представлены на рис. 4 и 4а-в:



Рис. 4 и 4а-в. Почтовые марки и ХМК, посвященные первому президенту МОК (1894-1896) Диметрасу Викеласу

В 1896 был избран Президиум Международного олимпийского комитета, генеральным секретарем которого стал Пьер де Кубертен. Конгресс утвердил разработанную им Олимпийскую хартию — свод

основных правил и положений МОК. Впоследствии Кубертен стал автором олимпийской эмблемы, ряда олимпийских ритуалов, текста Олимпийской клятвы [3, 6]. В первый состав МОК вошло 15 человек. Среди них был представитель России генерал-лейтенант **А. Д. Бутовский**, уроженец Полтавской губернии [2]. В его честь в 1993 году Банк России выпустил монету номиналом в 10 рублей, сего и П. де Кубертена портретами, в серии монет «Олимпийский век России» [1], представленная на рис. 5:



Рис. 5. Монета России, посвященная памяти А. Д. Бутовского

Тогда же конгресс утвердил разработанную Пьером де Кубертенем Олимпийскую хартию свод основных правил и положений МОК. Впоследствии он стал автором олимпийской эмблемы, ряда олимпийских ритуалов, текста Олимпийской клятвы [3, 6]. В память о величайших заслугах барона П. де Кубертена большое число стран мира посвятили ему памятные выпуски почтовых марок и монет [5, 7]. На рис. 6 и 6а-г представлены лишь малая часть нумизматических материалов, посвященных Пьеру де Кубертену [5, 7].



Рис. 6 и 6а-г. Монеты разных стран, посвященные П. де Кубертену

На сессии МОК в Париже в 1914 году было принято несколько организационных решений, которые имели большое значение для всего олимпийского движения. Сессия утвердила флаг с **пятью переплетенными кольцами**, официальными языками МОК установила французский, английский и немецкий, впервые рассмотрела вопрос взаимоотношений МОК с международными федерациями [3, 6]. **Впервые** на стадионе в Антверпене взвился на мачте олимпийский флаг: белое шелковое полотнище с вышитыми на нем пятью переплетенными кольцами голубого, желтого, черного, зеленого и красного цвета. Этот флаг был утвержден Международным олимпийским комитетом по предложению Пьера де Кубертена. Идея флага проста: пять колец — пять континентов. Кубертен говорил, что в этой символике скрыт еще и особый смысл: шесть цветов (вместе с белым фоном полотна) скомбинированы так, что являют собою национальные цвета всех без исключения стран [3, 6]. Почтовые марки ряда стран мира, посвященные изображению олимпийского флага [4] представлены на рис. 7 и 7а-г:



Рис. 7 и 7а-г. Почтовые марки с изображением олимпийского флага

В Амстердаме, при проведении IX летней Олимпиады зародилась традиция, которая впоследствии ни разу не нарушалась: во время Игр горел огонь, зажженный в Олимпии от солнца с помощью зеркала. Почтовые марки и блоки с изображением зажжения и факельного горения олимпийского огня представлены на рис. 8 и 8а-ж.



Рис. 8 и 8а-ж. Почтовые марки и блоки с изображением зажжения и факельного горения олимпийского огня

В 1928 году олимпийский комитет Португалии договорился со своим почтовым ведомством о выпуске специальной марки, на которой впервые появилось изображение олимпийских колец [4]. Изображение этих марок с изображением олимпийских колец [4] представлено на рис. 9 и 9а-з.

Олимпийский девиз — девиз олимпийских игр из трех латинских слов «Citius, Altius, Fortius!», дословно означающих «быстрее, выше, сильнее!». Фраза из трех слов впервые была сказана французским священником Анри Дидоном на открытии спортивных соревнований в его колледже. Эти слова понравились Пьеру де Кубертену, посчитавшему, что именно эти слова отражают цель атлетов всего мира. Лозунг был предложен Пьером де Кубертенем при создании Международного олимпийского комитета в 1894 году и представлен на VIII летних Олимпийских играх в Париже в 1924 году [3, 6]. На рис. 10 и 19а, б представлены медали и марки с написанным девизом Олимпийских игр [4, 5, 7] :



Рис. 9 и 9а-з. Почтовые марки с изображением олимпийских колец



Рис. 10 и 19а, б. Медали и марки с девизом Олимпийских игр

Что касается Олимпийской клятвы, то один из выдающихся спортсменов произносит клятву в честности соревнований от имени всех соревнующихся. Затем один из судей произносит клятву в честном и объективном судействе. Предложена де Кубертенем в 1913 году.

Возрождает аналогичное античному клятвопринижение. Впервые была официально произнесена в 1920 году на VII летних Олимпийских играх в Антверпене [3, 6].

Конечно, в рамках одной статьи трудно уместить всю ту информацию, которая касается истории Олимпийских игр и становлению олимпизма. Но и та информация, которая была дана нами будет интересна как коллекционерам, так и спортивному и олимпийскому сообществу во многих странах.

Литература

1. *Аксенова С. В.* Полный каталог монет и банкнот Росси / С. В. Аксенова, А. С. Жилкин. — М.: Рипол Классик, 2008. — 416 с.
2. *Бубка С. Н. Роль А. Д. Бутовского* в развитии физического воспитания, спорта и олимпийского движения в России // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. — 2012. — № 3. — С. 2-10.
3. *Деметер Г. С.* Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения. — М.: Советский спорт, 2005.
4. Каталог «Михель» цельных вещей Европы и мира / Под общ. ред. Б. Альберта. Издание 8-е. Без места издания. Михель, 2015. — 1098 с.
5. *Трескин А.* История Олимпийских игр. Медали. Значки. Плакаты / А. Трескин, В. Штейнбах. — М.: АСТ, Русь-Олимп, 2008. — 128 с.
6. *Чиглицев Е. А.* Возрождение олимпийских игр как социально-педагогический проект Пьера де Кубертена // Ученые записки Казанского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2008. — Т. 150. — № 3. — С. 256-260.
7. *Freeman Sarah Elizabeth. Medals relating to Olympics and sport in the numismatic collection of the Johns Hopkins University/* S.E. Freeman. — Baltimore: Evergreen House Foundation. — 1964.

ИСТОРИЯ ОЛИМПИЙСКОГО БАСКЕТБОЛА БЕЛГОРОДЧИНЫ

И. Ю. Воронин, к.п.н., доцент
А. Ю. Саласин, студент 1 курса магистратуры
НИУ «БелГУ», Белгород

Ключевые слова: баскетбол, развитие, спортивная карьера, выдающиеся спортсмены.

Аннотация: в данной статье рассматривается становление и развитие баскетбола в Белгородской области, знаменитые тренеры и спортивная карьера выдающихся спортсменов.

Шестого января 1954 года произошло знаменательное событие в истории Белгородского края: Президиум Верховного Совета СССР принял Указ об образовании Белгородской области. В это время зарождается физкультурно-спортивное движение Белгородской области. В целях направления и координации физкультурного движения был создан союз спортивных обществ и организаций, что являлось одним из необходимых условий дальнейшего массового развития физической культуры и спорта в стране. К 1959 году в Белгороде образовался ряд добровольно-спортивных обществ: «Труд», «Трудовые резервы», «Буревестник», «Спартак», «Урожай», «Динамо», «УДСА» и т. д. Самыми активными были коллективы котельного завода. Завод имел команды по футболу, волейболу, баскетболу, теннису.

Развитие баскетбола в Белгородской области связано с именем Георгия Саакяна.

Одним из первых баскетбольных матчей белгородцев с командами других областей является товарищеская встреча курских и белгородских баскетболистов в г. Курске зимой 1961 года. За команду курян в том матче играл Г. М. Саакян, который в последствии, переезжает в г. Белгород. Важнейшими соревнованиями в России считалась Спартакиада народов РСФСР. Впервые Белгородские баскетболисты принимали участие в этих соревнованиях в 1967 г. (г. Симоненко), где в зональных соревнованиях заняли почетное третье место [1].

Играющим тренером команды был Г. М. Саакян. Исключительно благодаря Георгию Мушеговичу в Белгороде в 60-е годы баскетбол появился как вид спорта. Георгий Саакян за время работы тренером подготовил 19 мастеров спорта. Команды, которые он возглавлял, становились чемпионами России, выигрывали в первенствах СССР. В 1975 году за подготовку чемпионов Европы он первым из белгородцев получил звание «Заслуженный тренер России».

Более полувека Георгий Мушегович посвятил делу воспитания подрастающего поколения. Тысячи девочек и мальчиков научились играть в баскетбол у Саакяна, он привил им чувство любви к спорту, воспитал преданных учеников. Среди воспитанников Георгия Саакяна 19 мастеров спорта.

Сборная команда юношей Белгородской области под руководством Георгия Саакяна в период с 1973 по 1979 годы — семикратные чемпионы России и многократные призеры первенств СССР по баскетболу. За подготовку чемпионов Европы в 1975 году Георгию Саакяну, первому тренеру в области, было присвоено звание «Заслуженный тренер РСФСР». В этом же году за высокие результаты работы ДЮСШ был присвоен статус школы олимпийского резерва. В 2011 году Георгий Мушегович был награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени [2].

Еще одним родоначальником баскетбола на Белгородчине стал Виктор Николаевич Швед. В Белгород Виктор Швед приехал в 1968 году — поступать на факультет физической культуры и спорта Белгородского пединститута, а через три года тренировал детей в детско-юношеской спортшколе. Свою судьбу (друга, соратника и жену) — капитана сборной команды Белгородской области по баскетболу Надежду Нечаеву — там, на спортфаке, и встретил. Она училась на год старше. Надежду Алексеену в студенческие годы приглашали в новосибирское «Динамо», но она осталась в Белгороде. И, когда подошло время после школы выбрать профессию, сомнений не было: только тренером по баскетболу. И называли ее не иначе как «богиней баскетбола». Существует даже рекорд, который не зарегистрирован в книге рекордов Гиннеса, когда глава семьи находился на тренерском мостике, а жена и две его дочери успешно выступали на баскетбольной площадке.

Первая дочь, Евгения, родилась в ноябре 1970 года. Виктория — спустя почти четыре года. Младший, Алексей, — в декабре 1988-го. Становление Евгении как игрока проходило в польской «Висле», которую тренировал ее папа. В составе она была ключевым игроком команды, становилась неоднократным призером чемпионата Польши.

На чемпионате Европы 1995, проходившего в Чехии, состоялся дебют Евгении в составе сборной России, там команда завоевала бронзовые медали. В 1996 году она участник Олимпийских игр в Атланте. Сыграв в 8 играх, Никонова имеет второй показатель, после Е.Барановой, результативности в команде (12,5), забивает девять 3-х очковых бросков, что являлось высшим результатом в сборной. На серебряном чемпионате мира — 1998 баскетболистка сыграла в 8 матчах сборной России (164 минуты), 6-й командный показатель. На следующий год Евгения выигрывает бронзовую медаль первенства Европы в Польше, а через два года во Франции она пополняет свою коллекцию европейской серебряной медалью. В перерывах между чемпионатами Европы Никонова второй раз участвует в Олимпийских играх, на этот раз в Сиднее, где проводит 7 матчей.

После окончания игровой карьеры Никонова не оставила баскетбол и переквалифицировалась в детского и юношеского тренера. Она вошла в штаб сборной России различных возрастных категорий. В качестве помощника главного тренера была на юношеских чемпионатах Европы в 2008 (2-е место) и 2010 (5-е место) годах. В 2013 году возглавила кадетскую сборную России на европейском первенстве в Болгарии, где команда заняла 6-е место. В сезоне 2013/14, будучи вторым тренером «Спарты энд К-2», выиграла Молодежное первенство России.

Сын Алексей баскетболом начал заниматься в СДЮШОР № 1 Белгорода. Развитием таланта будущей звезды НБА занимался Виктор Николаевич, родной отец Алексея. Именно он был первым тренером юного дарования. За годы усердных тренировок стало очевидным, что наилучшим образом баскетболист проявляет себя на позициях плеймейкера и атакующего защитника. До достижения 23-летнего возраста Швед выступал за различные российские клубы. К их числу относятся белгородский «Буревестник», столичное «Динамо», петербургский «Контти», молодежный и основной составы ЦСКА и подмосковные «Химки». В 2010 году он попытал удачи, приняв участие в ежегодном драфте НБА, но в тот раз успех обошел молодого спортсмена стороной.

В активе спортсмена — бронзовая медаль чемпионата Европы 2011 г., а также бронза на Олимпийских играх 2012 года и звание заслуженного мастера спорта России.

После победы над командой Аргентины в матче за бронзу Алексей выполнил трехочковый бросок, который вывел сборную России в лидеры за 37 секунд до окончания поединка. Сейчас бронзовая медаль хранится вместе с другими спортивными трофеями у родителей баскетболиста, по-прежнему проживающих в Белгороде.

Литература

1. *Атанов А.* Очерки краеведения белгородчины / А. Атанов. — 2001. — 2002. — 98 с.
2. *Осыков Б. И.* Родное Белогорье / Б. И. Осыков. — Белгород: КОНСТАНТА, 2014. — 484с.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ: ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ

И. Ю. Воронин, доцент

Е. В. Ушакова, старший преподаватель
ФГАО ВО НИУ «БелГУ», Белгород

В. А. Лукин, преподаватель
ОГАОУ СПО «ШТПТ», Шебекино

Ключевые слова: олимпийские игры, соревнования.

Аннотация: *Сегодня в мировом сообществе Олимпийские игры воспринимаются как самое важное спортивное событие. Многие государства упорно борются за право их проведения. Звание олимпийского чемпиона является мечтой и, пожалуй, главнейшей целью в карьере любого профессионального спортсмена.*

Но было ли так всегда? Мы стали забывать родоначальников Олимпийских игр, древних греков, цели создания Олимпиады, ее роль в античности. Зададимся вопросом, насколько современные Олимпийские игры отражают в себе ценности, заложенные в них изначально.

Согласно греческой традиции, Олимпийские игры были основаны сыном Зевса Гераклом в мифологические времена. Божественное происхождение уже наталкивает нас на осознание роли и значения Игр для древней Греции. Считается, что вскоре после Геракла Игры были забыты. Упоминания о них встречаются в знаменитой «Илиаде» Гомера, создание которой датируется VIII в. до н. э. Родоначальник греческой поэзии описывает гонки на квадригах — колесницах, в которые запряжено по четыре лошади, устраиваемые жителями греческой области Элида, в которой, кстати, находилась и сама Олимпия. На эти состязания собирались участники со всего Пелопоннеса. Кроме этого, Гомер описывает игры, устроенные Ахиллом на похоронах Гектора. Молодые воины соревновались на них в метании копья и диска. Первые фактически проведенные Олимпийские игры датируются 884 г. до н. э. С этим возрождением Олимпиады связана одна легенда. В те далекие времена Греция состояла из множества государств, которые постоянно вели войны между собой. Царь Элиды Ифит отправился в Дельфы, чтобы спросить у оракула храма Аполлона Дельфийского, слова которого считались абсолютной истиной, как ему уберечь от разорения свое небольшое государство. Оракул сказал,

что единственным решением будет учреждение угодных богам игр. Ифит отправился к спартанскому царю Ликургу и высказал ему идею игр, с которой Ликург согласился. Элида была объявлена нейтральным государством и в Олимпии были проведены первые игры. Промежуток между двумя Олимпиадами составлял четыре года. С 776 г. до н. э. по олимпийским циклам начинает вестись календарь. Также известно имя победителя Олимпиады этого года — повар Кореб из Элиды. По мнению исследователей, вначале единственным видом спорта на Играх был бег. В 720 г. до н. э., на пятнадцатой Олимпиаде появилось пятиборье, состоящее из бега, прыжков в длину, метания диска и копья, борьбы. Еще через семь Олимпиад, в 668 г. до н. э., программа обогатилась кулачным боем, спустя 12 лет — состязанием колесниц и в 648 году был введен панкратион — самый трудный и жестокий вид соревнований. Он был добавлен в соревнования в честь основателя Игр, Геракла, и его первого подвига — победы над Немейским львом.

В 146 г. до н. э. Греция была завоевана Римом. Римляне стали первыми не греками, кто получил право принимать участие в Олимпийских играх. Из древнего таинства Олимпиада была превращена в развлекательное представление. В программу были включены развлекательные зрелища — кровавые бои гладиаторов, травля преступников зверями, — мероприятия для увеселения толпы. В Играх принимали участие римские императоры. Историк Светоний описывает случай, как известный своими выходками Нерон, соревнуясь в гонках на колесницах, запряг в нее десять лошадей, в то время как согласно правилам полагалось четыре. Естественно, он одержал победу. По традиции, победитель Игр въезжал в свой родной город через сделанный в городской стене пролом. Для Нерона была сделана брешь в стене Рима. Император Тибериус также одержал победу в Олимпиаде, но он действовал согласно правилам.

Как говорилось выше, Олимпийские игры проводились в честь языческих греческих богов, верховным из которых был Зевс. Ввиду этого, с принятием христианства значение Олимпиады стало падать. В 394 году они были окончательно запрещены как языческая мистерия императором Феодосием Старшим. Спортивные сооружения Олимпии были заброшены. Они разрушались под воздействием времени. Ипподром был полностью уничтожен наводнением. Многие объекты сильно пострадали от двух землетрясений. Храм Зевса Олимпийского был разрушен самим Феодосием.

Принимать участие в соревнованиях имели права только греки. Варвары могли только присутствовать в качестве зрителей. Позже, было

сделано исключение для римлян, новых хозяев Греции. Изначально только мужчины могли принимать участие в Олимпиаде. Женщины не допускались даже на зрительские трибуны. Известна легенда, согласно которой мать одного из атлетов захотела посмотреть на выступление сына и пробралась на трибуну, переодевшись в мужчину. Но ее замысел был раскрыт, и последствия были плохими не только для этой женщины, но и для ее сына. Исключение предоставлялось только жрицам Деметры. Позже для женщин были введены особые соревнования, победительница в которых получала венок из ветвей оливы. Еще позже были введены игры для мальчиков. Потом им стал выделяться один из дней самой Олимпиады.

За месяц до начала игр устанавливалась так называемая экехейрия — священное перемирие и приостановка войн во всей Греции. В Олимпию начинали съезжаться атлеты и представители всех полисов. Им обеспечивался беспрепятственный проезд через все города. Съезжались торговцы, которые встречались на Олимпиаде со своими партнерами и заключали сделки. Поэты, актеры и художники представляли зрителям свои произведения.

Все Игры проходили как праздник с религиозными обрядами, жертвоприношениями, пением гимнов богам и состязаниями. По словам греческого автора II века Павсания, изначально все соревнования происходили в один день, остальные четыре дня Олимпиады были предназначены только для празднования и обрядов. Позже все было распределено равномерно. Устройством Игр заведовали элланодики, которые выбирались по жребию из жителей Элиды. Первоначально их было двое, затем число их неоднократно менялось в разные стороны и, наконец, было установлено на десяти. Элланодики также играли роль судей и награждали победителей. Все приехавшие на игры атлеты должны были поклясться перед статуями олимпийских богов, что они потратили на подготовку очень большое время. Их родственники и учителя клялись в том, что молодые люди не совершали никаких преступлений. Атлеты также должны были показать свое искусство перед судьями в гимнасии.

Порядок проведения состязаний определяли сами участники: они вытягивали по жребию порядковые номера, которые затем объявлялись публике. Атлеты соревновались в атмосфере уважения к правилам Игр и судьям. Наградой победителю служил лавровый венок, который надевали ему на голову. В Олимпии также ставили статуи победителей различных лет. По возвращении атлета в родной город ему устраивался триумф и давались разные призы и награды. В родном городе также устанавливалась статуя победителя Олимпийских игр.

Современные Олимпийские игры были учреждены французским общественным деятелем бароном Пьером де Кубертенем в 1894 году. В XIX веке Европу сотрясали постоянные войны. Одной из них стала Франко-прусская война 1870-71 гг., где Франция потерпела поражение. Пьер де Кубертен считал, что одной из причин поражения стала слабая физическая подготовка французских солдат, и он решил действовать в направлении развития спорта. Одновременно с этим, он хотел преодолеть национальный эгоизм и сделать вклад в борьбу за мир и международное взаимопонимание. «Молодежь мира» должна была мериться силами в спортивных состязаниях, а не на полях битв. Возрождение Олимпийских игр казалось в его глазах лучшим решением, чтобы достичь обеих целей. Согласно хартии, Олимпийские игры «...объединяют спортсменов всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам...»

Таким образом, в основе современных Олимпийских игр все-таки лежат исконные греческие принципы и ценности, соблюдаемые уже в течение многих лет. Древняя Греция давно не существует, но живо ее наследие, которое лежит в основе современной цивилизации.

Литература

1. *Гай Светоний Транквилл*. Жизнь двенадцати цезарей. / Пер. М. Л. Гаспарова. М.: Наука, 2012. — 516 с.
2. *Никольский А.* Экономика олимпиад. // Журнал PRO СПОРТ №223 (2013). С. 22-25.
3. Олимпийские игры [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org> (Дата обращения: 12 июня 2015).
4. Олимпийская хартия. / Пер. с англ. Лозанна: 2012. — 47 с.
5. *Павсаний*. Описание Эллады. В 2 т. / Испр. Пер. Кондратьева С. П. под ред. Никитюк Е. В. Отв. ред. Фролов Э. Д. В 2 т. СПб: Алетейя, 2013. — Т. 1. — 496 с.

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ОЛИМПИЙЦЕВ

Е. В. Востроилова, к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГПУ», Воронеж

Ключевые слова: педагогическое консультирование, практико-ориентированная технология, культурно-просветительская деятельность, педагогическая поддержка, спортсмен.

Аннотация: В статье описана практико-ориентированная технология педагогического консультирования в рамках культурно-просветительской деятельности, помогающая спортсменам-олимпийцам ориентироваться в выборе образовательного маршрута и планировании профессиональной карьеры.

Профессиональная подготовка спортсменов-олимпийцев занимает одно из важных мест в научных разработках, документах в области спорта, таких как:

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 5 октября 2015 г. №274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации и отдельные законодательные акты РФ»;

Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации» (2012 г.).

В деле профессиональной подготовки спортсменов-олимпийцев важную роль играет культурно-просветительская деятельность как значимая составляющая такого понятия, как социализация личности.

В рамках культурно-просветительской деятельности при подготовке спортсменов используют практико-ориентированные технологии педагогического консультирования. С позиции системного подхода культурно-просветительская деятельность — самостоятельная подсистема общей системы социализации личности, социального воспитания и образования людей [2].

Педагогическое консультирование является видом социально-педагогической поддержки и заботы, в основе которой организованное взаимодействие педагога-консультанта и консультируемого, направленное

на разрешение проблем, связанных с его личностным, профессиональным развитием в целом.

Предметом педагогической поддержки, по О. С. Газману, является процесс совместного со спортсменом определения его собственных интересов, целей, возможностей и путей преодоления препятствий, проблем, мешающих ему сохранять свое человеческое достоинство и самостоятельно достигать желаемых результатов в профессиональной подготовке.

Педагогическая поддержка необходима спортсмену, особенно юному, когда он встречает перед собой трудности, и когда их необходимо преодолеть. Поддержка таких спортсменов направлена на то, чтобы они лучше понимали себя, владели навыками самоорганизации, знали свои сильные и слабые стороны, имели адекватную самооценку. Для этого используют такие приемы, как создание ситуации успеха, включение в деятельность, стимулирующие социальные контакты. Испытываемая спортсменом трудность, связанная с недостаточностью информации по поводу того или иного действия, разрешается с помощью вопросно-ответной формы.

Для преодоления трудностей ориентируются на принципы педагогического сопровождения, такие как: согласие принять внешнюю помощь; опора на потенциальные возможности личности, вера в них; самостоятельно преодолевать препятствие; совместность сотрудничества, содействие; конфиденциальность; доброжелательность и безоценочность; безопасность, защита здоровья; реализация принципа «Не навреди»; рефлексивно-аналитический подход к процессу и результату.

Практико-ориентированная технология педагогического консультирования при подготовке спортсменов-олимпийцев как условие педагогической поддержки помогает сконцентрироваться на своей дальнейшей карьере, совершенствоваться только в спорте или развиваться и в другой сфере, приобрести еще одну профессию.

Главной функцией культурно-просветительской деятельности является развивающая, так как связана с развитием и саморазвитием личности, её социальным самоутверждением. Развивающее начало наиболее полно проявляется в информационно-просветительской функции. Под термином «просвещение» подразумевается педагогическая, образовательная и самообразовательная деятельность, направленная на духовное обогащение личности, приобретение определенной системы знаний, получение необходимой информации. Процесс просвещения носит непрерывный характер. Каждый человек продолжает повышать уровень своего образования в течении всей жизни [3].

Можно обратиться к практико-ориентированной технологии в рамках профессиональной консультации:

- постановка консультантом задачи выбора;
- информирование спортсмена о профессиональных и образовательных альтернативах;
- побуждение к оценке профессиональных перспектив и собственных возможностей;
- помощь в окончательном выборе образовательного маршрута и планировании профессиональной карьеры [4].

По С. К. Вершинину [1], существует два уровня постановки задачи выбора — понятийный и личностный. Ставя задачу выбора на понятийном уровне, спортсмен осознает необходимость выполнения данного действия, но не воспринимает его как значимое для него самого. Профессиональное консультирование выводит на личностный уровень, так как с помощью педагога-консультанта проблема приобретает личностную значимость.

На этапе информирования педагог-консультант проводит анализ источников об образовательных перспективах по степени их значимости, уточняет.

Оценивая профессиональные перспективы и собственные возможности, для адекватного выбора субъекту необходимо осознание характерных особенностей альтернатив образовательного выбора. На данном этапе педагог-консультант помогает спортсмену осознать образовательные перспективы, соотнести их с собственными возможностями их реализации.

На завершающем этапе педагог-консультант помогает спортсмену окончательно определиться в выборе образовательного маршрута и планировании профессиональной карьеры [4].

Таким образом, практико-ориентированная технология педагогического консультирования как условия педагогической поддержки в рамках культурно-просветительской деятельности и на базе культурно-просветительских учреждений играет огромную роль при подготовке спортсменов-олимпийцев, помогает последним определиться в выборе образовательного маршрута и планировании профессиональной карьеры, устранить затруднения в процессе социализации.

Литература

1. Вершинин С. К. Основа понятия о профессиональном выборе / С. К. Вершинин. — М.: Просвещение, 1996.
2. Востроилова Е. В. Культурно-просветительная деятельность как условие восстановления работоспособности спортсменов / Е. В. Востро-

илова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всеросс. очно-заоч. НПК; [под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой]. — Воронеж: Научная книга, 2015. С. 26-30.

3. Востроилова Е. В. Культурно-просветительный практикум. — Воронеж: ВГПУ, 2015.

4. Педагогическое консультирование / [под ред. В. А. Сластенина, И. А. Колесниковой]. — М.: Академия, 2006.

ЗОЖ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ (на примерах из отечественной истории)

Т. В. Жиброва, к.и.н., доцент
ГБОУ ВПО «ВГМУ им. Н.Н. Бурденко»

В. В. Анисимова, к.психол.н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГТУ»

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, высшая школа, история Отечества, семинарские занятия, образование.*

Аннотация: *статья посвящена проблеме формирования здорового образа жизни студентов высшей школы на примерах из отечественной истории. Табакокурение, злоупотребление спиртными напитками препятствуют формированию гармоничной и целостной личности. Сегодняшние студенты — это элита будущего современного общества. Высшая школа должна заниматься не только предоставлением образовательных услуг, но и воспитывать новое поколение, используя все возможные способы. Статья может быть полезной при проведении семинаров по дисциплине «История Отечества» для студентов профильных вузов.*

Здоровый образ жизни, на сегодняшний день, становится главной целью и задачей формирования сбалансированной зрелой личности. Пропаганда отказа от вредных привычек должна проводиться повсеместно, начиная с экранов телевизоров, заканчивая учебными заведениями. Современные студенты, хорошо ориентируясь в мире СМИ, в том числе интернета, нередко попадают под влияние кажущихся им более привлекательных образцов поведения — псевдо героев западного мира, с сигарой во рту или «под кайфом» кокаина [6]. Как известно, начало учебы в высшем учебном

заведении многими вчерашними школьниками воспринимается как первый шаг во взрослую жизнь. Родители и родственники могут остаться далеко, в общежитии или на съемной квартире нет сочувствующих соседей, на первом курсе нет родительских собраний и классного руководителя. Студенты предоставлены сами себе. Но, так как неожиданно нахлынувшая свобода может использоваться по-разному, многих она толкает к началу так называемого «взрослого» поведения, связанного со злоупотреблением алкоголя, табака, нередко и наркотических средств.

Преподаватели высшей школы, приходя на занятия, не только личным примером, но используя весь имеющийся в их распоряжении материал, должны продолжать вести воспитательную работу со вчерашними школьниками, не ограничиваясь только предоставлением, как сейчас принято говорить, «образовательных услуг» [8]. Семинарские занятия по истории Отечества — одна из возможностей познакомить студентов с последствиями пагубных для здоровья привычек, опираясь на примеры прошлых лет. Так, приведем в качестве иллюстрации ситуацию с распространением пьянства в России в XVII в. В то время повсеместно в уездах работали кабаки, медленно спаивавшие и мужчин, и женщин. Кабаки были местом, где посетители только пили, никакие закуски здесь не предлагались. Заведение работало круглосуточно, питье продавалось большими партиями дешевле (ведрами, полуведрами), чем малыми (чарками). На кабаке можно было пить в долг и под залог. Посетители могли остаться ночевать на кабаке и даже жить. Как установил М. Б. Булгаков, при кабаке могли быть специальные «бражные тюрьмы» для буйных посетителей [1].

Солидное пополнение кабацким доходам давали азартные игры: зернь (кости), карты, яичный бой. В зернь играли при помощи небольших косточек с белыми и черными сторонами. Выигрыш определялся тем, какой стороной они упадут при броске. Более замысловатой являлась следующая игра: кости с цифрами кидали на особую доску, где был нарисован путь с числами, гуськами, постоянным двором, кабаком и темницей. В кабаках же получили свое происхождение карточные игры («в пьяницу» и «в дурака»). По мнению И. Г. Прыжова, кабацкие служители всегда имели к играм отношение: судили игроков, выносили свое решение, принуждали виновных к уплате проигрыша или штрафа. За участие в игре кабацкий голова и его помощники получали вознаграждение и с истца, и с ответчика. Азартные игры влекли в кабак игроков и любопытных. Каждое зрелище было благоприятной средой для продажи напитков. Нередко и сам голова принимал самое активное участие в игре, обы-

грывая подвыпивших посетителей. Для любителей игры за определенную плату всегда находились и карты, и «кости» [5].

Размах пьянства, как следует из исторических источников, поражал самих современников [7]. В 1652 г. была проведена кабацкая реформа, направленная на улучшение ситуации, связанной со злоупотреблением алкоголем. Кабаки повсеместно были уничтожены и заменены кружечными дворами, по одному в каждом городе. Кружечные дворы, в отличие от кабаков, продавали вино только на вынос и большими партиями (ведро, полуведро, кружки). Свое название они получили по самой популярной посуде того времени — кружках [2].

Судя по источникам, реформа своей задачи не выполнила. Местное население продолжало пить на кружечном дворе, пропивая все пожитки и жалование. В следующие столетия ситуация менялась незначительно. Так, в XVIII веке симбирский уездный помещик Н. В. Приклонский описывает свой режим дня следующим образом: «...летом встаю я в четыре часа и выпиваю стакан (чайный) водки; мне подают дрожки, я объезжаю поля. Приеду домой около 6 ½ часов, выпью стакан водки и иду обходить усадьбу — скотный двор, конный двор и прочее. Вернусь домой часов в 8, выпью стакан водки, подзакушу и лягу отдохнуть. Встану часов в 11, выпью стакан водки, займусь до 12 со старостой, бурмистром. В 12 часов выпью стакан водки, пообедаю и после обеда прилягу отдохнуть» [4].

Как видим на примерах из отечественной истории, многие личности зачастую сталкивались с ситуациями морального конфликта [3]. Пить или не пить, вести ли вообще здоровый образ жизни — на сегодняшний день эта проблема снова вышла за границы личного дела каждого из нас, превратившись в социальную проблему современного общества. Обсуждение и анализ приведенных примеров на семинарских занятиях позволит студентам более полно вникнуть в сегодняшние реалии, провести исторические параллели и ненавязчиво подтолкнет, как смеем надеяться, к решению не зависеть от навязываемых образцов и идеалов, а делать самостоятельный выбор в пользу здорового образа жизни.

Литература

1. *Булгаков М. Б.* Посадские люди в системе государевых служб в XVII веке: Дис. ...док. ист. наук. М., 2007. — С. 272.
2. *Веселовский С. Б.* Кабацкая реформа 1652 г. / С. Б. Веселовский // Ежем. журнал. — Спб., 1914. — С. 59-66.
3. *Жиброва Т. В.* Моральный конфликт как философская и этическая проблема / Т. В. Жиброва, С. Е. Руженцев // Вестник ВГУ. Серия: Философия. — 2015. — № 1(15). — С. 60-65.

4. *Крылов А. Н.* Мои воспоминания / А. Н. Крылов. — Л., 1979. — С. 43.
5. *Прыжов И. Г.* История кабаков в России в связи с историей русского народа / И. Г. Прыжов. — М., 1991. — С. 40.
6. *Руженцев С. Е.* Социально-политическое образование в самоидентификации личностной культуры / С. Е. Руженцев // Диалог культур: социальные, политические и ценностные аспекты. — М., 2015. — С. 56-60.
7. *Савинкова О. Н.* Алкоголь и табак: «заповедные товары» XVII века (к вопросу о здоровом образе жизни) / О. Н. Савинкова, Т. В. Жиброва, В. В. Анисимова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. научн. статей Всеросс. заоч. н.-практ. конф. с межд. уч. — Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2016. — С. 213.
8. *Савинкова О. Н.* Косвенное внушение как механизм пропаганды здорового образа жизни в образовательной среде / О. Н. Савинкова, В. В. Анисимова, Т. В. Жиброва // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. научн. ст. Всероссийской оч.-заоч. н.-пр. конф. с межд. уч. — Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2016. — С. 182.

МИФЫ И ЛЕГЕНДЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Т. Н. Логачева, учитель
А. И. Савенкова, учитель
МБОУ гимназия № 10, Воронеж

В истории возникновения Олимпийских игр древности немало неясностей, а порой — просто легенд и мифов. Да и сроки их проведения еще вызывают споры ученых. По бесспорно, что родиной Олимпийских игр является Древняя Греция, а именно считавшееся греками-язычниками священным место Олимпия, расположенное в западной части Пелопоннесского полуострова. Здесь, у подножья горы Кронос, в долине реки Алфей, до сих пор зажигают олимпийский огонь современных Игр. Отсюда начинается факельная эстафета.

А вот о возникновении Игр нам известно лишь из легенд и мифов, персонажи которых — почитавшиеся древними греками «боги» и герои.

Итак, легенда первая... Могучий Зевс-громовержец одолел в смертельном бою своего беспощадного отца Кроноса — пожирателя собствен-

ных детей, освободил их и в честь этого знаменательного события повелел проводить Игры, которые (по месту, где они устраивались) получили название Олимпийских.

Легенда вторая... Придумал и организовал первые Игры знаменитый Геракл, сын Зевса, — тот самый, который совершил свои двенадцать легендарных подвигов.

В честь одного из них стали проводить Олимпийские игры. Причем легенда донесла до нас одну очень интересную подробность. Геракл собственными стопами отмерил дистанцию для бега — шестьсот стоп. Так появилась одна из наиболее распространенных мер длины в Древней Греции, она называлась «стадий». Отсюда возникло слово «стадион». Если перевести эту меру в современные единицы, то получится, что дистанция составляла 192 метра 27 сантиметров.

Легенда утверждает, что долгое время атлеты выявляли победителя только в одном виде соревнований — беге. А потом Геракл ввел и другие спортивные дисциплины. Например, панкратион — довольно-таки суровый вид спорта, соединявший в себе борьбу и кулачный бой.

Легенда третья... Игры учредили в честь победы Пелопса, внука великого громовержца Зевса, над царем города Писы Эномаем в состязаниях конных колесниц.

В благодарность богам Пелопс воздвиг в Олимпии святилище, где приносил жертвы. А еще — и это главное — он учредил Игры.

Легенда утверждает, что именно благодаря Пелопсу Игры стали традиционными. Они проводились каждые четыре года.

На время Игр на всей территории Древней Эллады наступал всеобщий мир. Нарушителя священного перемирия, которое именовалось «экехирия» ждало суровое наказание.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

С. Б. Пронин ст. преподаватель
С. В. Березкина ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГПУ», Воронеж

У Олимпийских игр нового времени постепенно появлялись свои легенды, свои легендарные герои. Например, после Игр в Париже в олимпийскую историю навсегда вошло имя американца Алвина Кренцлейна.

Он стал победителем в барьерном беге на 110 и 200 м, а также в «гладкой» дистанции на 60 м, потом еще выиграл прыжки в длину.

Оскар и Альфред Сваны завоевали 15 олимпийских медалей в стрелковом спорте.

Несомненным героем Олимпийских игр в Стокгольме стал финский бегун Ханнес Колехмайнен.

Надо сказать, что, несмотря на кажущуюся неуволимость того мгновенья, победа Ханнеса Колехмайнена была закономерной. Недаром же этот действительно великий, очень упорный и очень волевой спортсмен победил в беге и на 10 километров, а потом выиграл кроссовую дистанцию, которая равнялась 12 километрам.

Правила того времени были очень суровы: участники Олимпийских игр должны были оставаться любителями то есть непрофессиональными, стало быть неоплачиваемыми атлетами в течение всей своей спортивной карьеры. Например, нельзя было немножко побыть профессионалом, а потом снова стать любителем.

В наши дни, как вы знаете, спортсмены имеют право получать средства на подготовку к соревнованиям и гонорары за успешные выступления, имеют право рекламировать товары различных фирм, а это тоже немалые деньги. И одновременно спортсмен может выступать на Олимпийских играх.

Плохо это или хорошо? Что тут сказать? Например, плохо или хорошо, что великие баскетбольные маги из НБА — Национальной баскетбольной ассоциации США (которые, конечно же, профессионалы с головы до пят) стали участвовать в Олимпийских играх?

Наверное, то, что происходит, правильно. Иные нынче времена. Иным стал и спорт, а особенно спорт высших достижений. Атлету уже некогда, да и просто не по силам заниматься чем-то иным кроме спорта. Это и есть его работа, притом тяжелейшая! За нее естественно получать деньги. Но это и его вдохновение, наивысшее проявление его души. Как, скажем, для композитора сочинение музыки — и работа, и вдохновение.

Кажется, все ясно. Однако и в пору первых пяти Олимпийских игр и еще много лет спустя правила были другие. И не стоит осуждать тогдашний Международный олимпийский комитет, который отлучил Джона Торпа от олимпийского движения.

Не надо осуждать и МОК современный, который имел мужество восстановить справедливость и реабилитировал великого спортсмена.

ПОСЛЕДНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ XX СТОЛЕТИЯ

С. Б. Пронин ст. преподаватель

С. В. Березкина ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «ВГПУ», Воронеж

Второй раз в истории Игры проводились в Австралии, на этот раз в крупнейшем городе страны Сиднее, с 15 сентября по 1 октября 2000 года. Игры побили все рекорды: в них приняли участие 10651 спортсмен, в том числе 4069 женщин, из 199 стран, разыграны 300 комплектов наград в 28 видах спорта (новые виды — тэйквандо и триатлон), соревнования освещали свыше 16 тысяч журналистов, телетрансляции велись на 220 стран, суммарная телеаудитория составила 3,7 миллиарда зрителей.

В составе олимпийской сборной России выступали 454 спортсмена из 43 регионов. Они завоевали 32 золотые медали, 28 серебряных и 28 бронзовых наград — всего 88. Как и ожидалось, наибольшее число наград у спортсменов США. После того как в команде США были установлены случаи употребления допинга, МОК уточнил, что у американцев 92 медали (37, 24, 31). Наша команда за четыре года существенно приблизилась к лидерам. Третий показатель у стремительно прогрессирующих китайских олимпийцев — 59 (28, 16, 15).

Особенно резкий скачок наши спортсмены сделали в игровых видах. Четыре года назад — ни одной медали, а в Сиднее «золото» у гандболистов, «серебро» у обеих волейбольных команд, «серебро» и «бронза» в водном поло.

65 россиянина вернулись домой победителями. По две золотые медали завоевали мастера синхронного плавания из Москвы Ольга Брусникина и Мария Киселева, в гимнастике Елена Замолотчикова (Москва) и Алексей Немов (Самарская область), который с учетом Атланты стал четырехкратным олимпийским чемпионом. Четыре олимпийские победы отныне и у фехтовальщика Станислава Позднякова из Новосибирской области, которая в Барселоне получил свою первую золотую медаль, а в Атланте еще две. Свой третий высший титул завоевал знаменосец нашей делегации 38-летний капитан сборной России по гандболу Андрей Лавров из Краснодара. Впервые его команда победила еще на Играх в Сеуле, второй раз — в Барселоне.

Приятный сюрприз преподнес еще один победитель Сеульских Игр — велосипедист Вячеслав Екимов из Санкт-Петербурга. Подтвердили в Сиднее свой высочайший класс победители Игр в Атланте — фехтовальщик

москвич Сергей Шариков, белгородская гимнастка Светлана Хоркина, прыгнул в воду из Подмосковья, воспитанник воронежской школы спорта Дмитрий Саутин и боксер из Самарской области Олег Саитов.

Первыми в истории олимпийскими победителями в прыжках на батуте (новая дисциплина в программе Игр) стали спортсмены из Краснодарского края Ирина Караваева и Александр Москаленко. Их земляк Евгений Кафельников первый из россиян победил в престижном теннисном турнире. Ирина Привалова, признанный мастер спринтерского бега, незадолго до Игр сменила специализацию. В Сиднее москвичке сопутствовала удача на дистанции 400 метров с барьерами.

Специалисты высоко оценили достижения зарубежных спортсменов, каждый из которых стал обладателем трех золотых медалей: пловцов — австралийца Иана Торпа, голландки Инге де Брюин и бывавшего нашего соотечественника, а ныне американца Ленни Крейзелбурга, велосипедистки Леонтъен ванн Морсель-Зийлард (Голландия).

Екатерина Карстен-Ходотович из Белоруссии вновь, как на Играх в Барселоне и Атланте, стала сильнейшей в академической гребле. Лучший в спортивной ходьбе — поляк Роберт Корженеский: 2 золотые медали.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ, ОМРАЧЕННЫЕ ТРАГЕДИЕЙ ТЕРРОРА

Т. В. Пуляева учитель
Г. Н. Деревенских, учитель
МБОУ СОШ № 2, Воронеж

Следующий олимпийский форум, состоявшийся в Мюнхене (Федеративная Республика Германия) в 1972 году, был отмечен многими и самыми разными рекордами. В Играх XX Олимпиады участвовало 121 страна, выступило 7234 участника. Было установлено 94 олимпийских рекорда, из них 46 мировых.

В Германии наши опередили американцев: 99 наград — из них 50 золотых, 27 серебряных, 22 бронзовые.

Среди героев Игр XX Олимпиады надо отметить гимнасток Ольгу Корбут и Людмилу Турищеву, спринтера Валерия Борзова, штангиста Василия Алексеева, метателя молота Анатолия Бондарчука, десятиборца Николая Авилова, бегунью Людмилу Брагину, метательницу диска Фаину Мельник.

Стоит сказать и о наших ватерполистах-чемпионах. Но особенно — о баскетболистках, которые в финальном матче одолели команду США. Именно в той игре Иван Едешко за три секунды до окончания дал «золотой» пас, и Александр Белов — за те же три секунды! — успел добыть «золотые» два очка. Воспоминания об этом потрясающем эпизоде навсегда останутся в памяти и в сердцах настоящих болельщиков!

Американский пловец Марк Спитц сумел на одних играх стать семикратным чемпионом.

На Играх XX Олимпиады впервые заявил о себе другой выдающийся спортсмен, кубинский боксер-тяжеловес Теофило Стивенстон. Трехкратной олимпийской чемпионкой стала бегунья из ГДР Рената Штехер.

Потом было произнесено много гневных речей и написано много обличительных статей. Но сделать уже ничего было нельзя. Черная тень терроризма — жестокости, преступления, смерти — навсегда легла на Игры XX Олимпиады.

ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН И ВОЗРОЖДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Т. В. Пуляева учитель
Г. Н. Деревенских, учитель
МБОУ СОШ № 2, Воронеж

Пьер де Фреды, барон де Кубертен (1863—1937) был интересным, талантливым, энергичным и увлеченным человеком своего времени.

Успешно окончив колледж, Пьер поступил в Парижский университет Сорбонна. Учился он блестяще, увлекался многими науками. Основные предметы — история, педагогика и философия.

Поначалу Пьер отдавал предпочтение педагогике, а история и философия — лишь подспорье. Но затем, и неожиданно для себя, Кубертен буквально заболел историей, более точно — историей, культурой и литературой Древней Эллады.

Изучавшаяся им педагогика неожиданно открылась Пьеру с новой стороны: педагогика спортивная, физическое воспитание, спорт

Еще в колледже он узнал о раскопках Древней Олимпии. Тогда же у Пьера и его друзей возник план — впрочем, весьма фантастический — план восстановления Олимпии. Во всем ее былом величии и великолепии. Со всеми дворцами, храмами и спортивными аренами!

Казалось, идея эта была не осуществима. Да и нельзя сделать «все как было», хотя бы потому, что время меняется безвозвратно. А все же прекрасная идея Кубертена не осталась пустым мечтанием. «Сделать все как было» — эта мечта стала явью, но для этого Пьеру де Кубертену понадобилась вся его жизнь

Кубертен изучил системы физического воспитания многих стран и пришел к мысли использовать идею возрождения Олимпийских игр для создания системы всемирных спортивных соревнований. Он был еще совсем молодым человеком, когда высказал мысль о возрождении Олимпийских игр.

25 ноября 1892 года Кубертен выступил в Сорбонне с докладом о возрождении Олимпийских игр. Он говорил столь убедительно и страстно, что французские спортивные деятели, хотя и не сразу, приняли решение создавать Международный Атлетический конгресс и пригласить на него представителей крупнейших спортивных держав. О правилах и принципах проведения Игр должны были договариваться все наиболее авторитетные спортивные деятели мира. В Конгрессе приняли участие две тысячи человек из десяти стран, в том числе из России.

23 июня 1894 года на Конгрессе в Париже был создан Международный олимпийский комитет — МОК.

Конгресс решил: через два года пройдут первые Олимпийские игры! И это была великая победа мирового спорта, великого Пьера де Кубертена!

Важнейшая идея олимпизма: спорт, культура, наука и искусство должны соединиться в прочный и прекрасный сплав, который будет называться олимпийским движением.

За прекрасное литературное произведение «Ода спорту» Пьер де Кубертен в 1912 году получил высшую награду и золотую медаль, он говорит о том, что спорт — наш постоянный спутник в жизни, настоящий и надежный друг. Если ты будешь искренен ему, то получишь взамен радость, которую он дарит твоему разуму и твоему телу.

Теперь каждому известны олимпийские символы — пять разноцветных переплетенных колец, олицетворяющих единство пяти континентов, олимпийская клятва, традиция зажигать олимпийский огонь — все это было задумано Пьером де Кубертенем! Двадцать девять лет — а это огромный срок Кубертен был бессменным президентом МОК. Он стал автором важнейшего документа — Олимпийской Хартии.

Похоронен Кубертен в швейцарском городе Лозанне, неподалеку от штаб-квартиры Международного олимпийского комитета. По завещанию Пьера де Кубертена, сердце его покоится в Греции, на родине Игр, бессмертной Олимпии.

15 ЛЕТ ПОДРЯД НА НАУЧНЫХ СЕССИЯХ МОЛОДЕЖИ. ИЗ ИСТОРИИ СПОРТА

**О. Н. Савинкова, к.п.н., профессор,
ФГБОУ ВО «ВГИФК»**

В. М. Фефелов, к.ист.н., доцент

Ключевые слова: *научные сессии, РГУФК, ОКР, доклады студентов.*

Пятнадцать лет, ежегодно, молодые научные сотрудники ВГИФК из числа студентов и преподавателей выступают на научных сессиях студентов и молодых ученых физкультурных вузов РФ. Проводятся они под эгидой Олимпийского Комитета России в РГУФКе (Москва) в конце января.

Представители ВГИФК участвовали в сессиях с 2002 по 2016 г., не пропустив ни одной сессии. Всего участвовало 18 человек, из них дважды Ирина Перова и Наталья Замятина. Трое из участников сессии — Алла Гончарова (Ежова), доцент ВГИФК и Маргарита Георгиева — доцент одного из вузов Воронежа, а также Наталья Захарова (ВГУ) стали кандидатами пед. наук. Преподавателями вузов работают Ирина Перова (ВГУ), Ульяна Шестакова (ВГЛУ), Евгений Соловьев (ВГУ), Михаил Бегидов (ВГИФК).

В магистратуру поступили: Екатерина Гончарова, Анна Рябова, Мария Иванова (Ефремова), Надежда Лис, Мария Дружинина, Светлана Ковыршина, Ксения Борович. В цирке выступает Наталья Замятина, переводчицей работает Наталья Белецкая, артисткой стала Татьяна Кислова. Наибольшего успеха на сессиях добивались — Наталья Белецкая (1 место и право поездки в Грецию), Ирина Попова (3 и 6 места Ульяна Шестакова (5 место), Татьяна Кислова (5 место), Михаил Бегидов (3 место), Наталья Замятина (5 место), Ксения Борович (5 место).

Подавляющее большинство участников сессий окончили ВГИФК с отличием, все были активистами олимпийского движения.

Необходимо сказать справедливости ради, что первые выступления студентов ВГИФК на научных сессиях в РГУФК состоялись в 1996—1997, когда действовала Воронежская олимпийская академия первого состава. Сотрудники Елена Елисеева дважды заняла 1 место и дважды побывала на международном семинаре молодых ученых в Олимпике (Греция). Ее научным руководителем была профессор, д.п.н., Светлана Мягкова.

Назовем преподавателей ВГИФК, которые особенно отличились при подготовке молодых ученых к сессиям. Это профессор Тамара Бегидова, доцент Владимир Феллов, профессора: Михаил Кубланов, Ирина Сабирова, Ольга Савинкова и Геннадий Бармин, доцент Мария Грицаенко (ВУНЦ ВВС ВВА — Воронеж). Участие в сессиях оказалось отличной школой подготовки молодежи к их профессиональной деятельности.

СЕКЦИЯ 4

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

К. С. Болгова, учитель физической культуры
МБОУ СОШ №80, Воронеж

Ключевые слова: *олимпизм, Олимпийская Хартия.*

ОЛИМПИЗМ: ИСТОКИ, ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Олимпизм — это философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера и уважении всеобщих основных этических принципов.

Цель олимпизма — посеять спорт повсюду в служение гармоничного развития человека, способствовать благополучию общества, которое несло бы в себе сохранение общечеловеческих ценностей.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ ОЛИМПИЗМА

1. Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам.

2. Целью олимпизма является повсеместное становление спорта на службу гармоничного развития человека с тем, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства.

3. Олимпийское движение представляет собой концентрированную, организованную, универсальную и постоянную деятельность всех лиц и организаций, вдохновляемых ценностями олимпизма, осуществляемую под руководством МОК. Эта деятельность охватывает пять континентов. Вершиной ее является объединение спортсменов всего мира на великом спортивном празднике — Олимпийских играх. Ее символом являются пять переплетенных колец.

4. Заниматься спортом — одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом, не подвергаясь дискриминации,

в духе Олимпизма, взаимопонимания, дружбы, солидарности и честной игры. Организация, руководство и управление спортом должны контролироваться независимыми спортивными организациями.

5. Любая форма дискриминации в отношении страны или лица расового, религиозного, политического характера, или по признаку пола — несовместима с принадлежностью к Олимпийскому движению.

6. Принадлежность к Олимпийскому движению требует обязательно соблюдения положений Олимпийской Хартии и признания МОК.

Олимпийское движение — движение, которое состоит из Международного Олимпийского Комитета (МОК), национальных федераций, национальных олимпийских комитетов, организационных комитетов олимпийских игр, национальных ассоциаций, клубов и их членов: прежде всего спортсменов, судей, тренеров и других, связанных со спортом личностей.

Трудно найти иное социальное явление, которое вызывало бы к себе столь большое внимание и симпатию как олимпизм, шагнувший в третье тысячелетие своего существования. В наше время его роль и значение стали такими весомыми и, в то же время противоречивыми, как никогда в прежней истории. Современный олимпизм занимает особое место в социальной и культурной жизни общества, существенно влияет на образ жизни людей, формирует спортивный образ жизни человека.

Первые всемирные соревнования, аналогичные древнегреческим Олимпийским играм, прошли в 1896 году в Афинах. В программе Игр I Олимпиады было 9 видов спорта. Соревнования решено было проводить по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, поднятию тяжестей, борьбе, стрельбе, фехтованию, велосипедным гонкам и теннису. С этого момента Олимпийские игры стали главным международным спортивным событием. Они проходили в самых разных городах мира, в том числе и в Москве в 1980 году. Олимпийский цикл был нарушен лишь трижды в 1916 году из-за Первой мировой войны, в 1940 и 1944 годах из-за Второй мировой войны.

Современные Олимпийские игры, возродившиеся в конце XIX века, есть, в частности, и результат взаимодействия Олимпийской идеи и спорта.

Между тем опыт XX века показал, что спорт может успешно развиваться и вне рамок Олимпийских игр; в то же время Олимпийские игры без спорта немыслимы. Правомерен вывод: в XX веке произошел очевидный процесс «спортизации» Олимпийских игр. Олимпийские игры развивались по законам спорта в значительно большей степени, нежели по принципам Олимпизма. И это одна из причин того, что проблем нравственного порядка на Олимпийских играх более чем достаточно.

Олимпийская Хартия является сводом основополагающих принципов олимпизма, правил и официальных разъяснений, утвержденных Международным Олимпийским комитетом (МОК). Олимпийская хартия регламентирует структуру, механизм действия и процессы Олимпийского движения и определяет условия проведения Олимпийских игр. В целом, Олимпийская Хартия выполняет три основных задачи:

1. Олимпийская Хартия, в качестве главного инструмента, имеющего характер основного закона, регламентирует основополагающие принципы и неотъемлемые ценности Олимпизма.

2. Является также уставом Международного Олимпийского комитета.

3. Определяет основные права и обязанности трех главных составляющих Олимпийского движения, а именно: Международного Олимпийского движения, Международных спортивных федераций и национальных Олимпийских комитетов, а также оргкомитетов по проведению Олимпийских игр, которые обязаны выполнять положения Олимпийской Хартии.

Олимпийское образование, цель которого — приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения.

ОЛИМПИЗМ КАК ФИЛОСОФИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Философская антропология олимпизма фундирует соответствующую педагогическую антропологию, которая в свою очередь, является основанием олимпийского образования и олимпийской педагогики, ибо подлинная цель олимпийского движения заключается в том, чтобы способствовать построению лучшего мира путем воспитания молодежи средствами спорта.

Важный аспект олимпийского образования наряду с коррекцией самой спортивной субкультуры — общеобразовательный. Он представляется наиболее значимым, поскольку чрезвычайно широк по числу участников (все общеобразовательные учреждения страны, и в первую очередь школы) и содержателен в общекультурном плане. Определяющие интенции современного олимпийского образования: история и философия олимпизма, идеалы и ценности олимпийского движения, принципы Олимпийской хартии, культурное содержание олимпизма, спорт и окружающая среда (охрана окружающей среды как сфера олимпийского движения, сотрудничество с экологическими организациями), спорт в социальном контексте (спорт и политика, спорт и экономика). Все это задает чрезвычайно широкий контекст олимпийского образования. В частности, олимпийские знания после соответствующей трансформации могут быть легко транслиро-

ваны в общеобразовательные дисциплины. Наиболее естественны такие дополнения в спортивных учебных заведениях.

СИСТЕМА ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основной недостаток современной теории и практики педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит в том, что из нее, как правило, выхватываются отдельные аспекты, блоки, компоненты, проводятся разрозненные, не связанные между собой акции, мероприятия, имеющие целью приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма.

Прежде всего, можно выделить три тесно связанные между собой, но все же отдельные (самостоятельные) составляющие олимпийского образования, которые предполагают формирование и совершенствование у детей и молодежи:

1. определенной системы знаний;
2. определенной системы мотивации: интересов, потребностей;
3. ценностных ориентаций, установок и т.п.;
4. определенной системы способностей, умений и навыков.

Целью педагогической деятельности в рамках олимпийского движения является формирование у детей и молодежи не связанных со спортом и физическим воспитанием знаний, интересов, умений и навыков, а лишь тех, которые ориентируют его на высокие достижения в спорте, на соответствующую физическую подготовку, а вместе с тем позволяют правильно оценить и в полной мере использовать гуманистический потенциал спорта и физического воспитания, а также избежать их антигуманного применения.

В плане образовательном эта педагогическая деятельность предполагает формирование и совершенствование следующих знаний:

1. об олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма (в том числе о принципах «Фэйр плэй», идеале гармонично развитого олимпийского атлета и др.);

2. о спорте, его разновидностях, о средствах и методах спортивной подготовки, обеспечивающих высокие достижения в спорте;

3. о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта, о его роли в здоровом образе жизни человека, о его месте в системе средств, обеспечивающих физическую культуру личности, а также о заключенных в нем возможностях для позитивного воздействия на нравственную, эстетическую, коммуникативную, экологическую культуру человека, на его

интеллектуальные, творческие и другие способности, о путях реализации этих возможностей;

4. о концепции и основных идеях гуманизма в целом, его идеалах и ценностях, касающихся отношений между людьми и человеческой личности.

Создание системы олимпийского образования предполагает включение в эту работу не только специалистов в области физической культуры и спорта, но и учителей и преподавателей других учебных дисциплин. Важную роль в приобщении молодежи к идеалам и ценностям олимпизма могут сыграть известные спортсмены, в том числе олимпийцы, деятели науки и культуры, известные художники, писатели, артисты, работники средств массовой информации.

Литература

1. Егоров А. Г. Философское значение современного олимпизма / А. Г. Егоров // Теория и практика физической культуры. - 2001, № 7. — С. 45.

2. Кыласов А. Окольцованный спорт. Истоки и смысл современного олимпизма / А. Кыласов. М.: — 2010. — 328 с.

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ В СФЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С. Б. Борисова, ст.преподаватель,

Н. Н. Бумарскова, к.б.н., доцент,

Т. Г. Савкив, к.б.н., профессор

ФГБОУ ВПО «НИУ МГСУ», Москва

Ключевые слова: *спортивная подготовка, специалист, работоспособность, здоровье, качество специалистов.*

Аннотация. *Данная статья раскрывает личностно-ориентированное образование и формирование студентов, как специалистов, посредством самовоспитания через физическую культуру и спорт. Также в статье приведены примеры самоорганизации, которые помогают в повышении качества образования на пути становления к первоклассным специалистам (здоровье, физическая подготовленность, дисциплина).*

В последнее время в НИУ МГСУ рассматривается содержание и методика преподавания всех дисциплин, входящих в учебные планы универси-

тетских специальностей, основным требованием которых является отличное обучение студентов в отведенные на учебу сроки, что положительно отражается на их организационных вопросах и самовоспитании.

Повышение качества высшего образования связано не только с необходимостью совершенствования учебного процесса, но и «качества» студента, как объекта обучения, его способности усваивать получаемые в вузе знания и трансформировать их в навыки для дальнейшей деятельности на благо себе и обществу в целом, т.е. специалистами [4].

Очевидно, что качество учебного процесса и качество объекта обучения тесно взаимосвязаны. Сохранение и укрепление физического и морального здоровья студенческой молодежи имеет также большое самостоятельное социально-биологическое и общественное значение.

Физическое состояние и работоспособность специалиста, как и уровень его знаний, является своего рода товаром и определяет конкурентоспособность. Профессионально важные качества не только определяют стоимость рабочей силы, но и стали престижными [4].

Качество кадров предполагает высокий уровень образования и здоровья человека, его работоспособность. Способность к интенсивному труду и профессиональное долголетие сегодня — это экономический потенциал страны, особенно в условиях рыночной экономики. Поэтому проблема сохранения, приумножения и улучшения личного здоровья для лиц различного поколения весьма актуальна как для личности, так и для государства в целом, в связи с чем необходимо повышать ответственность граждан за свое здоровье и физическое состояние.

Работоспособность — способность человека к выполнению конкретной умственной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности, в то время как здоровье — это динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни.

Проблемы сохранения здоровья, высокого уровня работоспособности, творческого долголетия постоянно интересовали человечество. Веками лучшие его представители по крупицам собирали знания и хранили их. Одними из наиболее действенных средств, способствующих решению этих проблем это организованная двигательная активность, здоровый, мотивированный образ жизни, грамотное использование широкого спектра средств физической культуры и спорта [4].

Отношение к здоровью человека в экономически развитых странах приравнивается к его профессионализму, и не только предъявляются все

более высокие требования, но и создаются материально-организационные условия для сохранения здоровья и эффективного лечения при возникновении болезней, но, к большому сожалению, многие люди и осей день в центр внимания ставят не здоровье, а болезнь [3].

В НИУ МГСУ ППС кафедры физического воспитания и спорта в ходе учебного процесса осуществлялся комплексный контроль за количественной и качественной оценкой физического состояния студентов, постоянный мониторинг различных показателей и, в первую очередь, связанных с физической и психической работоспособностью, функциональным состоянием.

За время обучения студенты получают возможность привести свой уровень развития психофизических качеств в соответствии с созданной моделью выпускника, включающей требования избранной специальности. Это мощное средство увеличения потребности к занятиям физической культуры, как к единственному средству, способному обеспечить человеку необходимый уровень физического, психического и функционального развития организма, создающего фундамент для профессионального здоровья и психофизической готовности [4].

Физическая культура и спорт являются взаимодополняющими звеньями всех сфер деятельности человека. Эта взаимосвязь проявляется в образовании исследовательских центров, научно-исследовательских институтов, лабораторий, а также отдельных наук, являющихся синтезом нескольких дисциплин.

Важнейшую роль играют инновационные методики подготовки кадров и информационное обеспечение образовательных учреждений, связанных с физической культурой и спортом, создаются новые виды физической культуры, совершенствуются технологии, которые являются приоритетными направлениями научно-технического прогресса используемые в спорте, для занимающихся студентов в учебных отделениях и спортивных секциях.

Преподавание физической культуры в вузах настоятельно требует использования новых средств обучения, создаваемых на основе современных информационных технологий. Несмотря на то, что в последние годы появился значительный интерес к разработке компьютерных программ в учебно-тренировочном процессе, вопросы их разработки и внедрения остаются весьма актуальными. Это связано, с одной стороны, с состоянием развития информационных и коммуникационных технологий, с другой — с приведением системы образования, в том числе физкультурного, в соответствие с потребностями времени и научно-технического прогресса.

Технология компьютерного обучения рассматривается как обучение с учетом конечных результатов деятельности студентов, целенаправленного и эффективного процесса познания. Это только средство и посредник между студентом и преподавателем, а управление познавательной деятельностью происходит в пределах модели, избранной педагогом при проведении учебно-тренировочных занятий, обеспечивающей оптимальное поведение студентов в «пространстве знаний» [1].

Внедрение компьютерных технологий способствует активизации интеллектуальной деятельности в учебном, научном и образовательном процессах, усиливает и вносит разнообразие в умственную деятельность.

Литература

1. Бумарскова Н. Н. Уровень сформированности физической культуры у студентов / Н. Н. Бумарскова // Инновационные аспекты физической культуры и спорта: сб. мат. НПК МГСУ. Москва, 2013. — С. 7.
2. Крылова Л. М. Центр психофизической подготовки конкурентоспособных специалистов / Л. М. Крылова, В. А. Никишкин, Т. Г. Савкив // Физическая культура и спорт в вузе на современном этапе: сб. науч.-метод. мат. конф. каф. физ. восп. и спорта, вып. 1, 2008. — С. 19.
3. Лазарева Е. А. Концепция профессиональной психофизической готовности / Е. А. Лазарева, Я. Н. Гулько // Физическая культура и спорт в вузе на современном этапе: сб. науч.-метод. мат. конф. каф. физ. восп. и спорта, вып. 1, 2008. — С. 25.

ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК

К. А. Бугаевский, к.мед.н., доцент
КПУ, Запорожье, Украина

Ключевые слова: репродуктивное здоровье, менструальный цикл, волейбол, соматотипы, этапы полового созревания, спортсменки

Аннотация: В статье приведены данные исследования, касающиеся особенностей менструального цикла и этапов полового созревания у девушек-волейболисток. Достоверно установлено, что в исследуемой группе спортсменок преобладают мезоморфный (63,64%) и андроморфный (27,27%) половые соматотипы. В последовательности этапов полового созревания у волейболисток в 45,46% случаев выявлены нарушения порядка их этапности. У 72,73% спортсменок имеются обильные менструаль-

ные выделения, у 54,55% — предменструальный синдром, у 81,82% волейболисток альгодисменорея.

Вопросам полового созревания, становления и течения менструального цикла у девушек юношеского и первого зрелого возраста, в современной специальной медицинской литературе (Л. И. Лубышева, 2000; Л. Г. Шахлина, 2002; А. Р. Радзиевский и соавт., 2007), уделено достаточно внимания. На сегодняшний день вопросы адекватности физических нагрузок, возраст начала занятий спортом и их связь с репродуктивной патологией, есть весьма актуальными. Также данные ряда авторов (М. А. Чачина и соавт., 2014; Н. Я. Прокопьев, А. В. Ярыгина, 2014), основанные на особенностях менструального цикла спортсменок и их анкетировании, различны в оценке уровня работоспособности спортсменок в разные фазы менструального цикла. Особенности знаний половых соматотипов, полового созревания и менструальной функции волейболисток могут помочь повысить не только уровень их спортивного мастерства, но и сохранить их соматическое и репродуктивное здоровье.

В проводимом исследовании, по определению особенностей менструального цикла и этапности полового созревания у девушек-волейболисток, приняло участие 11 спортсменок ($n=11$) юношеского и первого зрелого (репродуктивного) возраста. Исследование проводилось на базе тренировочного комплекса Запорожского Национального Университета (ЗНУ). Для получения ряда данных, связанных со становлением и течением менструального цикла и этапов полового созревания, нами специально была создана авторская анкета, вопросы которой целенаправленно отражали эти индивидуальные особенности у спортсменок. Полученные, в результате проведенного исследования, данные были статистически обработаны и проанализированы.

Из числа спортсменок, принявших участие в исследовании, уровень спортивной квалификации был представлен следующим образом: мастер спорта (МС) — 1, кандидат в мастера спорта (КМС) — 6, I спортивный разряд — 4 спортсменки. Стаж занятий волейболом составил от 7 до 11 лет. Возраст начала занятий спортом в группе — от 4 лет до 7-10 лет. Средний возраст спортсменок в группе ($n=11$) составил $20,85 \pm 2,03$ лет. При проведении антропометрического исследования были получены следующие результаты: средние значения массы и длины тела составили, соответственно: $65,27 \pm 2,02$ кг и $178,91 \pm 2,03$ см ($p < 0,05$). При этом, минимальная масса тела составила 54 кг, максимальная 75 кг, длина тела: минимальная — 172 см (рост выше среднего) [5], максимальная — 185

см (очень высокий рост) [5]. В соответствии с существующей рубрикацией длины тела значение данного показателя в группе соответствует высокому росту (для женщин — от 174 до 179 см) [5]. Массо-ростовые соотношения определялись посредством вычисления индекса массы тела (ИМТ). Среднее значение ИМТ во всей группе составило $20,09 \pm 0,47$ кг/см², что соответствует нормальным показателям [5]. Но, при более детальном рассмотрении установлено, что у одной спортсменки (9,09%) ИМТ составил $17,14$ кг/см², что соответствует дефициту массы тела [5]. При распределении девушек-волейболисток на соматотипы по признакам полового диморфизма (классификация Дж. Таннера), нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $80,34 \pm 1,80$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [2-4,7].

При более детальном рассмотрении полученных значений ИПД в группе, установлено, что мезоморфный половой соматотип определен у 7 (63,64%) волейболисток, андроморфный — у 3 (27,77%), и лишь 1 (9,09%) волейболистка отвечает критериям гинекоморфного соматотипа [4,7]. Полученные данные вызывают тревогу, так как согласно мнению Л. А. Лопатиной [4] и ряда других исследователей [2,3,7], наличие мезоморфного полового соматотипа «свидетельствует о легкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма» [4]. В связи с этим обращает на себя внимание тот факт, что у всех 11 спортсменок ширина плеч значительно превышает ширину таза. Эти показатели в группе составляют, соответственно, $35,36 \pm 0,34$ см и $27,68 \pm 0,44$ см.

Данное соотношение, когда ширина плеч больше ширины таза характерно для маскулинного, а не для феминного типа телосложения. При проведении исследования были проанализированы этапы их полового созревания, отраженные на рис. 1.

Здесь мы видим различные, зачастую комбинированные виды нарушений этапности полового созревания, которые в более взрослом возрасте спортсменок выразились в разных видах нарушений становления и протекания их менструального цикла (далее МЦ). Полученные результаты дали информацию о том, что в исследуемой группе у 5 (45,46%) девушек имели место разные варианты нарушений этапов полового созревания. Рассматривая данные, касающиеся особенностей МЦ и вариантов его нарушений, исходя из полученных в результате анкетирования и сбора анамнеза данных, нам удалось получить следующую информацию (рис. 2).

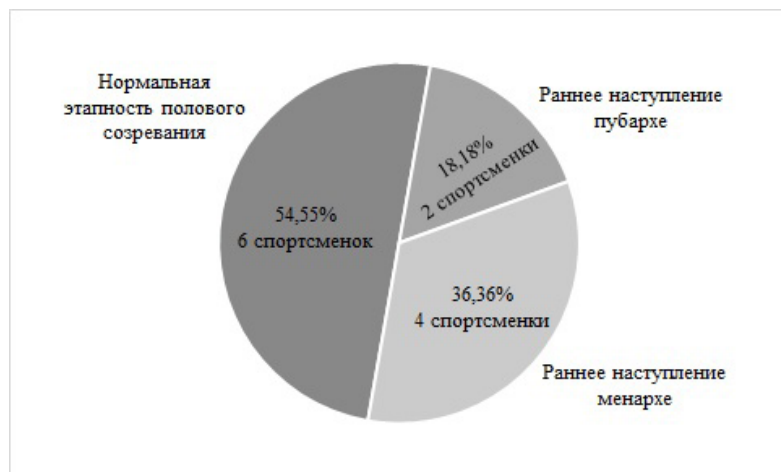


Рис. 1. Показатели этапности полового созревания в группе

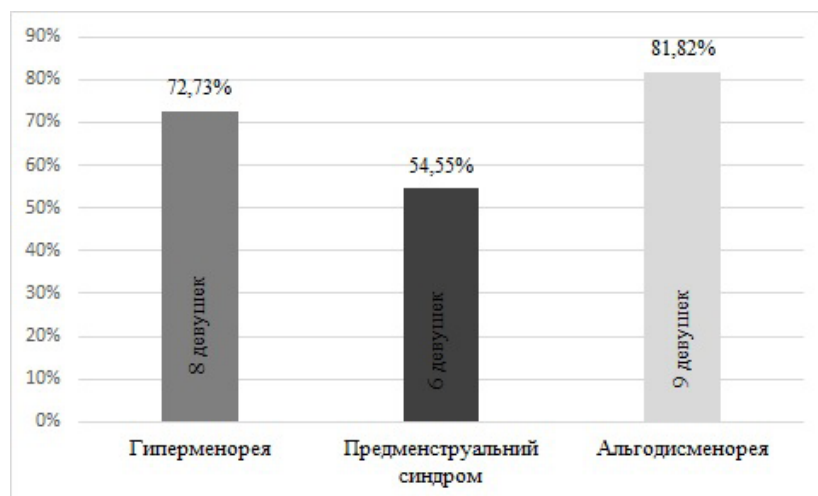


Рис. 2. Варианты нарушений менструального цикла в группе

Время наступления менархе в группе составило $12,26 \pm 0,63$ лет. Это чуть ниже среднего показателя наступления менархе у девушек на Украине, составляющее $12,52 \pm 0,52$ лет ($p < 0,05$) [6,9]. При этом, у 3 (27,27%)

спортсменки менархе наступило в 11 лет, у 4 (36,36%), и у 4 (36,36%) — с 13 до 14 лет, что также укладывается в показатели, которые с одной стороны больше средне-нормативных, а с другой стороны соответствуют нормативным физиологическим значениям для менархе [6,8,10]. Продолжительность МЦ во всей группе составила $27,14 \pm 0,53$ дня ($p < 0,05$), что соответствует общепринятой международной норме в 21-35 дней ($p < 0,05$) [6,8,9]. Но, при этом, у 5 (45,46%) спортсменок нестабильный МЦ, а у 8 (72,73%) — «плавающее» количество дней менструального кровотечения (МК) от 3-5 до 5-7 дней. Длительность МК в группе составила $5,21 \pm 0,24$ дня, что соответствует физиологической норме от 3 до 7 дней [6,8,10]. Также обращает на себя внимание тот факт, что 8 из 11 девушек-спортсменок, или 72,73%, отмечают обильные менструальные выделения, у 6 (54,55%) — выраженный предменструальный синдром (ПМС) с разнообразными вегетативными проявлениями, у 9 (81,82%) выражены явления альгодисменореи [6,8,10].

Данные анкетирования об учете индивидуальных особенностей МЦ в тренировочно-соревновательном процессе дает информацию о том, что 7 (63,64%) девушек-волейболисток учитывают особенности своего МЦ и контролируют его с помощью врача-гинеколога, спортивного врача и тренера, а 4 (36,36%) не уделяют данному вопросу должного внимания. При этом, 5 (45,46%) девушек отмечают снижение работоспособности и результативности тренировок в предменструальном и менструальном периодах, 3 (27,27%) — не отмечают изменений в этот период, и 3 (27,27%) спортсменки отмечают увеличение спортивных результатов и работоспособности в данный отрезок МЦ. Все спортсменки считают частоту тренировок (до 5-6 раз в неделю), суммарный объем и интенсивность физических нагрузок приемлемыми для них и не видят в интенсивности тренировочного процесса проблемы, связанной с имеющимися у них различными, зачастую сочетанными нарушениями МЦ.

Анализируя данные выше приведенных материалов исследования можно сделать следующие выводы:

1. В исследуемой группе достоверно определено, что в ней преобладают мезоморфный (63,64%) и андроморфный (27,27%) половые соматотипы и только у одной спортсменки (9,09%) определен гинекоморфный соматотип.

2. У всех 100% спортсменок ширина плеч превышает ширину таза, что характерно для маскулинного типа телосложения.

3. В исследуемой группе выявлены нарушения менструального цикла, при которых у 72,73% имеются обильные менструальные выделения,

у 54,55% — выраженный предменструальный синдром с разнообразными вегетативными проявлениями, у 81,82% выражены явления альгодисменореи.

4. В последовательности этапов полового созревания у девушек-волейболисток в 45,46% случаев выявлены нарушения порядка их этапности.

Литература

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболисток: метод. рук.-во / Е. В. Фомин, Л. В. Силаева, Л. В. Булыкина, Н. Ю. Белова — 2013. Вып. № 17. — 132 с.

2. *Зайцев Д. А.* Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменов разного телосложения / Д. А. Зайцева, Ю. П. Ивонина // Вестник магистратуры. — 2013 — № 2 (17). — С. 7–9.

3. *Кочеткова Е. Ф.* Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. — 2014. — № 7. — С. 15–20.

4. *Лопатина Л. А.* Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования. — 2013. — № 12-3. — С. 504–508.

5. *Никитюк Д. Б.* Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин / Д. Б. Никитюк, В. Н. Николенко, С. В. Клочкова, Т. Ш. Миннибаев // Вопросы питания. — 2015. — № 4. — С. 47–54.

6. *Осіпов В.* До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок / В. Осіпов // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — № 5. — С. 42–45.

7. Половой диморфизм и его отражение в спорте: монография / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова. — М. — Берлин: Директ-Медиа, 2015. — 111 с.

8. *Прокопьев Н. Я.* Динамика физической подготовленности девушек 15-18 лет, занимающихся волейболом, в первый день менструального цикла / Н. Я. Прокопьев, А. В. Ярыгина // Вестник Шадринского государственного педагогического института. — Шадринск: ШГПИ, 2014. — № 2 (22). — С. 135–142.

9. *Чачина М. А.* Динамика возрастных изменений физической работоспособности девушек 15-18 лет г. Тюмень в многолетнем тренировочном процессе занятий волейболом / М. А. Чачина, Н. Я. Прокопьев, Е. Т. Колу-

нин // Научно-исследовательские публикации. — 2014. — № 9 (13). — С. 94–100.

10. *Wodarska M.* Menstrual cycle disorders in female volleyball players / M. Wodarska, J. Witkoś, A. Drosdzol-Cop // J Obstet Gynaecol. — 2013. — № 33 (5). — P. 484-488.

ИЗУЧЕНИЕ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ И ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У СПОРТСМЕНОК В РЯДЕ ВИДОВ СПОРТА

К. А. Бугаевский, к.мед.н., доцент
КПУ, Запорожье, Украина

Ключевые слова: андрогинность, феминность, маскулинность, гендерный тип личности, гендерная идентификация, половой диморфизм, соматотип, спортсменки

Аннотация: В статье приведены результаты исследования, показателей гендерной идентификации и полового диморфизма у девушек, занимающихся рядом видов спорта. Достоверно установлено, что к маскулинному типу гендерной идентичности были отнесены 10 (24,39%) спортсменок, к андройдному типу — 24 (58,54%), а к феминному типу гендерной идентификации всего 7 (17,07%) спортсменок. Также у 28 (68,29%) спортсменок определены андроморфный и мезоморфный половые соматотипы значений индекса полового диморфизма.

Проблема психо-соматической взаимосвязи вопросов определения гендерной идентификации в современном профессиональном спорте, является весьма актуальной и востребованной [1, 3, 4, 10]. Не секрет, что в последние десятилетия стирается грань между «мужскими» и «женскими» видами спорта. Среди девочек и девушек в почете единоборства, силовые виды спорта где женщина-спортсменка в полной мере может проявить свою силу, напористость, умение, агрессивность, настойчивость, неуступчивость, всепоглощающую волю к победе, бескомпромиссность [1, 3, 4]. Это требует активного изучения не только соматических изменений, полового диморфизма, но и психологических — определение гендерной идентификации у спортсменок, чему и посвящена данная работа.

Данное исследование проводилось на протяжении 2015-2016 гг. В нем были задействованы девушки-студентки (n=41) пубертатного и юно-

шеского возраста, занимающиеся волейболом (n=11), вольной борьбой (n=16) и настольным теннисом (n=14). Для сравнения были привлечены студентки специальной медицинской группы (далее СМГ), Запорожского государственного медицинского университета, не занимающиеся спортом (n=130). За основу проведения исследования бралось определение ряда антропометрических показателей (длина и масса тела, ширина плеч и таза), определение показателя индекса полового диморфизма (далее ИПД) по Дж. Таннеру и У. Маршаллу [2, 5], проведение анкетирования всех участников исследования с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Vem sex role inventory»), предложенного к практическому использованию О. Г. Лопуховой (2013) [8], для определения гендерной идентичности типа личности (далее ГИТЛ). Применялся анализ доступной научной и методической литературы, интервьюирование, метод статистической обработки полученных данных.

В начале проводимого исследования нами были определены показатели индекса полового диморфизма в каждой из исследуемых групп. У волейболисток уровень спортивной квалификации: мастер спорта (МС) — 1, кандидат в мастера спорта (КМС) — 6, I спортивный разряд — 4 спортсменки. Средний возраст спортсменок в группе (n=11) составил 20,85±2,03 лет. Для определения типа телосложения у девушек использована схема диагностики соматотипа, в основе которой лежит определение соматического типа пола человека посредством индекса полового диморфизма (ИПД) по методу Дж. Таннера и У. Маршалла (1968) [2, 5]. Индекс позволяет относить женщин к гинекоморфам, мезоморфам и андроморфам [7, 9].

При распределении девушек-волейболисток на соматотипы, нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило 80,34±1,80 (p<0,05). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [7]. В группе, лишь 1 (9,09%) девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного соматотипа [7]. Полученные данные вызывают тревогу, так как согласно мнению Л. А. Лопатиной и других исследователей [5, 9], наличие мезоморфного соматотипа «свидетельствует о легкой дисплазии пола, а андроморфный тип у женщин расценивается как инверсия полового диморфизма» [7]. Спортсменки, занимающиеся вольной борьбой (n=16) соответствуют пубертатному и юношескому возрасту, их средний возраст составил 16,74±0,31 лет. Их спортивная квалификация: МС — 1 (чемпионка Украины среди юниорок в весовой категории до 48 кг), КМС — 1

(чемпионка Украины среди юниорок в весовой категории до 53 кг), I разряд — у 14 спортсменок. Достоверно определено (p<0,05), что значение ИПД во всей исследуемой группе — 68,19±3,89, что соответствует гинекоморфному типу. Все 14 спортсменок, занимающихся настольным теннисом отнесены к юношескому возрасту — 18,4±0,7 лет и имеют I спортивный разряд. В качестве альтернативы спортсменкам, среди студенток Запорожского государственного медицинского университета, была выделена группа девушек (n=130), которые по результатам медицинского осмотра были отнесены к СМГ. Студентки относились к двум возрастным периодам: юношескому и началу первого зрелого возраста. Их средний возраст 20,73±0,20 лет.

Всего, среди девушек-спортсменок (n=41), представительниц андроморфного полового соматотипа выявлено 8 (19,51%), мезоморфов — 20 (48,78%), гинекоморфов — 13 (31,71%). Совместно представительниц не женского (гинекоморфного) полового соматотипа — андроморфного и мезоморфного, было выявлено доминирующее число — 28 (68,29%) всех спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем [7, 9]. После статистической обработки и анализа полученных результатов проведенного анкетирования с применением опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» во всех группах (n=171), нами были получены следующие результаты: к маскулинному типу гендерной идентичности были отнесены 31 (18,13%) девушек, к андрогинному типу — 90 (52,63%) и к феминному типу — 50 (29,24%). Среди всех девушек-спортсменок (n=41), к маскулинному типу гендерной идентичности были отнесены 10 (24,39%) спортсменок, к андрогинному типу — 24 (58,54%), к феминному типу гендерной идентификации — 7 (17,07%) из всех спортсменок. При этом обращает на себя внимание тот факт, что представительниц маскулинного типа в группе больше, чем феминного. Недифференцированный гендерный тип не был определен ни у одной из девушек-спортсменок. При рассмотрении полученных результатов по каждой группе спортсменок и в СМГ получены такие результаты показателей ГИТЛ, представленные в табл. 1:

Обращает на себя внимание тот факт, что во всех исследуемых группах доминирует комбинация маскулинного и андрогинного типов гендерной идентификации личности респондентками, в противовес их, казалось бы ожидаемому, феминному типу личности. Во всех четырех группах достаточно весомым есть процент андрогинного типа личности, что может быть расценено как адаптивный фактор психологической деятельности современных людей. Достаточно интересны данные, полученные

при сравнении выявленных изменений индекса полового диморфизма (ИПД), рассматриваемых как диагностический инструмент определения соматических изменений (инверсий) биологического пола и данных показателей гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ), как оценочного фактора определения психологического пола человека. Полученные результаты значений ИПД и ГИТЛ представлены в табл. 2:

Т а б л и ц а 1
Показатели ГИТЛ в исследуемых группах

№	Наименование показателя	Маскулинный тип	Андрогинный тип	Феминный тип
1.	Волейболистки (n=11)	6 спортсменок 54,55%	4 спортсменки 36,36%	1 спортсменка 9,09%
2.	Вольная борьба (n=16)	3 спортсменки 18,75%	9 спортсменок 56,25%	4 спортсменки 25,00%
3.	Настольный теннис (n=14)	1 спортсменка 7,14%	11 спортсменок 78,57%	2 спортсменки 14,29%
4.	Специальная медицинская группа (n=130)	21 студентка 16,15%	66 студенток 50,77%	43 студентки 33,08%

Т а б л и ц а 2
Показатели ИПД в исследуемых группах

№	Наименование показателя	Андроморфный тип	Мезоморфный тип	Гинекоморфный тип
1.	Волейболистки (n=11)	3 спортсменки 27,27%	7 спортсменок 63,63%	1 спортсменка 9,09%
2.	Вольная борьба (n=16)	2 спортсменки 12,5%	5 спортсменок 31,25%	9 спортсменок 56,25%
3.	Настольный теннис (n=14)	3 спортсменки 21,43%	8 спортсменок 57,14%	3 спортсменки 21,43%
4.	Специальная медицинская группа (n=130)	34 студентки 26,15%	42 студентки 32,21%	54 студентки 41,54%

Выводы

1. У 28 (68,29%) спортсменок определены андроморфный и мезоморфный половые соматотипы значений индекса полового диморфизма, в противопоставление гинекоморфному половому соматотипу.

2. Полученные данные о том, что у девушек-спортсменок (n=41), к маскулинному типу гендерной идентичности были отнесены 10 (24,39%)

спортсменок, к андроидному типу — 24 (58,54%), а к феминному типу гендерной идентификации всего 7 (17,07%) всех спортсменок, также наглядно свидетельствуют, что в данных группах имеется явное смещение от феминного типа гендерной идентификации, к маскулинному и андроидному типам.

Литература

1. *Артамонова Т. В.* Гендерная идентификация в спорте: Монография / Т. В. Артамонова, Т. А. Шевченко. — Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. — 236 с.

2. *Бугаевский К. А.* Особенности строения таза у студенток специальной медицинской группы разных соматотипов по классификации Дж. Таннера. Сборник матер. II Междунар. н.-пр. конф. «Актуальные проблемы медико-биологического обеспечения физической культуры, спорта и физической реабилитации». — Харьков. — 2016. — С. 17–23.

3. *Ворожбитова А. Л.* Гендер в спортивной деятельности: учеб. пос. / А. Л. Ворожбитова. — М.: ФЛИНТА: Наука, 2010. — 216 с.

4. *Дамадаева А. С.* Спортивно-важные качества личности спортсменов разного пола в маскулинных и феминных видах спорта / А. С. Дамадаева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 7 (77). — С. 57–62.

5. *Кочеткова Е. Ф.* Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е. Ф. Кочеткова, О. Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. — 2014. — № 7. — С. 15-20

6. *Лопатина Л. А.* Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования. — 2013. — № 12-3. — С. 504–508.

7. *Лопухова О. Г.* Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory») / О. Г. Лопухова // Вопросы психологии. — 2013. — № 1. — С. 1–8.

8. *Мандриков В. Б.* Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов конституции / В. Б. Мандриков, Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Г. А. Адельшина // Вестник ВолгГМУ. — № 2 (46). — 2013. — С. 17-19.

9. *Тарасевич Е. А.* Гендерные отличия спортсменов в различных классификационных группах видов спорта и спортивных дисциплин / Е. А. Тарасевич // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків : ХДАФК, 2016. — № 2(52). — С. 117-120.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ЗНАЧЕНИЙ И МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК

К. А. Бугаевский, к.мед.н., доцент
КПУ, Запорожье, Украина

Ключевые слова: костный таз, волейбол, соматотипы, пельвиометрия, антропометрия, морфологические индексы, спортсменки

Аннотация: В статье приведены данные исследования, касающиеся особенностей строения и вариантов индивидуальных нарушений костного таза, ряда антропометрических показателей и морфологических индексных значений у девушек-волейболисток. Приведен анализ полученных данных, представлены выводы.

В последние десятилетия значительно возрос интерес исследователей к вопросу женского спорта и его влияния на организм спортсменок. Ученые отмечают существенные нарушения обмена веществ в организме женщин-спортсменок, происходят серьезные нарушения в костной системе. Происходят серьезные нарушения в формировании конституции женщин-спортсменок и в формировании их половых соматотипов [2]. Не исключением является и изучение антропометрических показателей и морфологических индексных значений костного таза у женщин-спортсменок препубертатного, пубертатного и репродуктивного периода.

В проводимом исследовании, по определению особенностей строения и индивидуальных изменений костного таза и ряда антропометрических показателей и морфологических значений у девушек-волейболисток, приняло участие 11 спортсменок ($n=11$) юношеского и первого репродуктивного возраста. Исследование проводилось на базе тренировочного комплекса Запорожского Национального Университета (ЗНУ). Для получения ряда данных, связанных со становлением и течением менструального цикла и этапов полового созревания, нами специально была создана авторская анкета, вопросы которой целенаправленно отражали эти индивидуальные особенности у спортсменок. Полученные, в результате проведенного исследования, данные были статистически обработаны и проанализированы.

Из числа спортсменок, принявших участие в исследовании, уровень спортивной квалификации был представлен следующим образом: мастер

спорта (МС) — 1, кандидат в мастера спорта (КМС) — 6, I спортивный разряд — 4 спортсменки. Стаж занятий волейболом составил от 7 до 11 лет. Возраст начала занятий спортом в группе — от 4 лет до 7-10 лет. Средний возраст спортсменок в группе ($n=11$) составил $20,85 \pm 2,03$ лет. При проведении антропометрического исследования были получены следующие результаты: средние значения массы и длины тела составили, соответственно: $65,27 \pm 2,02$ кг и $178,91 \pm 2,03$ см ($p < 0,05$). При этом, минимальная масса тела составила 54 кг, максимальная 75 кг, длина тела: минимальная — 172 см (рост выше среднего) [4], максимальная — 185 см (очень высокий рост) [5]. В соответствии с существующей рубрикацией длины тела значение данного показателя в группе соответствует высокому росту (для женщин — от 174 до 179 см) [5]. Массо-ростовые соотношения определялись посредством вычисления индекса массы тела (ИМТ). Среднее значение ИМТ во всей группе составило $20,09 \pm 0,47$ кг/см², что соответствует нормальным показателям [5]. Но, при более детальном рассмотрении установлено, что у одной спортсменки (9,09%) ИМТ составил 17,14 кг/см², что соответствует дефициту массы тела [5].

При распределении девушек-волейболисток на соматотипы, по признакам полового диморфизма (классификация Дж. Таннера), мы определили такие антропометрические показатели, как ширина плеч (ШП) и ширина таза (ШТ). Шириной плеч считается биакромиальный размер, а шириной таза — бикристарный размер [6]. В исследуемой группе ШП составила $35,63 \pm 0,34$ см, а ширина таза — $27,68 \pm 0,44$ см. С учетом этих данных нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $80,34 \pm 1,80$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [2, 7]. Но, при более детальном рассмотрении полученных значений ИПД в группе, лишь 1 девушка-волейболистка отвечает критериям гинекоморфного (женского) соматотипа, что составляет 9,09%. Три спортсменки, или 27,27% соответствуют параметрам андроморфного (мужского) полового соматотипа (показатель более 82,1) [2, 7]. Остальные 7 (63,64%) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу. В связи с этим, обращает на себя внимание тот факт, что у всех 11 спортсменок ширина плеч значительно превышает ширину таза. Эти показатели в группе составляют, соответственно, $35,36 \pm 0,34$ см и $27,68 \pm 0,44$ см. Данное соотношение, когда ширина плеч больше ширины таза характерно для маскулинного, а не для феминного типа телосложения.

Для опосредованного определения толщины костей, в т.ч. и костей таза нами определялся обвод (диаметр) лучезапястного сустава и индекс

Соловьева. В норме у женщин, в т. ч. юношеского и первого репродуктивного возраста обвод лучезапястного сустава составляет 14-16 см, а значения индекса Соловьева соответствуют значениям 1,4-1,6 [3, 5]. Их значения во всей группе составили: обвод лучезапястного сустава — 15,59±0,16 см и индекса Соловьева (ИС) — 1,56±0,16, что соответствует физиологическим нормативным значениям. Значений ниже и выше нормативных в группе определено не было, но обращает на себя внимание тот факт, что у 10 (90,91%) спортсменок значение обвода лучезапястного сустава имели значение 15,5-16 см, что указывает на мощность костей скелета, в т.ч. и костей таза. И лишь у 1 спортсменки значение этого показателя, хоть и имеет значение нормы (14,5 см), но с учетом ее возраста (16,5 лет) имеет, по нашему мнению, тенденцию к увеличению, по мере завершения периода ее созревания и формирования, в перспективе — и как женщины, и как спортсменки [3, 5].

Также была проведена пельвиометрия, с классическим определением 4-х наружных размеров большого костного таза и, опосредовано через перерасчет, значение истинной конъюгаты: *distantia spinarum* (межостистый/битуберозный размер) — в норме 25-26 см, *distantia cristarum* (межгребневый/бикристарный размер) — в норме — 28-29 см, *distantia trochanterica* (межвертельный размер) — в норме 30-32 см, *s. externa* (наружная конъюгата) — в норме 20-21 см, *s. vera* (истинная конъюгата или прямой размер входа в малый таз) — в норме 11 см [4, 6, 8]. В результате проведенной пельвиометрии нами были получены следующие пельвиометрические значения в исследуемой группе (n=11): *d. spinarum* — 24,41±0,65 см (p<0,05), *d. cristarum* — 27,68±0,44 см (p<0,05), *d. trochanterica* 32,64±0,93 см (p<0,05), *s. externa* 18,55±0,35 см (p<0,05), *s. vera* 10,27±0,25 см (p<0,05). Все полученные значения пельвиометрии, кроме значений *d. trochanterica*, которые соответствуют норме, меньше нормативных показателей, что позволяет утверждать о присутствии в группе спортсменок анатомически узкого таза (АУТ) [4, 8]. При детальном рассмотрении полученных пельвиометрических значений удалось достоверно (p<0,05) установить, что *d. spinarum* меньше нормы выявлено у 5 (45,46%), *d. cristarum* — у 4 (36,36%), *d. trochanterica* — у 2 (18,18%), *s. externa* — у 8 (72,73%), *s. vera* — у 6 (54,55%). При этом следует отметить, что у 7 (63,64%) спортсменок, показатели *d. trochanterica* превышают нормативные показатели, что свидетельствует о превышении значений этого поперечного размера таза [4, 6, 8].

Определение значений индекса относительной ширины плеч (ИОШП) указывает степень пропорциональности соотношения следующих раз-

меров: диаметра плеч и длины тела. ИОШП во всей группе составил 19,77±0,21 см (p<0,05), что соответствует мезоморфному типу [6, 8]. Но при более детальном рассмотрении определено, что у 1-й (9,09%) студентки показатели ИОШП соответствуют долихоморфному типу (>19,1), мезоморфный тип (19,1-21,7) был определен у 10 (90,91%) девушек-спортсменок. Брахиморфный тип (<21,7) у исследуемых волейболисток отсутствовал. Индекс относительной ширины таза (ИОШТ), или индекс морфии (А. И. Козлов, Б. А. Никитюк, 2007) во всей группе составил 15,48±0,23 см (p<0,05), что соответствует стенопизии или узкому тазу (значение до 15,9 см) [6]. Признакам метриопизии (средний таз — 16,0-17,9 см) в группе соответствуют 2 (18,18%) спортсменки [6]. Также нами в исследовании был использован такой информативный морфологический показатель, как индекс таза (ИТ) [6]. Во всей группе мы получили значение индекса таза — 103,27±1,90 (p<0,05), что соответствует наличию узкого таза [6]. В результате анализа полученных значений ИТ было достоверно установлено (p<0,05), что значения ИТ находятся в пределах ниже допустимых нормативных показателей (меньше 100) у 3 (27,27%), а ниже 107, что является границей нормальных размеров таза и узким тазом [6] — у 7 (63,64%) спортсменок исследуемой группы. Анализ выявленных вариантов узких тазов с разными степенями их сужения показал, что во всей группе нормальные размеры *s. vera* (11 см), имели 2 (18,18%) девушек. Прямой размер входа в малый таз, или *s. vera*, по значениям которого определяется степень сужения таза [3, 4, 8], менее 11 см — был определен у 6 (54,55%) спортсменок, нормальные размеры таза — 2 (18,18%), поперечно-суженный таз — 7 (63,64%). Анатомически узкий таз определен у 9 (81,82%), «стертые» формы таза — у 4 (36,36%), I степень сужения таза (менее 11 см, но более 9 см) [4,6,8] — у 5 (45,46%), II степень сужения (8,5 см) — у 1 (9,09%) спортсменки. Важное значение, для проведения определения степени зрелости и формирования костей таза, имеет определение значений нового морфологического показателя — индекса костей таза (ИКТ), предложенного Н. И. Ковтюк (2003) [9]. С целью выявления отклонений в формировании костей таза, определялись значения ИКТ, как интегрального показателя сформированности костей таза у девушек-волейболисток юношеского и I репродуктивного возраста [9]. В результате проведенного нами исследования, во всей группе получено среднее значение ИКТ — 38,92±1,51 см (p<0,05), что соответствует норме (от 30 до 50) [9]. Полученные показатели ИКТ были следующие: из общего числа студенток (n=11), у 1 (9,09%) девушек, показатели ИКТ был незначительно меньше нижней границы нормы, а именно 29,02. Но, с учетом ее возраста (16,5 лет) и ста-

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПЫТА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В СОЧИ В ПОДГОТОВКЕ К ЗИМНИМ ИГРАМ В ЮЖНОЙ КОРЕЕ

А. Г. Бусарин, к.п.н., доцент
НФ ЧОУ ВО «КИУ», Казань

Ключевые слова: организационное, методическое, технологическое, медицинское обеспечение; кадровый потенциал; экспериментальные исследования.

Аннотация. Успех в спорте высших достижений зависит не только от подготовки спортсмена. Результату спортсмена, спортивных команд предшествует огромная организационная, методическая, технологическая подготовительная работа тренеров, руководителей, бизнесменов. Для реализации научных исследований вкладывается огромный потенциал: финансовый, кадровый. Проводится целый комплекс мероприятий.

Актуальность. Олимпийские игры в Сочи прошли на самом высоком организационном уровне, получили высокую оценку от международных организаций, спортсменов, зрителей. Успешно выступили российские спортсмены, завоевав первое общекомандное место.

Всему этому предшествовала огромная организационная, подготовительная работа многих организаций, бизнесменов, руководителей, тренеров и спортсменов. Ради достижения успеха был вложен огромный потенциал — финансовый, кадровый. Реализация олимпийских проектов и мероприятий была возложена на новые подразделения: управление научно-методического обеспечения спортивной подготовки, управление инженерно-технического обеспечения, управление по финансированию программ дополнительного обеспечения и главное управление по обеспечению участия в олимпийских спортивных мероприятиях. Эти структуры занимались разработкой и внедрением в жизнь программы содействия подготовке российских спортсменов и обеспечения участия российской делегации в Олимпийских играх в Сочи.

Управлением по научно-методическому обеспечению был проведен целый спектр экспериментальных исследований. Был использован научно-практический потенциал Российского государственного университета физической культуры и спорта, Федерального научного центра ВНИИФК, института медико-биологических проблем и других научно-медицин-

жем занятий спортом (7 лет), можно считать, что процесс окостенения и формирования костей таза близок к завершению и соответствует возрасту [9]. У остальных 10 (90,91%) спортсменок значения ИКТ соответствовали нормативным. Выявленные результаты свидетельствуют не только о сдвигах в сторону мезоморфии и андроморфии у спортсменок, но и о гормонозависимых сдвигах со стороны костной системы. Выявленные нарушения строения и формы костного таза, с определенными I-II степенями его сужения, на фоне широких плеч и изменений ряда важных морфологических индексов в сторону андроморфности, свидетельствуют о достоверной перестройке их организма, с формированием мужского полового соматотипа.

Литература

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболисток. Методическое руководство / Е.В.Фомин, Л. В. Силаева, Л. В. Булыкина, Н. Ю. Белова — 2013. Вып. № 17. — 132 с.
2. Половой диморфизм и его отражение в спорте: монография / М. Г. Ткачук с соавт. — М.- Берлин: Директ-Медиа, 2015. — 111 с.
3. Сырова О. В. Взаимосвязь антропометрических параметров с размерами таза у девушек 17-19 лет / О. В. Сырова, Т. М. Загоровская, А. В. Андреева // Морфология. — 2008. — Т. 133. — № 3. — С. 45–47.
4. Тянь О. В. Антропометричні характеристики пацієнток з різними формами звуження таза / О. В. Тянь, Л. В. Сткляніна, Л. Д. Савенко // Український морфологічний альманах. — 2012. — Т. 10. — № 3. — С. 132–133.
5. Никитюк Д. Б. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин / Д. Б. Никитюк, с соавт. // Вопросы питания. — 2015. — № 4. — С. 47–54.
6. Стрелкович Т. Н. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Т. Н. Стрелкович, Н. И. Медведева, Е. А. Хапилина // В мире научных открытий. — 2012. — № 2 (2). — С. 60–73.
7. Лопатина Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования. — 2013. — № 12-3. — С. 504–508.
8. Яшворская В. А. О некоторых антропометрических особенностях таза у современных девушек / В. А. Яшворская, М. И. Левицкий // Акушерство и гинекология. — 2012. — № 1. — С. 56–59.
9. Ковтюк Н. І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н. І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. — 2004. — Т. № 3. — С. 48–49.

ских учреждений. Изучение этих проектов и дальнейшее использование в спорте высших достижений и подготовке к следующим зимним играм является актуальным.

Исследования и методы их проведения. Один из проектов касался выявления у спортсменов кардио-респираторных заболеваний и методов их лечения. Оказалось, что эти заболевания достаточно распространены. Была определена группа спортсменов, которым было необходимо лечение. Проект помог наработать методики диагностирования и лечения кардио-респираторных заболеваний. Это способствовало улучшению состояния спортсменов.

Еще одно направление повышения функциональных возможностей при помощи искусственного гипоксического воздействия. Были исследованы различные сочетания тренировочных сборов на равнине, в среднегорье и с применением методов специального гипоксического воздействия — в виде высотных палаток. Результатом стали важные рекомендации по подготовке спортсменов. Но в подготовке команды биатлонистов были допущены ошибки с выбором высоты. Это необходимо учесть в подготовке спортсменов к играм в Южной Корее.

Был проведен целый комплекс исследований, связанный с улучшением скольжения лыж: обработкой лыж, подбором мазей и парафинов. Были созданы два сервисных центра: один на плато Псехако (беговые лыжи); другой — на плато Роза-Хутор (горные лыжи и сноуборд).

Из 250 пар лыж, поставленных из одной партии по спецзаказу, для использования в тестах были отобраны две группы: 116 пар (основная) и 119 пар (дополнительная). Отбор проводился с использованием стенда для снятия эпюр и вибрационных характеристик лыж, а также подтверждался откаткой отобранных лыж на идентичность скольжения. Каждая структура наносилась на 3-5 пар лыж. Спуски на лыжах проводились спортсменами, время фиксировалось с помощью электронных откатчиков. Объективные оценки лыж по движению в подъем также фиксировались пилотами.

В ходе попыток осуществлялись замеры:

- времени прохождения отрезков (фиксировались с помощью системы Microgatre) с передачей данных по радиоканалу. Номер попытки и показатели времени печатались на чеке;

- каждые 15-20 минут температуры и влажность воздуха, температуры снега, направление и скорость ветра, состояния атмосферы и осадков;

- твердости снега в лыжне и вне лыжни;

- записывались вибрационные характеристики при прохождении лыж над закопанным в снег зондом.

За период тестирования было выполнено 8100 спусков, нанесено на лыжи 690 штатиншлифтов. Всего протестировано 140 структур, из них каталогизировано 110, в итоге отобрано 12 лучших для различных погодных условий.

В эксперименте на плато Роза-Хутор использовалось 48 пар лыж и 26 сноубордов. После откатки на идентичность были сформированы две группы на 12 и 8 пар лыж 9 сноубордов. Всего было проведено около 110 обработок скользящей поверхности с нанесением нового штатиншлифта и 1000 обработок парафином. Учитывались также специфика горных лыж и сноубордов, большой разброс температур воздуха и снега на протяжении трассы. Это означало, что необходимы универсальные структуры для разных диапазонов их применения.

За время тестирования было выполнено более 7000 скаток на горных лыжах и сноуборде шестью тест-пилотами. По их итогам были отобраны 14 структур в широком диапазоне погодных условий. Кроме того сформирована база данных, на основе которой, задавая параметры погодных условий можно определить структуры, которые наиболее подходят в данном температурном диапазоне.

Всего за зиму было проведено около 15 000 скаток.

Для измерения скоростных характеристик использовался программно-аппаратный комплекс «Скилаб». При перемещении лыжника вдоль склона, лазерный датчик обнаруживает стойки-отражатели, измеряет время проезда между ними и передает данные на компьютер. Данные обрабатываются в режиме реального времени и отображаются на экране в виде графиков времени прохождения отрезков, скорости и ускорения лыж на каждом отрезке {3.С. 4-7}.

В результате проведенных исследований отслеживается динамика скольжения лыж по всей длине склона при разгоне, на основной скорости и при торможении. Результаты измерений представляются в цифровом виде.

Скорость функционирования. За одинаковое время откатчик позволяет протестировать в два раза больше лыж в сравнении с соревновательной откаткой, когда два лыжника спускаются по склону по параллельным лыжням.

В состав комплекса входят:

- набор стоек-отражателей (рефлекторов), которые размещаются вдоль лыжни откаточного склона;

- лазерный датчик — излучатель-приемник, пристегивающийся к ноге лыжника;

- программа приема и обработки сигналов с лазерного датчика;
- мобильный маршрутизатор WIFI;
- программное обеспечение для ноутбука.

В результате исследований были получены данные, которые оказали большую помощь в выступлении спортсменов на Олимпийских играх [1].

Для восстановления спортсменов были использованы ингаляции ксенона и аргона. По многочисленным исследованиям они предупреждают развитие мышечного утомления и способствуют восстановлению работоспособности спортсмена после интенсивных физических нагрузок. То есть, выполняют фундаментальные задачи медицины [2].

Ксенон используется в медицине в качестве анестезирующего средства для защиты тканей организма от воздействия низких температур физической травмы. В частности, повышает уровень эритропоэтина, также известный как EPO, гормона, стимулирующего образование красных кровяных телец. Ксенон активизирует выработку белка под названием HIF-1 альфа. Это действует как фактор транскрипции: химический переключатель, активизирующий производство других различных белков, один из которых представляет ЭРО [2].

Выводы. Использование результатов исследований, проведенных в ходе подготовки к Олимпийским играм, оказало большое влияние на успешное выступление наших олимпийцев. Полученные данные исследований необходимо использовать в подготовке к следующим зимним Олимпийским играм. Важным вопросом станет временная акклиматизация. Поэтому заключительный этап подготовки необходимо проводить в соответствующих часовых поясах и погодных условиях. И, конечно, требуется проведения тестирования спортивного инвентаря, смазки, структур на месте проведения стартов с использованием предыдущего опыта.

Литература

1. *Казиков И. Г.* Секреты Сочинского успеха / И. Г. Казиков, А. А. Грушин [Электронный ресурс] // Спорт@mail.ru: 2014 — № 1. — С. 1-4. URL: <http://sport.Mail.ru./special/sochi/news/17667701/>

2. *Илюков С. Н.* Инертные газы в спорте — это не допинг, а русское ноу-хау / С. Н. Илюков // Лыжный спорт. — 2015. № 46. — С. 25-26.

3. *Рязанов А. А.* Откатчик лыж «Скилаб» / А. А. Рязанов [Электронный ресурс] // Спорт@mail.ru. 2015 — № 2. — С. 12-14.

КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

**Н. А. Вареников, к.п.н., ст. преподаватель,
ФГБОУ ВО «ВГИФК», Воронеж**

Ключевые слова: *спортивный отбор, спортивная борьба, комплексный подход, спортивный результат*

В. Г. Никитушкин пишет: «Многие победители детско-юношеских и молодежных чемпионатов не выходят на уровень национальных сборных, а попросту заканчивают спортивную карьеру, так и не начав выступления во взрослых командах. Объясняются эти невосполнимые потери способных спортсменов рядом причин, но самой главной из них является неправильно проведенная ранняя ориентация и отбор с недостаточно продуманной последующей узкоспециализированной подготовкой» [3].

Многолетняя подготовка в спорте имеет целью воспитание спортсменов высокого класса — это сложный процесс, качество которого зависит от ряда факторов. Одним из которых является выявление и отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности.

Спортивный отбор проводят начиная с детского возраста и заканчивают в национальных сборных для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа.

На первом этапе отбора проходит массовый просмотр контингентов детей 6—10 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

ДЮСШ принимает детей в группы начальной подготовки в соответствии с возрастом, определенным для конкретного вида спорта. В группы спортивной борьбы принимают с 8 лет, хотя раньше принимали с 10 лет, что говорит о более раннем созревании детей. Как показывает опыт, накопленный за годы спортивной практики, на первом этапе достаточно проблематично выявить пригодность к тому или иному виду спорта. Это обусловлено неоднородностью *биологического развития* детей. Исходя из этого данные, полученные на первом этапе отбора, используются как ориентировочные.

На втором этапе производится отбор талантливых в спортивном отношении детей школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: медико-биологические исследования; антропометрические измерения; генетические исследования, выполнение контрольно-переводных нормативов; психологические и социологические обследования, педагогические наблюдения. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям спортсмена. Огромное значение при отборе детей в детско-юношеские спортивные школы имеет оценка состояния их здоровья. Отсутствие нарушений в нормальной деятельности организма — одно из важнейших условий достижения успеха в современном спорте. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на скорость и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения нагрузок. Важным моментом медицинского осмотра является сопоставление паспортного и биологического возраста детей, существует система оценки (в баллах) биологического возраста спортсменов, разработанная Т. С. Тимаковой [5].

Антропометрические обследования помогают выявить, наиболее подходящих кандидатов для зачисления в учебно-тренировочные группы. Морфотип обследуемого индивида должен соответствовать, идеальной модели, которая характерна для выдающихся представителей конкретного вида спорта. Физическое развитие детей оценивается по ряду внешних признаков: рост, вес, пропорции тела, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размеры стопы и др.

В процессе педагогического исследования проведенного Н. В. Тычинным, было установлено, что целесообразно использовать для спортивного отбора в борьбу комплекс генетических критериев: мышечный соматотип в сочетании с высокой частотой сложного дерматоглифического рисунка (завиток) и нарастанием правополушарных признаков моторной асимметрии, указывающих на спортивную перспективность [6].

В. А. Рогозкин, провел генетические исследования и пришел к следующему выводу. Спортсмены, имеющие генотип DD гена ACE, в большей степени предрасположены к развитию скоростно-силовых физических качеств [4]. Так же существует ген агрессивности, у исследуемых людей гены MAO-A и CDH13 имеют особую форму.

Педагогические наблюдения на начальном этапе отбора позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Здесь стоит учитывать раннее проявление способностей к занятиям борьбой, стремление получать высокие оценки при выполнении заданий быстрое усвоение знаний и успешное формирование умений, навыков, наличие элементов творчества в процессе изучения и совершенствования в спортивной технике [3, с. 36].

Контрольные испытания в спортивных единоборствах осуществляются на основе следующих критериев: состояние анализаторных систем организма, координационных способностей, позволяющих выполнять движения наиболее точно во времени, пространстве и по усилию; наличие способности быстро переключаться в зависимости от изменяющихся двигательных задач. В процессе отбора в отделения борьбы спортивных школ используются следующие контрольные испытания и нормативы (табл. 1). [3].

Таблица 1
Контрольные нормативы с целью отбора 12-летних детей в отделения борьбы спортивных школ

Контрольные испытания	Оценка результатов	
	Исходное тестирование	К концу 1-го года обучения
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,4 — отлично	5,1 — отлично
	5,5 — хорошо	5,2 — хорошо
Прыжок в длину с места, см	160 — отлично	180 — отлично
	155 — хорошо	175 — хорошо
Время удержания положения угла в 90° из вися на гимнастической стене, с	4 — отлично	7 — отлично
	3 — хорошо	5 — хорошо
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	4 — отлично	7 — отлично
	3 — хорошо	5 — хорошо

Особое внимание обращается на проявление волевых качеств у спортсменов: самостоятельности, смелости, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др.

Следует подчеркнуть необходимость системного исследования личности, а не отдельных его способностей. Основным свидетельством способности или неспособности к избранному виду спорта являются темпы прироста основных показателей. В системе отбора контрольные испыта-

ния должны быть ориентированы на отдаленный во времени результат то есть, как спортсмен будет прогрессировать в будущем.

Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Морозов А. А. в своей диссертации выявил следующие психомоторные критерии спортивного соответствия. Борцы более высокой квалификации отличаются от борцов низкой квалификации повышенным уровнем показателей уравновешенности нервных процессов, эмоциональной устойчивостью к стрессовым ситуациям, и лучшими данными решения борцовских ситуаций (по времени и правильности решения), т.е. оперативным мышлением. Последнее связано с лучшими данными кратковременной оперативной памяти и базируется на непосредственном анализе выполнения спортивных приемов [2].

Социологические методы направлены на изучение характера человеческих отношений, они выявляют интересы детей и подростков к занятиям спортивной борьбой, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Данные методы позволяют получить информацию способности людей жить вместе, руководствоваться в своем поведении общими ценностями и нормами поведения, находить компромиссы при решении сложных конфликтных ситуаций. Составными элементами предмета социологии являются статусы и роли, которые подлежат исследованиям с целью разрешения социальных противоречий.

Ильин А. Б. пишет: «Представители спортивных единоборств имеют более высокие показатели смелости, доминантности, **агрессивности**, самостоятельности. Характер в большинстве случаев характеризуется повышенным фоном настроения. В целом результаты оценки особенностей личности единоборцев можно свести к следующим значащим прилагательным: психологически напористые, общительные, энергичные, решительные, конкретные» [1].

Итоговое решение о перспективности кандидата к занятиям спортивной борьбой должно быть сделано на базе комплексной оценки всех вышеперечисленных критериев. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта.

Выводы

Медико-биологические критерии. Качество восстановительных процессов после нагрузок. Биологический возраст.

Антропометрические критерии. Мышечный соматотип в сочетании с высокой частотой сложного дерматоглифического рисунка (завиток) и нарастанием правополушарных признаков моторной асимметрии.

Генетические критерии. Генетическая предрасположенность к развитию скоростно-силовых физических качеств и агрессивности.

Педагогические критерии. Быстрые темпы прироста основных показателей. Проявление творчества в процессе изучения и совершенствования спортивной техники.

Контрольные испытания. Координационные способности. Способность быстро переключать внимание.

Психомоторные критерии. Уравновешенность нервных процессов, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям. Развитая кратковременная оперативная память и аналитические способности.

Системное исследование личности.

Литература

1. *Ильин А. Б.* Оценка личности и соревновательной готовности спортсменов разной специализации и квалификации: на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Ильин Александр Борисович; РГАФК. — М., 2002. — 24 с.

2. *Морозов А. А.* Психомоторные тесты в системе отбора борцов различной квалификации: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Морозов Александр Анатольевич; РГАФК. — М., 2001. — 24 с.

3. *Никитушкин В. Г.* Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие / В. Г. Никитушкин. М., 2009. — 112 с.

4. *Рогозкин В. А.* Гены-маркеры предрасположенности к скоростно-силовым видам спорта / В. А. Рогозкин соавт. // Теория и практика физической культуры. — 2005. — №1. — С. 2-4.

5. *Тимакова Т. С.* Физическое развитие и тип телосложения // Плавание — спорт юных. Педагогические и врачебные исследования / Под общ. Ред. Р. Е. Мотылянской, М. Я. Набатниковой, Л. И. Стоговой. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — С. 48-73.

6. *Тычинин Н. В.* Отбор и подготовка дошкольников к занятиям спортивной борьбой: автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Тычинин Николай Викторович; Санкт-Петербург, 2011. — 24 с.

НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ МАЛЬЧИКОВ БАЗОВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

А. А. Иванов, магистрант
О. Н. Опарина, д.б.н., доцент
ФГБОУ ВО «ПГУ», Пенза

Ключевые слова: обучение, базовые упражнения, спортивная гимнастика.

Аннотация: *современный этап развития спортивной гимнастики характеризуется повышенным вниманием к вопросам подготовки спортивного резерва, освоения юными гимнастами базовых навыков выполнения гимнастических упражнений. В связи с этим необходимо как можно точнее определить набор упражнений, базовых упражнений, который составит основу технической подготовки гимнастов на начальном этапе обучения.*

В настоящее время, в теории обучения элементам высшей категории сложности, используется понятие «базовое упражнение». Согласно исследованиям многих специалистов понятие «базовое (профилирующее) упражнение» определяется как упражнение, занимающее центральное место в группе однотипных движений и обладающее элементарными завершающими действиями.

Отсутствие убедительного научного обоснования содержания учебно-тренировочного процесса по формированию базовых навыков общего назначения в спортивной гимнастике побудило нас к дополнительным теоретико-методическим исследованиям в этом направлении.

Анализ специальной литературы позволил нам выделить 3 группы упражнений, составляющих основу подготовки на начальном этапе занятий спортивной гимнастикой мальчиков. К ним относятся простейшие базовые навыки, с освоения которых начинается техническая подготовка гимнаста, а, следовательно, и вообще занятия данным видом спорта. Юный гимнаст должен освоить:

— важнейшие рабочие положения на снарядах в статике и в условиях элементарных перемещений;

— элементы гимнастического стиля (выполнение упражнений с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми носками, с правильной осанкой и др.);

— элементы пластики; движения, развивающее чувство ритма, навык работы с музыкальным сопровождением;

— овладеть гибкостью, силой, координацией движений, способностью к ориентации в пространстве и другими качествами, необходимыми для выработки простейших навыков [5].

При этом базовые двигательные действия составляют сложно-координационные действия универсального назначения, используемые в виде более или менее автоматизированных частных навыков. К ним относятся:

— удержание рациональной рабочей осанки в условиях выполнения сложно-координированного движения;

— владение техникой силовых перемещений и фиксации при переходе к статическим силовым и равновесным положениям (задача решается средствами как технической, так и специальной физической подготовки);

— умение сохранять статическую устойчивость, балансировать в сложных равновесных положениях;

— владение техникой бросковых движений в висах и упорах;

— владение основными отталкиваниями ногами и руками (задача решается при совокупном использовании средств технической и специально-двигательной, в особенности скоростно-силовой, подготовки);

— владение безопорными вращениями различной сложности, включая навык ориентации в пространстве в разных фазах и состояниях движения (задача решается средствами как технической, так и узкофункциональной подготовки);

— владения универсальным навыком безопорного поворота, а также навыками важнейших поворотов от опоры — с отталкиванием ногами и руками;

— владение приземления техникой восстановления равновесия в прыжках и соскоках различной структуры и сложности [2, 3].

Умение гимнаста выполнять названные, а также некоторые другие двигательные действия универсального назначения — один из самых важных критериев технической подготовленности юного спортсмена, так как любое гимнастическое упражнение «монтируется», прежде всего, из таких двигательных «блоков», являющихся структурно-технической базой упражнения.

Профилирующие элементы в спортивной гимнастике являются центральным упражнением семейства родственных элементов, его своевременное освоение с учетом заданных характеристик позволяет получить положительный перенос навыка на максимально возможное число других движений, сократив при этом сроки обучения и повысив его качество.

Служебные элементы не принадлежат к семействам упражнений и важны не как средство освоения сходных к ним упражнений, а как самостоятельные движения, без которых не возможно компоновка комбинаций и высококачественное исполнение более сложных упражнений. Таковыми, прежде всего, являются различные постоянно используемые связующие движения, которыми гимнаст должен овладеть уже на раннем этапе подготовки [4].

Система подготовки юных гимнастов должна предусматривать наличие определенных: 1) целей и задач; 2) педагогических (тренерских) кадров; 3) контингента занимающихся; 4) структуры учебных организаций; 5) организации и управления учебным процессом; 6) учебных планов и программы; 7) условий для проведения занятий.

Итогом в системе обучения юных гимнастов является создание двигательного опыта на основе освоения значительного количества упражнений и формирование «начальной школы движений» [7].

Система обучения гимнастов технике двигательных действий основывается на общих закономерностях формирования умений и навыков выполнения спортивных движений. Её проявление в гимнастике выражается в принципах направленности обучения на создание школы движений; восхождение от абстрактного к конкретному при освоении гимнастами двигательного умения; опережающего изучения гимнастами смыслового содержания разучиваемого движения; плановости и постепенности в организации процесса обучения; принципа креативности; смысловой и перцептивной «наглядности»; стабильности условий обучения; управляемости и подконтрольности всего процесса обучения.

Теоретическая модель начального обучения гимнастов технике двигательных действий представляет собой логическое обоснование единства трех самостоятельных этапов: обучение гимнастов двигательным умениям; формирование двигательных навыков; совершенствование в соревновательных условиях освоенных двигательных действий [6].

Систему обучения юных гимнастов двигательным действиям предпочтительно рассматривать как системный процесс подготовки и реализации намеченного, протекающего на трех уровнях:

- целенаправленное формирование необходимых знаний о рациональной структуре осваиваемого умения (как построено движение? как его строить?);

- перцептивный компонент, способствует формированию четких двигательных представлений о рациональной технике выполнения движения (создать собственное внутреннее «видение» упражнения);

- проектно-двигательный компонент, направленный на непосредственное освоение структурно-технических элементов умения (проектирование конкретной модели движения, переход от замысла к реализации) [1].

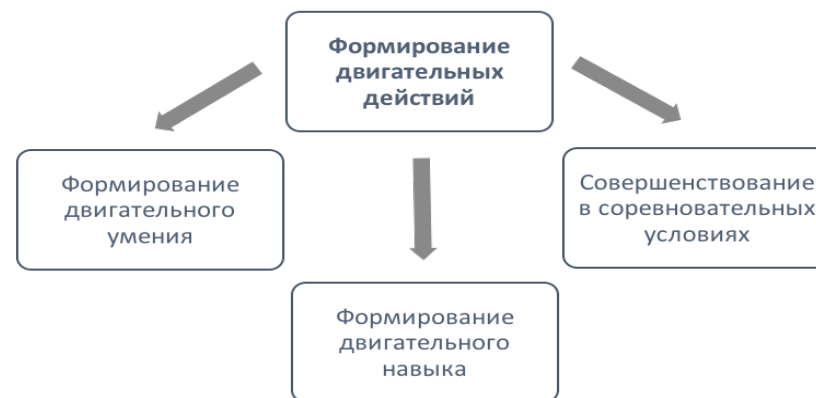


Рис. 1. Принципиальная структура модели начального обучения гимнастов технике двигательных действий

Условиями успешной реализации системы начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий в первую очередь являются:

- уточнение перспективных направлений и повышение степени воздействия используемых средств и методов на этапе получения знаний, формирования двигательных представлений и разучивания упражнения до уровня умения;

- определение простейших опорных элементов, входящих в двигательный состав и служащих для построения целостной модели движения;

- выбор оптимальной стратегии обучения на основе учета структурных взаимоотношений, объективно существующих между различными движениями (перенос навыка и ретроактивное торможение);

- повышение эффективности формирования техники исполнения двигательных действий.

Доминантой системы обучения является установка на создание двигательной базы в результате освоения значительным двигательным материалом в виде качественных заготовок — двигательных умений во всех видах гимнастического многоборья. Основаниями к данному подходу явились современные положения теории управления усвоением знаний и теории деятельностного подхода.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

И. Г. Максименко, д.п.н, д.н. по физвосп. и спорту, профессор
Г. В. Бугаев, к.п.н., профессор,
ФГБОУ ВО «ВГИФК» Воронеж,

Г. Н. Максименко, д.п.н., профессор, ак. Междун. академии
пед. и соц. наук
ГОУ ВО «ЛНУ им. Т. Шевченко» Луганск

Центральным звеном в предлагаемой системе является выделение из классической системы обучения наиболее существенных подсистем, которые определяют эффективность освоения юными спортсменами базовых двигательных действий. Эти подсистемы, в свою очередь, объединяют в себе более мелкие элементы, решающие частные задачи.

Процесс обучения отражает сложную взаимосвязь и взаимозависимость компонентов общественного (взаимоотношения деятельности тренера и ученика) и природного (физиологических, психологических, функциональных состояний) процессов и, как целостный педагогический процесс, отражает внутренние и внешние стороны их взаимоотношения.

Литература

1. *Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г.* Как готовить чемпионов. — М.: Физкультура и спорт, 2004. — 126 с.
2. *Анцыперов В. В.* Теория и методика обучения основной гимнастике. — Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. — 140 с.
3. *Анцыперов В. В.* Теоретико-методические основы оптимизации процесса обучения двигательным действиям юных гимнастов. — Волгоград: ВГАФК, 2007. — 196 с.
4. *Анцыперов В. В.* Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий: автореф. дис... д-ра пед. наук. Волгоград. гос. Академия физ.воспит., Волгоград, 2008. — 54 с.
5. Начальное обучение гимнастов: Учебно-методическое пособие. — Волгоград: ГОУ ВПО «ВГАФК», 2004. — 56с.
6. Техника и методика обучения базовым гимнастическим упражнениям: Учебное пособие. — Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2008. — 163с.
7. *Худолей О. Н.* Моделирование процесса подготовки юных гимнастов / О. Н. Худолей. — Харьков : Изд-во «ОВС», 2005. — 336 с.

Ключевые слова: *олимпийский, отбор, подготовленность, природст, тест, футбол, этап.*

Аннотация. *В статье на основе собственных исследований и обобщения данных ведущих специалистов представлены материалы, связанные с отбором детей для занятий футболом. Охарактеризованы основные этапы отбора. Представлены подходы, использование которых обеспечивает высокую эффективность процедуры отбора.*

Футбол является самым популярным и массовым среди олимпийских видов спорта. Зародился он в Древнем Китае под именем «чжу-ке» («бить ногой по мячу») еще до нашей эры. Ряд факторов, ведущим среди которых явилась коммерциализация, обусловил резкое повышение его популярности на мировой спортивной арене с конца 70-х годов XX столетия.

Рассматривая различные аспекты футбола как самого популярного вида, входящего в программу Игр Олимпиад, необходимо отметить наличие целого ряда проблем, обуславливающих недостаточно высокий рейтинг национального футбола в мировом таблице о рангах [1, 2, 6-8]. Одной из таких проблем, на наш взгляд, является отсутствие реализации на практике эффективной системы отбора детей [3-5].

Известно, что для достижения успеха в любом виде спорта, в том числе и в футболе, необходимо иметь природные задатки. Распознать их крайне трудно, так как подготовку футболистов начинают уже в детском возрасте. Спортивный отбор относят к разновидности профессионального отбора, представляющего систему средств и методов выявления лиц, природные особенности которых отвечают требованию вида спорта [6]. Как известно, спортивный отбор базируется на: а) знании требований вида спорта; б) научно обоснованных критериях, их количественных характеристиках; в) апробированной процедуре отбора [7].

Изложенное выше послужило основанием для выбора цели исследования — охарактеризовать основные положения отбора детей для занятий футболом.

Выявлено, что в современном футболе выделяют 4 этапа спортивного отбора. Первый этап отбора футболистов приходится на возраст с 5-6 до 7-8 лет. Его цель — определение способности детей к проявлению быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств и выносливости. Лучшим средством такой диагностики являются педагогические наблюдения за детьми в процессе подвижных игр. Следует отметить при этом ошибочность мнений некоторых специалистов о том, что при отборе футболистов необходимо искать невысокорослых детей и подростков, т.к. “виртуозная техника современного футбола ограничивает возможности слишком высокорослых игроков”. Здесь уместно вспомнить, что выдающиеся мастера К. Роналду, З. Зидан, Д. Бэхем, З. Ибрагимович и другие — высокого роста.

На первом этапе отбора целесообразно дифференцировать всех желающих заниматься футболом по схеме соматотипирования, и использовать такую классификацию в тренировочном процессе.

Второй этап отбора футболистов приходится на возраст с 7-8 до 10-11 лет. Цель его — формирование учебно-тренировочных групп спортивных школ из числа наиболее способных детей, успешно прошедших этап предварительной подготовки. Основной задачей отбора является разносторонняя оценка различных систем организма. Отбор в учебно-тренировочные группы спортивных школ и училища олимпийского резерва проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки. Его осуществляют тренеры спортивных школ с учетом решения двух основных задач: 1) изучение состояния здоровья по данным врачебно-физкультурных диспансеров, выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в поурочных программах для спортивных школ; 2) изучение темпов прироста физических качеств. Приведем перечень контрольных испытаний, рекомендуемых ведущими специалистами для оценки уровня разносторонней физической подготовленности будущих футболистов (табл. 1).

Таблица 1

Контрольные испытания для оценки уровня разносторонней физической подготовленности юных футболистов

№ п/п	Контрольные испытания	Контрольные нормативы	
		9 лет	10 лет
1	Частота движений, шагов/сек.	5,8	6,2
2	Бег на 20 м с ходу, с	3,3	3,1
3	Бег на 60 м с высокого старта, с	9,3	9,2
4	Прыжок в длину с места, см	155	165
5	Прыжок в высоту с места, см	30	35
6	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед, м	7,0	7,5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя, кол-во раз	30	35
8	Бег на 300 м, с	62	59
9	Бег на 500 м, мин	1.56,0	1.48,0
10	Вис на согнутых руках, с	18	22
11	Становая динамометрия, кг	45	50
12	Наклон вперед, см	5	5

В качестве ориентира требований контрольных нормативов для футболистов 11 лет могут использоваться также данные таблицы 2.

Таблица 2

Требования контрольных нормативов для футболистов 11 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Нормативные требования
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,1
2	Бег на 60 м с высокого старта, с	9,0
3	Прыжок в длину с места, см	174
4	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед, м	7,7
5	Бег на 400 м, с	90
6	Жонглирование мячом, кол-во раз	10
7	Удар на дальность, м а) сильнейшей ногой; б) слабой ногой	25 19
8	Бег на 30 м с ведением мяча (необходимо выполнить не менее 3-х касаний), с	6,0

Как уже отмечалось выше, спортивный отбор базируется на знании требований вида спорта. В наибольшей мере эти требования высвечиваются в ходе игры сильнейших футболистов. Установлено, что футболисты экстра-класса наряду с отличной технической подготовленностью долж-

ны иметь высокий уровень развития не только быстроты и скоростной выносливости, но и общей выносливости, которая лимитируется максимальным потреблением кислорода (МПК). МПК определяется в литрах в мин (л/мин), а по отношению к массе тела в мл/кг/мин. Специалисты, отмечая весьма высокую связь между МПК и результатом в соревнованиях, связанных с проявлением выносливости, подчеркивают, что спортсмен, максимальное потребление кислорода у которого не достигает 70 мл/кг/мин, имеет очень мало шансов добиться успехов на международном или национальном уровне. Многочисленными исследованиями установлено, что МПК посредством тренировки может быть увеличено до 20%. В этой связи становится понятной необходимость отбора лишь тех детей и юношей, у которых врожденное МПК составляет не менее 54 (с учетом возраста) мл/кг/мин. Наряду с определением этого показателя в условиях лаборатории, МПК может оцениваться и с помощью такой простой пробы, как тест Купера. У испытуемого регистрируется метраж дистанции, которую он сможет преодолеть ровно за 12 мин. По количеству метров, которые успел пробежать спортсмен, с помощью таблицы Купера определяют величину МПК.

На втором этапе отбора, как показали исследования, судить об одаренности будущего футболиста лишь на основе исходных показателей можно не всегда. Более правильным будет оценивать спортивную перспективность ребенка на основе учета двух факторов — исходных уровней физической и технической подготовленности и темпов их прироста за первые 1,5 года тренировки (табл. 3).

Третий этап отбора связан с комплектованием групп спортивного совершенствования СДЮШОР, училищ олимпийского резерва, ШВСМ. Основной задачей этапа является выделение наиболее перспективных спортсменов. На этом этапе формируются сборные юношеские и молодежные команды. В процессе отбора кандидатов в сборные команды учитываются: морфологические признаки, уровень физической, технической, тактической, психической подготовленности, функциональные возможности организма футболистов.

Отбор в группы спортивного совершенствования СДЮШОР и старшие классы училищ олимпийского резерва проводится в течение последнего года занятий в учебно-тренировочных группах спортивных школ. Отбор проводится тренерами.

Четвертый этап отбора ставит своей целью выделение контингента, у которого можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровень международных достижений.

Таблица 3

Схема оценки потенциальных возможностей юных футболистов

Взаимосвязь исследуемых показателей	Характеристика способностей
Высокий исходный уровень физической (технической) подготовленности и высокие темпы ее прироста	Очень большие способности (талантливость)
Высокий исходный уровень физической (технической) подготовленности и средние темпы ее прироста	Большие способности
Средний исходный уровень физической (технической) подготовленности и высокие темпы ее прироста	Большие способности
Высокий исходный уровень физической (технической) подготовленности и низкие темпы ее прироста	Средние способности
Средний исходный уровень физической (технической) подготовленности и средние темпы ее прироста	Средние способности
Низкий исходный уровень физической (технической) подготовленности и высокие темпы ее прироста	Средние способности

Примечание: высокие темпы прироста — 10,5-12,5%; средние — 7-8%; низкие — 4-5%.

Методы и технология отбора остаются, в основном, теми же, что и на предыдущем этапе, однако их значимость и объем расширяются. Программа отбора включает 5 разделов:

1. Состояние здоровья.
2. Выполнение контрольно-переходных нормативов.
3. Медико-биологическое обследование.
4. Психодиагностика.
5. Антропометрия.

Разделы комплексного обследования позволяют достаточно надежно оценить степень подготовленности футболиста, состояние отдельных систем, уровень резервных возможностей организма, наличие сильных и слабых сторон.

В целях отбора контингента молодых спортсменов для прохождения централизованной подготовки в составе сборной команды по футболу проводится просмотрный учебно-тренировочный сбор с обязательным тестированием участников на базе центра олимпийской подготовки либо

института физической культуры. По итогам учебно-тренировочного сбора на основе анализа дневников футболистов и результатов тестирования в специальных условиях тренерами федерации определяется состав сборной команды страны для участия в соревнованиях различного ранга.

Выводы

1. Одной из проблем современного национального футбола является отсутствие реализации на практике эффективной системы отбора детей. В процессе отбора детей для занятий футболом, состоящем из четырех этапов, необходимо использовать приведенные выше рекомендации. Ведущие специалисты в области современного футбола рекомендуют начинать занятия в возрасте 5-6 лет.

2. Для объективной оценки перспективности занимающихся тренеру в своей работе необходимо использовать комплекс факторов и показателей, в том числе: генетическую предрасположенность к развитию и проявлению различных двигательных качеств, индивидуальные особенности (в том числе психофизиологические), исходный уровень подготовленности ребенка; темпы прироста подготовленности за первые полтора года занятий (табл. 3).

Литература

1. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. — Винница : Планер, 2006. — 683 с.

2. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов: моногр. / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. — Луганск : Альма-матер, 2007. — 394 с.

3. Максименко И. Г. Спортивные игры: система многолетней подготовки юных спортсменов: монография / И. Г. Максименко, Г. В. Бугаев, В. В. Кадурич, А. В. Сысоев. — Воронеж: ООО «Издательство «РИТМ», 2016. — 424 с.

4. Максименко И. Г. Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта / И. Г. Максименко, А. В. Воронков, Л. В. Жилина // Теория и практика физической культуры. — 2016. — № 1. — С. 11–13.

5. Максименко И. Г. Спортивные игры: факторы, обуславливающие стратегию многолетней подготовки юных спортсменов / И. Г. Максименко, Г. В. Бугаев, А. В. Сысоев, В. В. Кадурич // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 11 (129). — С. 154-157.

6. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. — М.: Сов. спорт, 2005. — 229 с.

7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров. / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2015. — Т.1. — 680 с.

8. Marseillou P. Football. Programmation annuelle d'entrainement des debutants / P. Marseillou. — Paris : Editions Actio. — 2008. — 144 p.

ПСИХОМЫШЕЧНАЯ ТРЕНИРОВКА — КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОМПЕНСАТОРНЫХ МЕХАНИЗМОВ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

А. А. Масликов, ст. преподаватель
ВУНЦ ВВС «ВВА», Воронеж

Ключевые слова: *психомышечная тренировка, спортсмены, компенсаторные механизмы, сердечно-сосудистая система.*

Аннотация: *в настоящее время жизнь непрерывно ставит перед человеком все более трудновыполнимые задачи. В различных видах деятельности, в том числе и в спортивной ему приходится выполнять чрезвычайно сложные действия, требующие максимального физического и психического напряжения для успешного достижения поставленной цели. Все, кто имеет отношение к спортивной деятельности, все чаще и чаще убеждаются в первостепенном значении психологических факторов в удачном выступлении спортсмена.*

Автором психомышечной тренировки (ПМТ) является врач-психотерапевт А. В. Алексеев. Психомышечная тренировка является вариантом ПРТ (психорегулирующая тренировка) в сочетании с некоторыми элементами, имеющимися в методах Э. Джекобсона и Л. Персиваля. Новая методика оказалась проще ПРТ, требовала меньше времени для овладения и не уступала ей в эффективности. Практика показала, что овладеть основами ПМТ можно за 5-7 дней. В данной комплексной методике применяются следующие психологические приемы: сознательное произвольное переключение направленности и сосредоточения внимания на положительно окрашенных ощущениях, других психологических пере-

живаниях; отвлечение внимания от излишне возбуждающих или угнетающих раздражителей; преднамеренное воспроизведение определенных образов и представлений, связанных с положительными эмоциональными переживаниями [2].

Двигательные приемы, входящие в данную методику включают в себя:

- последовательно расслабление различных групп мышц;
- достижение глубокого расслабления различных групп мышц тела, вместе с ним и состояния покоя, отдыха, дремотного состояния;
- активные мышечные напряжения и активизирующие двигательные упражнения гимнастического характера;
- произвольную регуляцию дыхания;
- регуляцию деятельности сердечно-сосудистой системы.

Психомышечная тренировка способствует:

1. Быстрой перестройке нервно-психических и двигательных функций с целью скорейшего восстановления работоспособности и функциональной готовности;

2. Активизации стимулирующих эмоциональных процессов путем ликвидации негативных, обусловленных нагрузкой, ощущений утомления, неуверенности и апатии;

3. Овладению методами направленного самовнушения с целью повышения координационных способностей [3].

В основе ПМТ лежат два главных механизма: дремотное состояние под контролем сознания и сосредоточенное внимание. При обучении ПМТ весьма важную роль играют представление и воображение, т. е. слова самовнушения, чтобы быть «сильнодействующими», должны всегда сопровождаться соответствующими мысленными (точными и яркими) образами.

Цель нашего исследования — оценка показателей эффективности программы влияния психомышечной тренировки, как составной части психорегулирующей тренировки, на процесс восстановления сердечно-сосудистой системы и изменения производительности физических показателей курсантов, занимающихся рукопашным боем. Мы предполагаем, что введение психомышечной тренировки в паузах между физическими упражнениями, повышает показатели компенсаторных (от лат. *compensate* — возмещение) механизмов сердечно-сосудистой системы и улучшает продуктивность (количество серий ударов) спортсменов.

Идеомоторная тренировка — это мысленное выполнение определенных двигательных актов или своего поведения в тех или иных обстоятельствах, когда спортсмен мысленно проговаривает задание, называет какие-

то движения, связки. Установлено, что представление движений вызывают в соответствующих мышечных группах, которые реально выполняют эти движения, повышение их биоэлектрической активности.

Целесообразность использования идеомоторных упражнений при подготовке к соревнованиям в значительной мере зависит от психологической индивидуальности спортсмена. Прежде всего, от особенностей его представления.

Существует ряд методик, позволяющих тренеру разобраться в особенностях представления каждого из спортсменов, развить в своих подопечных эту ценную способность. Н. В. Цзен и Ю. В. Пахомов предлагают следующие игры-упражнения: «Лабиринт», «Акробат», «Волшебный карандаш», «Чехарда».

Например, игра-упражнение «Акробат». Участники рассаживаются в ряд. Ведущий стоит перед ними и держит в руках небольшую человеческую фигурку. Он объясняет участникам, что это — «акробат», который умеет выполнять четыре команды. «Направо!» — по этой команде «акробат» делает поворот на 90 градусов через правое плечо; «Налево!» — он поворачивается в противоположную сторону; команда «Вперед!» выполняется как вращение лицом вперед на 90 градусов относительно центра тяжести; команда «Назад!» — как вращение в противоположную сторону. После того как все участники ознакомятся с принципом управления фигуркой, они рассаживаются в круг и начинают внимательно следить за кувырками воображаемого акробата, команды которому подаются каждым по очереди. Те, кто не смог в какой-то момент уследить за игрой, выходят из круга, и так до тех пор, пока не выявится победитель.

Во избежание ненужных споров, ведущий с помощью своей фигурки может контролировать весь ход игры и в спорных ситуациях выступать в качестве арбитра.

Физиологические аспекты идеомоторной тренировки в целом и механизмы восстановления под ее влиянием нервной регуляции тех или иных конкретных функций весьма сложны и до настоящего времени полностью не изучены.

Центральное место в раскрытии физиологических механизмов идеомоторной тренировки занимает изучение вопросов саморегуляции исходно произвольных функций организма. Согласно технике Шульца, важным условием для овладения методом являются упражнения в расслаблении мышц, т. е. упражнения в целенаправленных двигательных актах, хотя и крайне редко реализуемых в обыденной жизни. Тренированная мышечная релаксация, которая является не только пусковым механизмом, но и

базисным элементом во всей системе аутогенной тренировки, сопровождается ослаблением тонуса поперечнополосатой и гладкой мускулатуры и снижением эмоциональной напряженности. Во время релаксации даже без целенаправленного воздействия наступает некоторое снижение артериального давления; на 6-8 ударов в минуту замедляется частота сердечных сокращений, которая является одним из наиболее информативных показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы и нервно-вегетативной регуляции; дыхание становится более редким и поверхностным. При длительном применении метода с помощью специальных упражнений постепенно приобретаются навыки целенаправленного (волевого) управления деятельностью сердца.

Сердечнососудистая система во время физической нагрузки повышает свои требования. Потребность в кислороде активных мышц резко возрастает, используется больше питательных веществ, ускоряются метаболические процессы, поэтому возрастает количество продуктов распада. При продолжительной нагрузке, а также при выполнении физической нагрузки в условиях высокой температуры повышается температура тела. При интенсивной нагрузке увеличивается концентрация ионов водорода в мышцах и крови, что вызывает снижение рН крови.

Во время нагрузки происходят многочисленные изменения в сердечно-сосудистой системе. Все они направлены на выполнение одного задания: позволить системе удовлетворить возросшие потребности, обеспечив максимальную эффективность ее функционирования. Чтобы лучше понять происходящие изменения, нам необходимо более внимательно рассмотреть определенные функции сердечнососудистой системы.

Во время выполнения физических упражнений упражнения, ЧСС быстро возрастает пропорционально интенсивности нагрузки. Когда интенсивность работы точно контролируется и измеряется (например, на велоэргометре), показатель потребления кислорода возможно предсказать. Следовательно, выражение интенсивности физической работы или упражнения в показателях потребления кислорода является не только точным, но и наиболее подходящим при обследовании как различных людей, так и одного того же человека в разных условиях.

При проведении психомышечной тренировки, мы использовали следующую формулу А. В. Алексева:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь. Мое внимание на моем лице. Мое лицо спокойно.

2. Губы и зубы разжаты. Расслабляются мышцы лба... глаз... щек... Расслабляются мышцы затылка... и шеи... Лицо начинает теплеть.

3. Теплеют затылок и шея. Мое лицо полностью расслабленное... теплое... спокойное... неподвижное...

4. Мое внимание переходит на мои руки. Мои руки начинают расслабляться и теплеть. Мои пальцы и кисти расслабляются и теплеют.

5. Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют.

6. Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют. Все мои руки... полностью расслабленные... теплые... неподвижные... Мое внимание на моих теплых пальцах.

7. Мое внимание переходит на мое лицо. Мое лицо полностью расслабленное... теплое... спокойное... неподвижное...

8. Мое внимание переходит на мои ноги. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть. Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют. Мои голени и колени расслабляются и теплеют. Мои бедра и таз расслабляются и теплеют.

9. Мои ноги... полностью расслабленные... теплые... неподвижные... Мое внимание на моих теплых голеностопах.

10. Мое внимание переходит на мое лицо. Мое лицо полностью расслабленное... теплое... спокойное... неподвижное... Мое внимание переходит на мое туловище.

11. Мое туловище полностью расслабленное и теплое. Мое внимание на моей груди. Мое дыхание спокойное... свободное... легкое...

12. Мое внимание на моем сердце. Мое сердце бьется спокойно... ровно... хорошо... Оно отдыхает...

13. Весь мой организм отдыхает. Мое внимание на моем лице. Мое лицо полностью расслабленное... теплое... спокойное... неподвижное...

14. Я отдыхаю... Я отдохнул (ла) и успокоился (лась). Или: Я отдохнул (ла) и набрался (лась) сил.

15. Самочувствие хорошее. Или: Самочувствие отличное! [1].

В исследовании (с 12 февраля по 5 мая 2016 года) принимали участие 46 курсантов, занимающихся рукопашным боем в возрасте от 18 до 22 лет.

Спортсменам предлагался следующий диапазон физической нагрузки: в течение 10 секунд необходимо было выполнить максимальное количество серий прямых ударов рукой, количество ударов подсчитывалось, после чего измерялись показатели ЧСС.

Исходя из полученных результатов, мы сделали вывод, что после проделанной работы, частота сердечных сокращений не может быть обрат-

но пропорциональна времени отдыха, т.к. с увеличением времени отдыха увеличивается работоспособность и соответственно нагрузка на сердце.

Среднеарифметический показатель ЧСС после выполнения нагрузки после обычного отдыха составил 136,9 уд/мин.

Среднеарифметический показатель ЧСС после выполнения нагрузки после ПМТ — 134,12 уд/мин.

Расчет среднеарифметического показателя серий ударов после обычного отдыха составил 19,38 серий.

После выполнения психомышечной тренировки — 20,46 серий ударов.

По итогам исследования, нами было достоверно установлено, что производительная работоспособность спортсменов (количество серий ударов) преобладает после ПМТ в сравнении с обычным отдыхом. Выявлено, что количество серий ударов прямо пропорционально времени отдыха. После выполнения ПМТ отношение ЧСС и СУ меньше, чем после обычного отдыха.

Литература

1. *Алексеев А. В.* Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. — М.: Феникс, 2006. — 270 с.
2. *Родионов А. В.* Влияние психофизиологических факторов на спортивный результат. — М.: ФиС, 2011. — 304 с.
3. *Соков В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. — М.: Академический проект, 2013. — 206 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТДЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ СПОРТИВНОГО МАССАЖА В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ СПОРТСМЕНОВ

А. А. Масликов, ст. преподаватель

Г. П. Петров, доцент

ВУНЦ ВВС «ВВА», Воронеж

Ключевые слова: *спортивный массаж, восстановительный период, спортсмены, иммунитет.*

Аннотация: *в период подготовки к соревнованиям спортивный массаж рассматривается как отдельная форма подготовки, которая способствует улучшению кровообращения, окислению и питанию мышечной системы, увеличиваются силовые возможности организма. После трени-*

ровки спортивный массаж применяется, для восстановления работоспособности организма, расслабления, нормализации кровообращения в организме и снижения напряжения мышц спортсмена.

Восстановление — это не только возвращение функций организма к дорабочему уровню, а перевод систем жизнеобеспечения на новый, более высокий уровень функциональных возможностей отдельных систем или организма в целом [1].

Общие закономерности восстановления функций организма после напряженной работы состоят в следующем. Скорость и длительность восстановления большинства функциональных показателей находятся в прямой зависимости от мощности (интенсивности) работы. Это означает, что чем короче выполненная работа, тем меньше период восстановления. Во-вторых, восстановление разных функций происходит с разной скоростью, так что достижение ими исходного уровня происходит гетерохронно. Полнота и скорость восстановления организма зависят от тренировочных эффектов, вызванных различными по объему нагрузками. Однако в процессе тренировочных занятий и соревнований на стадионах и в спортивных залах проведение полного комплекса восстановительных мероприятий невозможно. Потому тренеры, массажисты и сами спортсмены используют наиболее доступные физические средства восстановления. К ним относятся приемы спортивного массажа и физические упражнения невысокой интенсивности, направленные на растягивание мышечных групп, принимавших активное участие в работе и на их расслабление.

Одновременное использование различных манипуляций спортивного массажа обеспечивает и предупреждение травм, а при растяжении мышц способствует их расслаблению и активизирует кровообращение в них [3].

Исходя из вышеизложенного, проблемная ситуация в настоящем исследовании заключается в том, что в условиях напряженной тренировки или соревнований нет возможности использовать широкий комплекс восстановительных мероприятий, так как спортсмен находится в соревновательной зоне или на тренировочной арене. Кроме того строгие правила антидопингового контроля не позволяют оказывать ему помощь со стороны врачей или другого обслуживающего персонала, если у него нет травм.

Поэтому использование физических средств восстановления в интервалах отдыха: приемов массажа и самомассажа, а так же упражнений на растяжку и расслабление являются определенной альтернативой другим медико-биологическим, особенно фармакологическим и психологическим средствам восстановления [2].

Разработка технологии использования наиболее доступных для спортсменов и тренеров физических средств восстановления: спортивного массажа и общеподготовительных упражнений является достаточно актуальной задачей спортивной науки на современном этапе развития спорта.

Целью нашего исследования является разработать и экспериментально проверить эффективность отдельных физических средств восстановления (спортивного массажа и общеподготовительных упражнений на растяжку и расслабление) наиболее доступных в тренировочной деятельности тренера и спортсмена, после выполнения интенсивной физической нагрузки различной продолжительности.

Предполагалось, что применение различных физических средств в восстановительном периоде в условиях ближнего тренировочного эффекта после высоко интенсивных тренировочных нагрузок, вызовет и различную скорость восстановления, критериями которого являются снижение концентрации молочной кислоты в крови и частоты сердечных сокращений, а в условиях следовых процессов обеспечит сохранение иммунного статуса организма спортсмена.

Контроль за этими параметрами деятельности сердечно-сосудистой системы, энергообмена и иммунной системы в организме, должен предотвратить угнетение иммунной реактивности, выраженной в снижении сопротивляемости к перенапряжениям и заболеваниям, часто возникающим в фазе достижения спортивной формы, при выполнении тренировочных нагрузок высокой интенсивности и большого объема.

Выбор физических средств восстановления, в соответствии с их эффективностью и скоростью реабилитации систем организма, позволяет выбирать необходимые интервалы отдыха между повторными упражнениями, занятиями, и добиться запланированного следового тренировочного эффекта к следующему занятию, и более целенаправленно воздействовать на функционирование систем организма, определяющих эффективность целенаправленной тренировочной и соревновательной деятельности.

В роли участников первого эксперимента выступили юноши 18-20 лет. Среди них были произвольно отобраны 38 абитуриентов мужского пола, клинически здоровых, без сердечных заболеваний, которые были намерены поступить на учебу в Воронежский государственный институт физической культуры, из них шестнадцать человек принимали процедуры спортивного массажа, четырнадцать абитуриентов регулярно выполняли общеподготовительные упражнения и восемь участников выступили в качестве контрольной группы для сравнения данных, полученных в ходе эксперимента.

Испытуемыми второго эксперимента, были абитуриенты мужского пола без особых физических дефектов и заболеваний, с идентичными показателями уровня физического развития. Было отобрано 36 человек, которые были произвольно разделены на 3 экспериментальные группы по принципу преимущественного использования приемов массажа (группа поглаживания, группа разминания и группа вибрации по 10 участвующих в каждой) и контрольную группу (6 человек) в которой не проводилось никаких процедур после выполнения нагрузки.

Выявлено, что в течение 30 минут после окончания нагрузки применение приемов спортивного массажа в большей мере ускоряет восстановление ЧСС, а упражнения на растяжку и расслабление в большей мере ускоряют утилизацию лактата. Использование пассивного отдыха по эффективности восстановления физиологических функций занимает промежуточное значение в обоих случаях.

Впервые выявлено, что использование в восстановительном периоде приемов спортивного массажа влияет на повышение концентрации показателей иммунитета (В-клеток, Т-клеток, иммуноглобулина М) по сравнению с использованием общеподготовительных упражнений и пассивного отдыха.

Сравнительный анализ использования отдельных приемов спортивного массажа после продолжительной работы большой интенсивности через 24 часа впервые выявил, что приемы вибрации в большей мере, чем приемы разминания и поглаживания, влияют на восстановление вышеприведенных показателей иммунитета по отношению к данным, полученным сразу после нагрузки.

В последующих временных срезах концентрация молочной кислоты в крови систематически уменьшалась. В интервале между третьей и тридцатой минутами это уменьшение происходило неравномерно: наибольшее снижение отмечено у 1 группы, на втором месте — 2 группа и на третьем — контрольная группа. Полученные данные указывают на тот факт, что выполнение физических упражнений на растяжку и расслабление являлось самым результативным, что подтверждалось более быстрым выведением молочной кислоты из крови, чем у контрольной группы и группы спортивного массажа.

Эти данные о преимуществе первой группы подтверждают имеющиеся в литературе сведения о том, что физические упражнения, выполняемые с интенсивностью 30-40% от мощности работы на уровне МПК, способствуют более быстрому удалению лактата.

Таким образом, в процессе спортивной тренировки или кондиционных занятий по физической подготовке в целях быстрее выведения молочной кислоты из крови и мышц целесообразнее использовать упражнения, направленные на растяжку и расслабление, так как эта нагрузка является наиболее эффективной, что подтверждено рядом исследований.

При применении приемов спортивного массажа ЧСС восстанавливается значительно быстрее, так как в процедуре участвуют локальные группы мышц, то есть менее 30% от общей массы тела, в то время как в предыдущем примере нагрузка на организм являлась региональной, в ней участвовало более 30% мышечной массы тела спортсмена.

Кроме того, применение приемов спортивного массажа в восстановительном периоде способствует восстановлению мышечной ткани и ликвидации микротравм, полученных в процессе соревнований или тренировки.

В литературе имеются данные о том, что использование приемов спортивного массажа в восстановительном периоде после выполнения физической нагрузки околосредней и большой мощности не только способствует ликвидации утомления, но и положительно влияет на восстановление иммунных функций организма.

Перед началом нагрузки, в восстановительном периоде, сразу после ее окончания и через 24 часа, проверялась эффективность использования трех приемов спортивного массажа, которые проводились в течение 20 минут. Первая группа использовала приемы — поглаживания, вторая — разминания, третья — вибрации (потряхивания). Четвертая группа была контрольной.

Ранжирование показателей сдвигов концентрации В-клеток между исходными и конечными показателями в каждой группе с помощью критерия «предпочтения» на первое место по эффективности вывело приемы вибрации, на второе — пассивный отдых, на третье — разминание и на четвертое — поглаживание.

Этот этап исследования показал, что проведение каждой из трех массажных процедур по отдельности в четырех группах не имеет статистически достоверного преимущества по концентрации каждого из изучаемых четырех компонентов иммунной системы. Однако эффективность использования отдельных массажных процедур в восстановительном периоде все же можно ранжировать в определенном порядке, используя статистический критерий «предпочтения» массажных процедур в восстановительном периоде все же можно ранжировать в определенном порядке, используя статистический критерий «предпочтения». Мы утвержда-

ем, что суммарная эффективность отдельных приемов спортивного массажа, используемых в восстановительном периоде после работы большой интенсивности в течение 40 минут на уровне мощности 90% от МПК будет выражаться следующим образом: 1 ранг получают приемы вибрации, 2 ранг получают приемы разминания, 3 ранг получают приемы поглаживания

и 4 ранг — пассивный отдых в течение всего восстановительного периода (рис. 1).

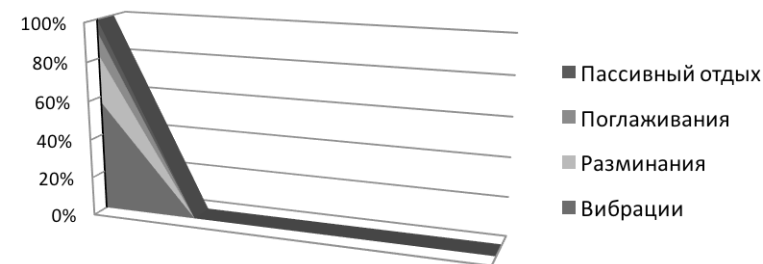


Рис. 1. Суммарная эффективность отдельных приемов спортивного массажа

Таким образом, можно сделать вывод, что выбор техники и времени проведения массажных процедур обуславливает определенное достижение требуемого равновесия в сложном химизме крови. Поэтому спортивный массаж в восстановительном периоде является эффективным методом поддержания высокого уровня иммунитета у спортсменов, готовящихся к соревнованиям и средством экстренной активизации иммунных защитных функций организма спортсменов.

Литература

1. Бирюков А. А. Лечебный массаж. — М. : ФиС, 2007. — 352 с.
2. Дубровский В. И., Дубровская Н. М. Практическое пособие по массажу. — М. : ФиС. — 241 с.
3. Саркизов-Серазини И. М. Спортивный массаж. — М. : ФиС, 2013. — 184 с.

КОНЦЕПЦИЯ ПОДГОТОВКИ ОЛИМПИЙЦЕВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ И КОНТАКТНО- ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

А. А. Масликов, ст.преподаватель
В. Н. Зибров, преподаватель
ВУНЦ ВВС «ВВА», Воронеж

Ключевые слова: олимпийцы, система подготовки, восстановление, спортивный результат.

Аннотация: в настоящее время большинство специалистов пришли к общему мнению о том, что спортивная практика разделилась на два направления: массовый спорт и спорт высших достижений для ограниченного числа наиболее одаренных в двигательном и психическом развитии людей. Если составляющие структуры массового спорта не вызывают дискуссий среди специалистов, то взгляды на структуру современного спорта высших достижений — в методических и управленческих литературных источниках значительно различаются. Одни авторы делят его на олимпийский и профессиональный спорт, другие — на профессиональный супердостиженческий и профессиональный коммерческий. На наш взгляд, такое деление связано с субъективным подходом к рассматриваемой проблеме. Такое структурирование современного спорта не позволяет специалистам надежно прогнозировать его развитие, организовать целевую подготовку спортсменов и оказывать им оправданную государственную поддержку.

Обеспечение высокого уровня достижений и тренированности российских олимпийцев — это основная цель в работе тренеров, психологов и врачей.

Но единая целевая направленность работы различных специалистов не является гарантией реального объединения их усилий, а, следовательно, достижения искомого результата. Концепция о единстве всех сторон подготовки квалифицированных спортсменов может быть реализована исключительно на основе знания и использования на практике всеми специалистами, работающими со спортсменами, реально действующих законов физиологии и базирующейся на этих законах теории и методики спортивной тренировки (рис. 1).



Рис. 1. Система процесса подготовки спортсменов

Особое внимание должно быть уделено выбору средств и методов восстановления и повышения спортивной работоспособности атлетов. Следует понимать, что простое суммирование неограниченного числа этих средств и методов не просто не гарантирует позитивного эффекта от их использования, но может привести к значительному снижению специальной работоспособности спортсмена, а соответственно — к снижению его спортивных результатов. И необходимо помнить: эффекты действия любых средств и методов восстановления и повышения работоспособности реализуются в организме посредством имеющихся в нем физиологических механизмов, что при построении эффективного комплекса мероприятий по повышению уровня тренированности атлетов обязывает знать и учитывать системные законы физиологии [1,3].

Основная цель совместной работы тренера и специалиста по медико-биологическому обеспечению подготовки спортсменов — повышение тренированности и спортивной результативности каждого конкретного атлета. А потому эффективный комплекс мероприятий по повышению уровня тренированности и спортивной результативности не может быть построен в отрыве и без учета особенностей спортивно-педагогического процесса. Один из важнейших аспектов данного комплекса — удовлетворение специфического функционального запроса организма спортсмена, совершающего в конкретных условиях конкретную тренировочную и соревновательную работу.

Выбор средств специфической стимуляции спортивной работоспособности сегодня представляется крайне затруднительным, поскольку подавляющая их часть внесена в список средств и методов, запрещенных для применения в спорте. Однако знание законов физиологии позволяет использовать разрешенные для применения в спорте средства и методы неспецифической стимуляции физиологической активности организма для стимуляции его специфических функций [2]. В этом случае обязательным условием достижения более высокого уровня тренированности и более высоких спортивных результатов становятся предельная специфичность и оптимальность тренировочных нагрузок. При этом проблема оптимизации тренировочного процесса (один из краеугольных камней спортивной педагогики) может быть решена исключительно с использованием методик текущего и оперативного функционального контроля за уровнем готовности каждого конкретного спортсмена к конкретной тренировочной деятельности.

Для неспецифической стимуляции работоспособности спортсмена предложено использовать метод транскутанного полизонального лазерного воздействия на сосудисто-нервные сплетения с помощью терапевтических инфракрасных лазерных матричных аппаратов. В эксперименте доказана высокая эффективность использования в тренировочном процессе пловцов метода транскутанного полизонального лазерного воздействия на сосудисто-нервные сплетения.

В исследовании с участием квалифицированных футболистов и на практике доказана высокая эффективность комплексных, физиологически оправданных мероприятий по повышению уровня тренированности атлетов, специализирующихся в контактно-игровых видах спорта. Следует подчеркнуть необходимость строгой индивидуализации комплексного процесса подготовки каждого атлета.

Таким образом, использование на практике законов физиологии, многолетние эксперименты, связанные с экспертной оценкой практической эффективности различных педагогических концепций подготовки спортсменов и оценкой эффективности различных средств и методов восстановления и повышения спортивной работоспособности олимпийцев, позволили нам разработать технологию комплексной подготовки спортсменов, специализирующихся в циклических и контактно-игровых видах спорта.

Литература

1. *Иорданская Ф. А.* Оценка специальной работоспособности спортсменов. — М.: ФиС, 2011. — 293 с.

2. *Меерсон Ф. З.* Общий механизм адаптации и профилактики. -М.: Медицина, 2011. -274с.

3. *Суслов Ф. П., Гипенрейтер Е. Б.* Подготовка спортсменов в горных условиях. — М.: Терра-Спорт, 2012. — 173 с.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРЕНЕРА

А. А. Масликов, ст.преподаватель

О. Э. Шебештин, доцент

ВУНЦ ВВС «ВВА», Воронеж

Ключевые слова: *психологические качества, личность тренера, современный спорт, спортсмены.*

Аннотация: *учитель физкультуры, преподаватель по физической подготовке или тренер призваны решать задачи по всестороннему развитию личности воспитываемых. Воспитательные функции такого специалиста не исчерпываются руководством физическим образованием и развитием физических способностей. Чтобы успешно осуществлять процессы воспитания, обучения и развития, ему необходимо знать как присущие человеку социально обусловленные черты, так и свойства личности.*

Профессиональный спортсмен совершенствует свои навыки и тренированность в условиях перегрузки нервной и физиологических систем организма. Высокий уровень физической подготовленности достигается только при условии достаточно полного взаимопонимания и взаимодействия между тренером и спортсменом [3].

В настоящее время изучение личности тренера является актуальной проблемой спортивной науки. Психолог Хендри Вейсингер выявил личностные особенности, необходимые идеальному тренеру, и опросил для этого спортсменов и самих тренеров. Большой вклад в изучение личности тренера внесли такие исследователи как М. Мосстон, Джон Лой, Джон Вуден, Барри Хуссман, Нил и ряд других зарубежных ученых-психологов. Разработкой данного вопроса активно занимались отечественные ученые — Кричевский Р. Л., Леонтьев А. Н., Андреева Г. М., Волков И. П., Коломейцев Ю. А., Решетень И. Н.

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями [1]. Все сказанное приобретает особую остроту в спорте высших достижений. В этой сфере деятельности наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения в команде, как избежать конфликта или выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов. Профессионально важные качества личности тренера и пути формирования этих качеств представляются нам особенно интересными.

Мы выделили группу тренеров по разным видам спорта, которая состояла из 32 человек, которые имеют различный тренерский стаж и группу детей, занимающаяся под их руководством.

Нашей целью являлось изучить профессионально важные качества личности тренера и выявить пути их совершенствования.

Предполагалось, что у тренеров, которые имеют более высокую квалификацию, оценка своих профессионально важных качеств более адекватна.

Исследуя проблему личности, отечественная психология имеет в виду психологические особенности и свойства человека, развивающиеся и проявляющиеся у него как члена общества. Личность немислима вне общества так же, как и человеческое общество не может существовать без составляющих его личностей. Человек всегда является членом того или другого общественного коллектива: семьи, школы, предприятия и др. Активная деятельность, взаимоотношения в коллективе в значительной степени определяют и формируют индивидуальные черты личности.

Поскольку личность социально обусловлена, это понятие относится только к человеку и не применимо по отношению к животным, жизнедеятельность которых определяется исключительно биологическими закономерностями. Личность обуславливается следующими составными компонентами (рис. 1).

Развитие волевых качеств является предпосылкой успеха в профессиональной деятельности тренера. Важнейшими волевыми качествами тренера считаются: целеустремленность, инициативность, смелость, решительность, выдержка и самообладание. Все эти качества находятся в тесной взаимосвязи и взаимовлиянии.

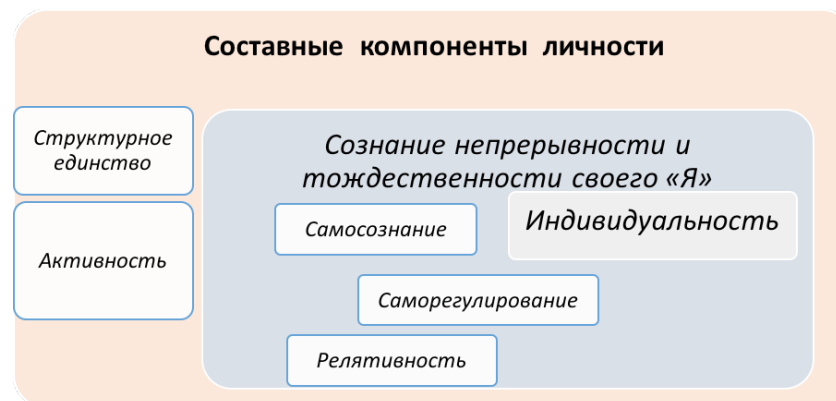


Рис. 1. Составные компоненты личности

Интеллектуальные качества помогают тренеру находить правильные решения в воспитательной работе, обуславливают эффективность творчества тренера, поиска им новых путей в обучении и воспитании. К этим качествам относят: ясность и логичность мышления, его критичность, воображение, изобретательность, остроумие, оперативность мышления, характеризующие способность тренера быстро находить оптимальные решения возникающих задач [2].

Исследования эмоциональных реакций во время соревнований показывают, что физиологические сдвигу тренеров, наблюдающих за ходом соревновательной борьбы, по своей интенсивности сходны с показателями участников соревнований. Чрезмерное проявление эмоций, характеризующее отсутствие самоконтроля у тренера, может быть нежелательным. При этом не только ухудшаются результаты выступления его воспитанников, но и снижается его собственная способность принимать правильные решения в сложных ситуациях.

Психомоторные качества особенно необходимы тренеру. Многие упражнения, которые он должен демонстрировать учащимся, требуют большой физической силы, гибкости, быстроты реакции. С возрастом физические качества имеют тенденцию к регрессу, поэтому постоянной заботой тренера является поддержание их на необходимом уровне. А это связано с соблюдением двигательного режима, режима питания, со слежением за своим здоровьем [4].

Взаимоотношения тренера и спортсмена в процессе соревнования во многом отличаются от их взаимоотношений во время тренировочных

занятий. Спортивное соревнование по своему характеру — сложный психологический процесс, где огромную роль играют эмоции спортсмена и тренера. Во время соревнования спортсмен вследствие необычного эмоционального состояния иногда очень тяжело переносит упрек или замечание тренера, на которые во время тренировок он не обижался. Более того, иногда такой упрек может вывести спортсмена из равновесия и стать причиной его поражения. Тренер должен в этой ситуации проявить в полной мере педагогический такт, найти такую форму общения со спортсменом, при которой в любом случае не пострадает его самолюбие. В период соревнований у спортсмена повышена чувствительность ко всему, что, так или иначе, касается его выступления и результата, и в первую очередь к любому из проявлений тренера.

Мы предположили, что у тренеров имеющих более высокую квалификацию, оценка своих личностных качеств более адекватна. Для подтверждения нашей гипотезы мы использовали следующие методики: теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, анкетный опрос по самооценке уровня профессионального мастерства.

Респондентам было предложено оценить свои личностные и профессиональные качества по 10 бальной шкале. Оценивались такие качества как: внешний вид, умение держаться, нравственные и волевые качества, познавательные процессы, физическая подготовка, педагогическая направленность, профессионально важные знания, умение общаться с учащимися и культура речи. Испытуемым тренерам предлагалось оценить у себя наличие этих качеств и умений. Для перекрестного опроса отобрали группу учеников, занимающимся под руководством испытуемых тренеров наиболее продолжительный период (5—6 лет). Им было предложено оценить наличие перечисленных качеств и умений у своего тренера при помощи аналогичной анкеты.

С помощью анкеты контроля и самооценки уровня профессионального мастерства тренера был произведен перекрестный опрос тренеров и их учеников. По данным опроса учеников был выведен средний балл оценки профессионально важных качеств своих тренеров.

У первой группы тренеров (12 человек) по баскетболу завышение самооценки по сравнению с оценкой воспитанников наблюдается по таким качествам как: внешний вид, умение держаться, волевые и нравственные качества, педагогическая направленность. По другим качествам картина обратная. Тренеры оценили себя в среднем на 8 баллов в познавательных процессах, а воспитанники завысили оценку по сравнению с оценкой тренеров на 0,7 баллов. Сильно занижил свою самооценку трене-

ры по физической подготовке, оценив себя всего на 6 баллов из 10, воспитанники же напротив оценили их высоко. Разница составила 3,5 балла.

Вторая группа тренеров (10 человек) по гандболу высоко оценивают себя в волевых качествах и педагогической направленности, совпадения оценки и тренеров с оценкой воспитанников наблюдаются по профессионально важным знаниям. В остальном воспитанники оценили своих тренеров выше, разница составила от 0,3 до 2,2.

Воспитанники оценили своих тренеров в среднем на 8 баллов из 10 в профессиональных качествах и на 8,5 в личностных. Из этого следует, что тренеры не завышают свою самооценку, по сравнению с оценкой воспитанников.

У тренеров по легкой атлетике (10 человек) в среднем самооценка профессиональных качеств выше оценки воспитанников на 2,5 балла, а личностных качеств — на 2,5 балла. Тренеры поставили себе самые низкие баллы по критериям: нравственные качества и физическая подготовка, разница с оценкой воспитанников составила по первому в среднем 0,8, по второму 0,7 балла. Высоко оценивают себя тренеры по профессионально важным знаниям, разница с оценкой воспитанников составила 1,8.

Проведенный анализ позволил сделать следующие выводы. По отдельным качествам тренеры завышают свою оценку, по сравнению с оценкой воспитанников. По другим качествам обратная пропорциональность. При этом некоторые тренеры склонны к переоценке своих возможностей (баскетбол, волейбол), а другие — к недооценке (легкая атлетика). Таким образом, тенденция завышения при самооценке как профессиональных, так и личностных качеств наблюдается у всех исследуемых тренеров г. Воронежа. Это подтверждает актуальность нашего исследования.

Проведенная беседа имела огромное значение для последующей организации учебно-тренировочной работы испытуемых тренеров. В помощь тренерам были предложены следующие пути совершенствования профессионально важных качеств личности тренера.

Существует несколько способов повышения мастерства тренера. Один из них состоит в повышении квалификации на различных курсах, методических совещаниях, другой способ — самосовершенствование, которое может осуществляться несколькими путями:

1. Посещение и анализ тренировок, под руководством опытных тренеров-специалистов.
2. Повышение своей профессиональной и общей эрудиции.
3. Постоянный анализ своей деятельности.

4. Проведение подготовительной исследовательской работы, которая дала бы ответ на интересующие тренера вопросы, связанные с его деятельностью.

Возможности тренера многообразны. Они могут реализовываться в виде знаний, умений, качеств, усиливаться мотивами. В связи с этим и способы достижения профессионального мастерства могут быть разными. У одних тренеров ведущим фактором становится уровень теоретических знаний, у других организаторские умения, у третьих — конструктивные умения или волевые качества. Мастерство тренера основано на основных четырех компонентах: знаниях, умениях, профессионально важных качествах и педагогической направленности.

Литература

1. Джамгаров Т. Т., Румянцева В. И. *Лидерство в спорте*. — М.: ФиС, 2003. — 144 с.
2. Коломейцев Ю. А. *Взаимоотношения в спортивной команде*. — М.: Физкультура и спорт, 2004. — 156 с.
3. *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов*. Спб.: Питер Принт, 2002. — 421 с.
4. Уэйлберг Р. С., Гоулд Д. *Основы психологии спорта и физической культуры*. — Киев: Олимпийская литература, 2008.- 231 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ

А. А. Масликов, ст. преподаватель

В. А. Григорьев, ст. преподаватель

ВУНЦ ВВС «ВВА», Воронеж

Ключевые слова: *психологический климат, спортивная команда, межличностные отношения, тренерская деятельность.*

Аннотация: *изучение закономерностей функционирования и влияния взаимоотношений на реальное поведение и рост спортивных достижений участников спортивной команды является сложным делом, требующим кропотливого и хорошо обоснованного научного подхода, что и выражает настоящее исследование.*

Современный спорт с полным основанием может рассматриваться совместной коллективной деятельностью, включающей в себя весь спектр

социально-педагогических и социально-психологических проблем общения, взаимовлияний, лидерства в малых группах, стилей и методов руководства коллективами и командами. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов выражается прежде всего в слаженной организации совместной деятельности спортсменов в команде и их тренеров в учебно-тренировочном процессе и во время соревнований.

С одной стороны, политические реформы в России в 90-х годах стимулировали предпринимательскую деятельность в спорте, но, с другой стороны, многие ранее престижные олимпийские виды спорта, финансируемые в прежние годы из бюджета, ныне лишились государственной поддержки и предоставлены сами себе. Точно также произошло с научными исследованиями командной подготовки в спорте.

Научная разработка проблемы педагогического и социально-психологического обеспечения подготовки национальных сборных команд возрожденной России еще только начинается, но заявка на эту разработку сформулирована уже в конце 70-х годов в Советском спорте и предполагает определенную тематическую заданность исследования. Мы пытались в нашей диссертации подойти к решению этой проблемы не только с практических, но, прежде всего, с новых теоретико-методических позиций с учетом не разработанности, новизны и актуальности данной проблемы для возрождающегося Российского Олимпийского, массово-оздоровительного и профессионального спорта. В этих условиях возрастает роль психолого-педагогических и социальных факторов внутреннего развития спорта за счет частной, в т.ч. спонтанной, инициативы тренеров и спортивных менеджеров, от взаимоотношений которых со спортсменами зависит формирование психологического климата команды, зримо влияющего на рост спортивного мастерства ее участников.

Отмеченная социально-педагогическая и психологическая специфика современного спорта делает чрезвычайно актуальной разработку путей и методов эффективного управления взаимоотношениями в спортивных коллективах и командах, формирования благоприятной «психологической атмосферы» спортивных команд. Проблема взаимоотношений тренера со спортсменами, как показано во многих работах ученых спорта 70-х годов, является комплексной и междисциплинарной, т.е. решаемой на стыке спортивной педагогики и современной психологии спорта. Эта проблема в равной мере затрагивает педагогические интересы как тренеров и руководителей команд, так и интересы спортсменов, ибо в спорте

важен не только процесс тренировки, но и конечный результат соревновательной деятельности.

Психологически компетентный тренер — это не только успешный спортивный педагог-практик, умеющий использовать психологические методы в своей тренерской деятельности, но и тренер с развитым теоретическим мышлением, что предполагает создание и дальнейшее обогащение психолого-педагогической теории взаимоотношений тренера со спортсменами[2].

В период с 1990 по 2016 год сложность задач, которые поставил современный спорт перед спортсменами, спортивными коллективами и их тренерами-руководителями значительно возросла. Потолки мировых высших спортивных достижений поднялись за последние годы на небывалую высоту, а спортивная тренировка квалифицированных спортсменов из удовольствия превратилась в тяжелую и изнурительную работу. За последние четверть века в спортивно-медицинской прессе появилась статистика внезапных смертей спортсменов. В послесоветский период наряду с Олимпийским спортом высших достижений в нашей стране начал бурно развиваться массовый оздоровительный спорт и вместе с ним все более четкие формы ныне приобретает профессиональный коммерческий спорт, требующий особых качеств как от спортсменов, так и от их тренеров.

Требования к психологической грамотности тренеров, спортивных менеджеров и квалифицированных спортсменов в связи с вышесказанным резко возросли. Появилась необходимость индивидуализировать взаимоотношения и спортивную подготовку высококвалифицированных спортсменов с учетом их задатков и склонностей, их врожденными индивидуально-типологическими и функциональными возможностями.

В нашей работе мы проводим изучение и анализ психолого-педагогических фактов о формировании психологического климата в командах проведены в сравнительном аспекте, что создает наиболее оптимальные условия для дальнейшей разработки, апробации и внедрения в тренерскую работу эффективных психолого-педагогических методов воспитания и подготовки спортсменов к соревнованиям с учетом сложившихся взаимоотношений в системах «тренер-спортсмен», «тренер-команда».

Наличие разрозненных исследований взаимоотношений в спортивных группах и командах, сыгранности команд, процессов лидерства, конфликтов и психологической совместимости в спорте, применение отдельных методов социально-психологического тренинга спортсменов и психотехнических игр в спорте отнюдь не компенсируют отсутствия новых

теоретических концепций и системы педагогических методов и приемов формирования благоприятной для спортивного развития личности психологической атмосферы команды.

Научные исследования в области педагогического и социально-психологического обеспечения командной и индивидуальной подготовки квалифицированных спортсменов развивают отечественную теорию спортивной педагогики, по-новому обогащают спортивную науку восприятием и пониманием спорта как мощной социально-педагогической силы развития духовных и физических качеств спортсмена как личности и индивида, субъекта и объекта спортивной деятельности, индивидуальности. От психологической атмосферы в команде зависит рост спортивных достижений ее участников [1, 3].

Цель исследования состояла в получении новых теоретических знаний и экспериментальных данных о формировании и проявлении показателей психологического климата команд в тренерской деятельности.

Мы рассматривали «психологическую атмосферу» спортивной команды как цель и средство управления взаимоотношениями в команде со стороны тренера-руководителя. Если тренер не только переживает, но и знает, «что» представляет собой «психологический климат» его команды, то, как правило, он умеет формировать взаимоотношения в команде и управлять ими, он добивается педагогического успеха в своей тренерской и управленческой деятельности для достижения роста спортивных результатов своих учеников.

В результате нами были выделены и обоснованы две основные формы психологического климата команды — вертикальный и горизонтальный климат.

Вертикальный психологический климат команды формируется во взаимоотношениях тренера со спортсменами и, в своих проявлениях и состояниях, существенно зависит от профессионального педагогического мастерства тренера как руководителя, педагога и воспитателя спортсменов, способного осуществлять психолого-педагогический подход к каждому спортсмену как члену команды с учетом его индивидуальных особенностей и личностных свойств.

Горизонтальный психологический климат команды формируется во взаимоотношениях спортсменов друг с другом в совместной спортивной деятельности, в том числе в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, что выражается в величинах социометрического статуса членов команды по горизонтальным критериям и в степени удовлетворенности взаимоотношениями с товарищами по команде.

На формирование качественных и количественных показателей состояния психологического климата команды влияют многочисленные средовые и педагогические факторы, в том числе личностные свойства тренера и спортсменов, среди которых ведущую роль играют потребность в доминировании и влиянии в межличностных отношениях, диагностируемых в нашем исследовании в индексе оценочной биполярности, а также в наблюдаемых формах стремления тренера и членов команды к персональному лидерству и личному влиянию в межличностных взаимоотношениях с партнерами по совместной спортивной деятельности.

Литература

1. Андреева Г. М. Социальная психология. - М.: Аспект Пресс, 2009. - 375 с.
2. Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде. — М.: ФиС, 2012. — 128 с.
3. Реан А. А. Социальная педагогическая психология. — СПб.: Питер Ком, 2009. — 416 с.

СПОРТ В ЖИЗНИ УСПЕШНЫХ В ПОЛИТИЧЕСКОЙ КАРЬЕРЕ ЛЮДЕЙ

Л. А. Новикова, ст. преподаватель
М. В. Смотркина, ст. преподаватель
ФГБОУ ВПО «ВГУИТ», Воронеж

Ключевые слова: спорт, профессиональная карьера, успешность

Аннотация: занятия спортом для политиков является показательным примером для молодых депутатов Государственной Думы. Спортивные нагрузки позволяют политикам длительно сохранять здоровье и политический имидж.

Спорт — хорошее средство для воспитания личностных качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надежными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен

совершать поступки без длительного размышления и колебаний. Наглядным примером для многих не только политиков, но и просто соотечественников является наш президент Владимир Владимирович Путин.

Известно, что любая победа спортсменов добавляет авторитета той стране, которую он представляет. Отсюда — то огромное внимание, которое оказывается спорту во всех развитых странах на государственном уровне. Ведь спортсмен на деле защищает интересы государства, флага, многомиллионной армии болельщиков. В настоящее время занятие спортом или связь с ним является частью имиджа политических деятелей.

В связи с этим именно в путинской партии «Единая Россия» насчитывается наибольшее количество бывших спортсменов. Президент знает, кого из «национальных героев» надо привлечь для того, чтобы собрать побольше голосов для продвижения в Думу. О возрастающей роли спортсменов в делах государства свидетельствует факт того, что в Государственной Думе РФ пятого (прошлого) созыва, в числе 450 депутатов, были зарегистрированы 21 бывший спортсмен и спортивный руководитель, т.е. около 4,5%. 10 человек из них — это чемпионы Олимпийских или Паралимпийских игр. Они все вместе выиграли 19 золотых медалей.

Показательным для значимости роли физической культуры и спорта в жизни общества является пример того, что руководители страны до сих пор активно занимаются спортом. Ярким примером того является Владимир Путин. В свое непростое для государства времени ничто не мешало известным политикам становиться во главе спортивных федераций России. Так губернатор Воронежской области, Алексей Гордеев в свое время возглавлял Федерацию дзюдо, руководитель администрации президента Сергей Нарышкин — Федерацию плавания, Секретарь Совбеза Николай Патрушев — Федерацию волейбола, бывший министр иностранных дел Игорь Иванов выполнял обязанности почетного вице-президента Федерации греко-римской борьбы России. Говоря о значимости спорта в жизни политиков, экс-министр иностранных дел И. Иванов высказывается: «Работники посольств разных стран часто проводят товарищеские спортивные турниры. Я такого рода мероприятия всегда приветствую, потому, что они идут на пользу дела. Не только помогают дипломатам поддерживать форму, но и в какой-то степени укрепляют межгосударственные контакты. Оказалось, что профессия дипломата во многом сродни профессии спортсмена. И когда добиваешься на переговорах нужного результата, твою душу переполняют эмоции, которые, видимо, близки к тем, что испытывает спортсмен, выигравший чемпионат мира. Поэтому чуть ли не каждый день я твержу об этом молодым дипломатам. Однако мно-

гим из них, однако, далеко до экс-министра иностранных дел Германии Фишера, который регулярно принимал участие в марафонских забегах». Российский экс-министр иностранных дел Игорь Иванов, говоря о борцах, которых он курировал, подчеркивал: «На мой взгляд, едва ли не каждый борец сборной — интересная и во многих отношениях уникальная личность. Замечательные отношения сложились с Александром Карелиным. С ним в последнее время иногда встречаемся и во властных кабинетах. Ценю его не только как выдающегося спортсмена, но и как человека. Карелин из тех, кто всегда будет ставить государственные интересы выше собственных. Вообще Карелин — необычный, многогранный и, скажем так, контрастный человек. Посмотрите, как легок и грациозен он на тренировках, как суров и грозен во время соревнований. А в кругу друзей это мягкий и приятный человек, обладающий тонким чувством юмора и высокой эрудицией».

Известный теннисист Марат Сафин в прошлом был избран депутатом Государственной Думы от партии «Единая Россия». Вот что он сказал о своей работе в Государственной Думе: «Работа в Думе — это совершенно новая жизнь, новый образ жизни, образ мышления, все дела приходится делать по-новому. Это не имеет ничего общего с теннисом и другими видами спорта. Но обе вещи, несомненно, имеют одну общую черту: здесь необходимо проявить характер. Ты должен быть сильным, знать, что ты хочешь сделать и быть способным на жертвы».

В качестве примера можно привести особое отношение к физической культуре и спорту американских политиков. Известно, что американцев к здоровому образу жизни активно приобщала экс-госсекретарь США Кондолиза Райс. Некоторое время назад один из американских каналов даже транслировал программу «Фитнесс с Кондолизой Райс». Передача выходила утром — в 5:45 и всего три дня. Райс не только продемонстрировала физические упражнения, но и рассказала о своем личном режиме и диете, которые помогают ей выдержать напряженный график работы. Авторы программы ставили своей целью привлечь к занятиям спортом других людей, у которых работа отнимает большую часть жизни. Но, пожалуй, самым известным политиком, пропагандирующим здоровый образ жизни и спорт, является губернатор Калифорнии Арнольд Шварценеггер. Он отличился во многих сферах: известный актер, успешный культурист, преуспевающий бизнесмен и политик.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом выдающихся политиков в молодом и зрелом возрасте, а также участие в политике выдающихся российских спортсменов, является показательным приме-

ром того, что в спорте воспитывается характер, столь необходимый для карьерного роста не только любого человека, но и известных всей стране политиков.

ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ ЗНАКОМСТВА С ИСТОРИЕЙ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Л. А. Овсянникова, воспитатель

МБДОУ «Центр развития ребенка — детский сад № 168»,
г. Воронеж

Ключевые слова: физическое развитие, познавательное развитие, олимпиада, олимпийские игры древности, гармонично развитая личность, патриотизм, дошкольное образование.

Аннотация: Чтобы воспитать гармонично развитую личность, надо уделять внимание развитию интереса детей к занятиям физической культурой и спортом, знакомить детей с историей возникновения и развития Олимпийских игр, а через любовь к спорту и возможные будущие спортивные достижения воспитывать чувство патриотизма.

Будем мы зарядку делать,
Резво прыгать, быстро бегать.
Будем спортом заниматься,
Приседать и наклоняться.
Будем все мы смелыми,
Ловкими, умелыми,
Потому что мы должны
Стать надеждою страны.
В Олимпийских состязаньях
Выиграть все соревнования.

Физкультминутка

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на решение многих задач, одной из которых является «формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования пред-

посылок учебной деятельности» (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155) [3]. В связи с этим во всех образовательных областях дошкольного образования (физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие) можно использовать знания по истории возникновения и развития олимпийских игр. Полученные детьми в раннем возрасте знания будут способствовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом, повышать мотивацию детей вести здоровый образ жизни, заниматься закаливанием, способствовать развитию у детей творческих способностей, воображения; способствовать проявлению у детей инициативы, воспитывать чувство товарищества, патриотические чувства, умение контролировать свои поступки.

Рассказанная детям среднего и старшего дошкольного возраста история возникновения олимпийских игр способствует обогащению словаря детей новыми словами, такими как *олимпиада, олимпийцы, чемпион, призе р, эстафета, олимпийский* огонь. Дети знакомятся с новыми жанрами литературы: мифами, легендами. Известно, что олимпийские игры впервые появились в Древней Греции, но точной даты, когда это произошло, до сих пор не установлено. Существует несколько легенд, которые предлагают несколько различных версий происхождения первых олимпиад. Они довольно занимательны и интересны для взрослых людей. Но самые популярные мифы и сама история олимпийских игр для детей будут не менее познавательными, чем сказки и рассказы, ведь они тоже способствуют общему развитию дошкольников. История олимпийских игр для детей останется в памяти тем, что она связана уже не с богами или полубогом, а с земным человеком Пелопом [2], который учредил олимпийские игры в честь победы над злым царем в Олимпии. Первыми дисциплинами стали бег и состязания на колесницах. Затем появились кулачные бои с определенными правилами. Все должно было проходить честно, удары соперники должны были выполнять по очереди. Дрались до тех пор, пока один из участников боя не отказывался от поединка. Единственной защитой служили ремешки на кистях рук из бычьей кожи. Несколько позднее появилась борьба. При этом спортсмены смазывали свои тела оливковым маслом, поэтому было очень скользко бороться. Самым гармоничным видом спорта стало пятиборье: бег, прыжки в длину, борьба и метание копья и диска. Скачки верхом на конях давали право принимать участие в играх женщинам, но не в качестве участниц, а как владелиц скакунов. До этого момента в состязаниях принимали участие только мужчины.

Существует огромная разница между олимпийскими играми древности и современности. И дело вовсе не в том, что раньше атлеты выступали абсолютно обнаженными, а сейчас в красивой форме в каждом виде спорта, а в особенностях мировоззрения современного человека.

Олимпийские игры в древности не предусматривали ни эстафеты огня, ни его зажжения вообще. Все это появилось гораздо позднее и приобрело определенный смысл.

На первых олимпиадах был один победитель, и никаких других мест вообще не было. Это сейчас есть серебряные и бронзовые призеры, а в некоторых видах спорта ведется учет даже до десятого места.

Олимпионик, он же победитель, провозглашался один раз и навсегда входил в историю олимпиады как герой, независимо от того, какие места он получал на последующих соревнованиях. В современных олимпийских играх действуют иные принципы.

Всегда в древние века это был индивидуальный спорт, восхищение силой и храбростью человека, гармонией тела и воли. Современные олимпийские игры приветствуют командные зачеты за полученные медали в копилку

Древние атлеты-победители получали венок и славу, что считалось высшей наградой, а сегодня подсчитывают в денежном эквиваленте медали, финансовые награды призерам и участникам. Если несколько лет назад олимпийцы еще гордились орденами страны и скромным жалованием, то сейчас все пересчитывается в многозначных цифрах. Борьба уже идет нешуточная, с риском для здоровья и жизни, не совсем и не всегда понятная [1].

Современные игры имеют долгий подготовительный этап, но есть и традиции, которых не было в древние времена: это сама церемония открытия Олимпиады, длительная эстафета олимпийского огня, подготовка целых комплексов спортивных объектов, строительство олимпийских деревень, разработка символов олимпийских игр, церемония торжественного закрытия с церемонией передачи олимпийского огня следующей стране-хозяйке Олимпиады. Но есть общее: Олимпиада — это праздник спорта и сильных духом людей всего мира. Хотя принцип «пока идет Олимпиада, пушки молчат» в настоящее время игнорируется, но то, что олимпийские игры — это мировой спортивный праздник, — остается неизменным.

Если в древние времена на Олимпиаде выступали физически сильные и здоровые люди, то сейчас Олимпиады проходят в два этапа: собственно Олимпиада для физически здоровых людей и Паралимпийские игры — для людей с ограниченными возможностями.

В заключение можно сказать, что знакомство детей еще дошкольного возраста с историей возникновения и развития олимпийских игр в игровой форме способствует обогащению словарного запаса детей, внимательному просмотру спортивных программ, побуждает заниматься физической культурой и спортом в спортивных секциях. Все это помогает воспитать гармонично развитую личность. Через любовь к спорту и возможные будущие спортивные достижения воспитывается чувство патриотизма.

Литература

1. *Иванова О. А.* Олимпийское движение и политические игры XXI века / О. А. Иванова, Л. А. Овсянникова, А. В. Ежова // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. науч. ст. Всеросс. с межд. уч. оч.-заоч. н.-пр. конф. — Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2015. — С. 227-232.
2. *Кун Н. А.* Легенды и мифы Древней Греции. — Издательство: Азбука-классика, 2013. — 512 с.
3. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». [Электронный ресурс] // URL: http://minobr.gov-murman.ru/files/Pr_1155.pdf (дата обращения: 04.11.2016).

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПУТЕМ МАССАЖА

Н. В. Осташенок, ст.преподаватель
И. А. Татаринцева, преподаватель
Н. Г. Хорошилова, ст.преподаватель
ФГБОУ ВПО «ВГУ», Воронеж

Ключевые слова: *противопоказания, рефлексогенные зоны, показания, периферическая нервная система, лечебный эффект.*

Аннотация: *в статье речь идет о физиологическом воздействии массажа на организм.*

Массаж (от франц. *massage, masser* — растирать, от араб. *Mass* — касаться, щупать) — лечебный метод, заключающийся в дозированном механическом и рефлекторном воздействии на органы и ткани организма, осуществляемом рукой массажиста или специальным аппаратом.

Массаж в настоящее время успешно применяется в травматологической практике, для лечения глазных болезней, при гинекологических

заболеваниях, для профилактики и лечения широкого спектра внутренних болезней. Весьма распространен массаж в спортивной практике и т.д.

В настоящее время нет медицинского учреждения (больницы, клиники, поликлиники), а также учреждения санаторно-курортного комплекса, где бы ни применялся массаж как эффективный лечебный метод.

Показания: массаж оказывает положительный эффект при функциональных нарушениях кровообращения, болезнях органов дыхания, пищеварения, при хронических дистрофических заболеваниях позвоночника и суставов, мочеполовой системы, последствиях травм, при функциональных нарушениях эндокринной системы и вегетативной нервной системы.

Массаж дает лечебный эффект, облегчает состояние больных, улучшает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, повышает тонус скелетных мышц и может применяться в косметических целях.

Особенно эффективен массаж в сочетании с физиотерапевтическими процедурами и лечебной физкультурой.

Противопоказания к проведению массажа:

Инфекционные и гнойные заболевания, остеомиелит, бешенство, желтуха, дизентерия, коклюш, корь, желтая лихорадка, малярия, филяриоз, болезни кожи, ногтей и волос инфекционной этиологии;

Тяжелые нарушения деятельности сердца (острая сердечная и сосудистая недостаточность, инфаркт), печени (цирроз поздних стадий) сосудистой системы (острая стадия артериального и венозного тромбоза, варикозное расширение вен с трофическими нарушениями, аневризма сосудов), почек, легких (эмфизема, активная форма туберкулеза);

Склонность к кровотечениям, раны, тромбоцитопеническая пурпура, гемофилия, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки:

Онкологические болезни;

Острое лихорадочное состояние, острая стадия воспалительного процесса;

Органические повреждения, незажившие переломы костей, непроходимость кишок.

Массаж оказывает разнообразное физиологическое действие на организм: лечебное, седативное, тонизирующее, общеукрепляющее, профилактическое и т.д. Под влиянием массажа возникает ряд местных и общих реакций, в которых принимают участие различные органы, ткани и системы организма человека.

Поскольку действие массажной процедуры по своей физиологической сути опосредовано нервными структурами, массажная терапия оказывает значительное влияние на нервную систему: изменяет соотноше-

ние процессов возбуждения и торможения (может избирательно успокаивать — седатировать или возбуждать — тонизировать нервную систему), улучшает адаптивные реакции, повышает способность противостоять стрессовому фактору, увеличивает скорость регенеративных процессов в периферической нервной системе.

И. Б. Грановской изучал влияние массажа на состояние периферической нервной системы собак в эксперименте с перерезкой седалищного нерва. Обнаружено, что в первую очередь на массаж реагирует нервный компонент. При этом наибольшие изменения в спинальных ганглиях и нервных стволах отмечались после 15 сеансов массажа и проявлялись ускорением регенерации седалищного нерва. Интересно, что при продолжении курса массажа ответные реакции организма уменьшались. Таким образом, была экспериментально обоснована дозировка курса массажа — 10—15 процедур.

Под влиянием точечного массажа нервных стволов или обхватывающего и линейного массажа самих мышц, количество и диаметр раскрытых капилляров в мышцах увеличивается. Дело в том, что число функционирующих мышечных капилляров в мышце непостоянно и зависит от состояния мышцы и регулирующих систем. У неработающей мышцы происходит сужение и частичное разрушение капиллярного русла (декапилляризация), что вызывает сужение мышечного тонуса, дистрофию мышечной ткани и засорение мышцы метаболитами. Такая мышца не может считаться вполне здоровой.

При массаже, равно как и при физических нагрузках, повышается уровень обменных процессов. Чем выше обмен веществ в ткани, тем больше в ней функционирующих капилляров. Было доказано, что под влиянием массажа число раскрытых капилляров в мышце достигает 1400 на 1 мм² поперечного сечения, а кровоснабжение увеличивается в 9—140 раз.

Кроме того, массаж в отличие от физической нагрузки, не вызывает образования молочной кислоты в мышцах. Напротив, он способствует вымыванию кетотоксинов (так называемых ядов движения) и метаболитов, улучшает трофику, ускоряет восстановительные процессы в тканях.

В итоге массаж оказывает общеукрепляющее и лечебное (в случаях миозитов, гипертонуса, атрофии мышц и т.д.) действие на мышечную систему. Под влиянием массажа повышается эластичность и тонус мышц, улучшается сократительная функция, возрастает сила, повышается работоспособность, укрепляются фасции.

Особенно велико влияние приемов разминания на мышечную систему. Разминание является активным раздражителем и способствует макси-

альному повышению работоспособности уставших мышц, так как массаж является своего рода пассивной гимнастикой для мышечных волокон. Повышение работоспособности наблюдается и при массаже мышц, не принимавших участия в физической работе. Это объясняется генерацией под влиянием массажа чувствительных нервных импульсов, которые, попадая в центральную нервную систему, повышают возбудимость центров управления массируемых и соседних мышц. Поэтому при утомлении отдельных мышечных групп целесообразно массировать утомленные мышцы.

Основная задача массажа — восстановление нормального течения обменных процессов (обмена веществ, энергии, биоэнергии) в тканях, органах, системе органов. Безусловно, формированиям сердечно-сосудистой системы принадлежит здесь первостепенное значение.

Как установлено, при массажной терапии локальных, сегментарных и меридианных точек происходит расширение просвета артериол, прекапиллярных сфинктеров и истинных капилляров.

Весь комплекс механизмов, задействованных при массажной терапии, приводит к увеличению кровотока, уровня обменных реакций и скорости потребления кислорода, устранению застойных явлений и уменьшению концентрации метаболитов в подлежащих тканях и проецирующихся внутренних органах. Это является основой и необходимым условием поддержания нормального функционального состояния и лечения отдельных органов и организма в целом.

Неслучайно при любых методиках тонизирующего массажа основным предусмотренным ощущением является покраснение (гиперемия) массируемого участка или точки, что является ничем иным как следствием расширения просвета сосудов подлежащего микроциркуляторного русла, увеличения кровотока в нем (просматривается через поверхностные кожные слои усилением красного цвета). Вероятно, вполне естественная реакция человека — потерять место ушиба, отека, локализации пониженной температуры кожи, повышенной болевой чувствительности (гипералгезии) имеет те же причинно-следственные корни.

Вспомогательными рефлексогенными зонами являются:

Воротниковая зона и паравертебральные (вокруг позвоночника) точки шейного и верхнегрудного отделов позвоночника, связанные с крупными магистральными и коронарными сосудами. Их массажная стимуляция приводит к рефлекторному расширению сосудов и, таким образом, к снижению артериального давления. Используются при лечении гипертонии.

Поясничная зона и паравертебральные точки нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника. Их массаж вызывает рефлекторное уси-

ление деятельности надпочечников и увеличение выброса их гормонов (адреналина и норадреналина) в кровь. При этом сосуды сужаются, и артериальное давление повышается — используются для лечения гипотонии.

Включение в массажные процедуры этих и других точек и зон значительно повышает эффективность лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Массаж оказывает большое влияние на циркуляцию лимфы, ускоряя их отток. С одной стороны, это увеличивает приток питательных веществ к тканям массируемого участка путем увеличения гидростатического давления, а с другой, освобождает клетки от продуктов обмена и распада. При этом стимулируется ток лимфы через лимфатические узлы, где она интенсивно очищается и обогащается лимфоцитами. Это приводит к общему повышению иммунитета, усилению фильтрационных и барьерных функций организма.

Соблюдением правил правильного питания и регулярным применением массажа можно не допустить заболеваний, а в случае уже имеющих патологий значительно улучшить состояние органов желудочно-кишечного тракта.

Задача массажа на первом этапе состоит в усилении перистальтики кишечника, улучшении охранительных свойств кишки. Механическое раздражение стенки живота, а также интеррецепторов внутренних органов приводит к сокращению гладкомышечных волокон пищеварительной трубки. Чередование фаз возбудительного и седативного массажа (сокращение и расслабление мускулатуры кишечника) вызывает «отлипание» каловых отложений от стенок кишки и очищение слизистой оболочки. Такой массаж особо показан больным в состоянии гипокинезии: в послеоперационный период при спинальной патологии и т.д.

Массаж улучшает функцию внешнего дыхания, повышает проходимость бронхов и резервные возможности дыхания, увеличивает насыщение артериальной крови кислородом и выделение углекислого газа.

При механическом раздражении инспираторных рецепторов происходит активация рефлекторных дуг системы регуляции внешнего дыхания, что приводит к увеличению легочной вентиляции (примерно на 30%), повышает газообмен в плохо вентилируемых сегментах легких, устраняет застойные явления. Перкуссия грудной клетки улучшает функциональное состояние не только легких, но и других органов грудной клетки.

Особенно показан массаж грудной клетки больным после операции на грудной и брюшной полостях, что является хорошей профилактикой пневмонии. Седативный массаж грудной клетки рекомендуется также гипер-

тоническим больным для улучшения функции дыхания и нормализации тонуса центральных сосудов.

Динамическое равновесие в обмене веществ — это основное условие здоровья человека. Нарушение обмена веществ обязательно в итоге ведет к патологии органа, системы органов и организма в целом. Первым шагом к нарушению обменных процессов является снижение уровня обмена веществ, что наблюдается, например, при старении организма, гипокинезии и т.д. Повышение уровня обменных реакций ведет к усилению выделения расщепления метаболитов, являющихся в большинстве случаев биологическими ядами, а также повышает скорость окислительных реакций в организме.

Доказано, что при массаже скорость потребления кислорода повышается на 30—35% по сравнению с покоем, на 15—20% усиливается выделение молочной кислоты почками и кожей. Это, в свою очередь, приводит к повышению уровня обмена веществ в целом.

Литература

1. Бирюков А. А. Массаж / А. А. Бирюков. — М.: ФиС, 1988. — 254 с.
2. Бирюков А. А., Средства восстановления работоспособности спортсмена / А. А. Бирюков, К. А. Кафаров. — М.: ФиС, 1979. — 151 с.
3. Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу / Н. А. Белая. — М.: Медицина, 1983. — 288 с.
4. Васичкин В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. — СПб: Гиппократ. — 1991. — 176 с.

САМОМАССАЖ С ПОМОЩЬЮ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ. ПРИЕМЫ И ТЕХНИКА

Н. В. Осташенок, ст.преподаватель

О. И. Гусева, ст. преподаватель

Е. В. Алаторцева, ст.преподаватель

ФГБОУ ВПО «ВГУ», Воронеж

Ключевые слова: *недостатки, общий и локальный самомассаж, смазывающие средства, поглаживание, разминание.*

Аннотация: *В статье идёт речь, о том какие виды самомассажа необходимо применить при лечении различных заболеваний.*

Приемы самомассажа применялись очень давно. В Древней Греции и в Древнем Риме самомассаж широко применялся среди атлетов и глади-

торов. Древнегреческие врачи советовали своим пациентам использовать самомассаж при лечении различных заболеваний.

Самомассаж удобен тем, что его можно применять в отсутствии профессионального массажиста: дома после утренней гимнастики, в сауне, в поездках и турпоходах, при занятиях спортом. Обычно гигиенический самомассаж проводится утром (после сна или гимнастики) и вечером (перед сном) в целях тонизирования организма, снятия утомления и напряжения, улучшения настроения. В утренние часы лучше использовать такие приемы, как поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, поколачивание, а вечером — поглаживание и растирание. Если вечером используется разминание, оно должно быть неглубоким, ударные приемы в вечерние часы применять не рекомендуется.

Хотя самомассаж имеет и недостатки (некоторые приемы массажа использовать невозможно, наступает быстрое утомление, нельзя полностью расслабить некоторые мышцы и т.д.), но все же польза от него достаточно велика.

Перед началом проведения самомассажа нужно принять душ. Во время проведения самомассажа можно использовать в качестве смазывающих средств мазь для массажа или тальк. После окончания сеанса самомассажа следует принять душ.

Перед массажем необходимо принять такое положение, при котором бы достигалось максимальное расслабление мышц массируемой области.

Самомассаж, подобно массажу, нельзя делать при повышенной температуре тела, лихорадочных, кожных и грибковых заболеваниях, а также, если кожа загрязнена. Нельзя массировать в области лимфатических узлов. Не рекомендуется массировать ноги при расширенных венах. Живот можно массировать только натощак или через два часа после еды. Во время менструации, при беременности и заболеваниях желчного пузыря его массировать нельзя.

Можно разделить самомассаж на общий и локальный. При общем массаже последовательно массируются все части тела, при локальном — отдельная часть тела, например рука или нога. Локальный массаж следует проводить в течение 3—5 минут, общий — 5—20 минут.

Общий самомассаж

Проводить самомассаж следует от периферии к центру по направлению к близлежащим лимфатическим узлам, которые располагаются в локтевых, коленных суставах, подмышечных впадинах и паху.

Стопа. Массаж стопы состоит из поглаживающих, растирающих и разминающих движений. Перед началом массажа нужно смазать сто-

пы лосьоном или кремом для ног либо припудрить их тальком. Массировать стопу нужно сидя. Необходимо обхватить стопу обеими руками и несколько раз энергично погладить ладонями от пальцев стопы к коленному суставу (3—4 раза). В том же направлении нужно растереть пальцы ног, тыльную поверхность стопы, подошву и голеностопный сустав. Растирания необходимо производить кругообразно пальцами обеих рук одновременно. Для этого нужно обхватить стопу снизу так, чтобы большие пальцы рук находились на верхней части стопы. Ими нужно помассировать стопу сверху круговыми движениями, двигаясь от голеностопного сустава к кончикам пальцев. Это же движение нужно проделать в обратном направлении, затем следует кулаком растереть подошву, далее каждый палец в отдельности необходимо согнуть, разогнуть и отвести в сторону. Повторить это 3 раза с каждым пальцем. Удерживая пятку левой рукой, правой нужно выполнить вращение каждого пальца 3 раза. Затем погладить каждый палец ноги (одной рукой) 3—4 раза и растереть 1-й 2 пальцами одной руки (3—4 раза). Заканчивать массаж нужно поглаживающими движениями. Таким же образом нужно выполнить массаж стопы другой ноги.

Голень. Прежде чем приступить к массажу голени, нужно сесть и согнуть ногу в колене. Затем одной рукой нужно обхватить переднюю поверхность, другой — заднюю и одновременно погладить всю голень снизу вверх до коленного сустава. Далее большие пальцы обеих рук нужно расположить на передней поверхности, а остальные — на задней и начать процедуру растирания кругообразными движениями от голеностопного сустава вверх. После этого переднюю поверхность голени нужно растереть большими пальцами продольно. Растирание необходимо производить вверх и вниз на каждом отрезке голени. В заключение нужно произвести поглаживание передней поверхности голени и икроножной мышцы.

Коленный сустав. Прежде чем приступить к массажу коленного сустава, нужно сесть и полусогнуть колени. Вначале область сустава нужно погладить, затем необходимо растереть коленный сустав круговыми движениями.

Бедро. Массировать нужно при слегка согнутой ноге. Сначала необходимо произвести поглаживающие движения по наружной, а затем внутренней поверхности бедра от коленного сустава вверх, не доходя до паховой области. Далее нужно произвести растирания более энергичными кругообразными движениями по наружной поверхности бедра. Затем следует применить продольное разминание бедра. Для этого то одной, то другой рукой необходимо захватывать ткани в продольные складки и сжи-

мать. Далее следует применить поперечное разминание бедра. Закончить массаж бедра нужно поглаживающими движениями снизу вверх, не затрагивая области паха.

Ягодичная область. Массировать нужно в положении стоя, отставив массируемую ногу в сторону на носок и расслабив ее и ягодичу. Необходимо производить поочередно для каждой ноги энергичные поглаживающие и разминающие движения.

Поясничная область. Массируется стоя. Необходимо слегка наклониться назад и произвести поглаживающие и растирающие движения поясничной области обеими руками одновременно. При этом массажные движения могут быть кругообразными, поперечными и продольными.

Кисть. Массируется пальцами и ладонью другой руки. Поглаживания должны производиться по тыльной, а затем ладонной поверхности от кончиков пальцев до предплечья. Далее следует растирание; подушечкой большого пальца необходимо растереть ладонь, каждый палец в отдельности, тыльную сторону кисти и лучезапястный сустав. Массаж нужно заканчивать поглаживанием руки.

Предплечье. Необходимо массировать, слегка согнув руку в локте и повернув ее ладонью сначала вниз, а затем вверх. Движения следует делать вначале продольно, затем кругообразно по направлению к локтю.

Локоть. Массируемая рука должна быть согнута. Растирания нужно делать кругообразными движениями.

Плечо. Самомассаж плеча производится при опущенной вниз массируемой руке. При этом поверхность плеча со стороны спины нужно поглаживать и растирать снизу вверх от локтя, захватывая локтевой сустав. При поглаживании и растирании поверхности плеча со стороны груди область подмышечной впадины исключается.

Грудь. Прежде чем приступить к массажу груди, нужно сесть. Самомассаж груди производится поочередно с каждой стороны. Руку со стороны массируемой половины тела нужно опустить. Пальцами другой руки необходимо погладить половину грудной клетки по межреберным промежуткам спереди назад. То же сделать на другой половине груди.

Живот. Живот нужно массировать лежа на спине, согнув ноги в коленях (при таком положении расслабляется брюшная стенка).

Вначале нужно произвести поглаживание, описывая ряд кругов справа налево, по направлению часовой стрелки. Во время данного поглаживания силу давления (вначале незначительную) необходимо постепенно увеличить (особенно у тучных). Затем следует разминание в виде мелких вращательных движений от нижней части живота с правой его стороны: не торопясь, нуж-

но продвигать пальцы вверх до ребер, далее поперек живота и снова вниз, закончить разминание нужно в нижней части живота с левой его стороны. Вслед за разминанием снова необходимо произвести круговые поглаживания. Можно поглаживать живот одновременно двумя руками с боковых сторон к пупку, как бы поднимая живот. Массаж живота нужно закончить активными гимнастическими упражнениями, укрепляющими брюшной пресс.

Самомассаж головы. Назначение массажа головы — улучшить кровоснабжение, питание кожи, мышц и волосяных сосочков. Он противопоказан при сильном выпадении волос, гнойничковых процессах, гипертонии II-III степени.

Прежде чем приступить к массажу, необходимо усвоить следующее:

1. Массажные линии на голове начинаются на макушке и радиально расходятся от нее во все стороны.

2. Массировать нужно в направлении наклона роста волос.

3. Массаж должен быть энергичным (особенно это касается тех, у кого ослабленные волосы).

4. Во время разминания пальцы должны быть плотно прижаты к коже, а не скользить по волосам.

5. Массаж головы должен продолжаться не более 10-15 минут.

6. Массаж головы как оздоровительный курс включает в себя не менее 15-20 минут.

7. Необходимо знать местоположение зон головы и мышц.

Последовательность выполнения приемов при массаже головы следующая: а) шею нужно освободить от одежды, плечи закрыть полотенцем или накидкой; б) протереть кожу головы и шеи ватным тампоном, смоченным в спиртовом растворе или одеколоне; в) если волосы сухие, то перед массажем нужно смазать их репейным маслом или смесью равного количества касторового или оливкового масла; г) начиная со лба, большим и указательным пальцами обеих рук необходимо захватить в складки всю толщину тканей в области надбровных дуг и сдавить. Подобные движения следует повторить по всей длине надбровных дуг, от переносицы к вискам (малейшее смещение пальцев влечет за собой давление на глазные яблоки и может вызвать нежелательный рефлекс!)

Затем нужно подушечками двух-трех пальцев обеих рук проделать круговые разминания височной области. Подушечками четырех пальцев необходимо произвести давящее поглаживание от надбровных дуг по направлению к передней границе волосяного покрова, затем следует сомкнуть пальцы и ладонью погладить лоб снизу вверх — от надбровных дуг до края волосяного покрова. Теперь нужно перейти к массажу волосистой

части головы. Первым делом необходимо расчесать волосы от макушки в разные стороны (на пробор), затем кончиками одного или двух пальцев правой руки следует произвести круговые разминания по ходу пробора от макушки к границе волосистой части головы. Далее нужно сделать то же самое по следующему пробору и т.д. После того как разминания будут проделаны по всем проборам, нужно кончиками четырех согнутых пальцев сдвинуть кожу каждого пробора вперед и назад от макушки к периферии. Наложить кисти рук на волосистую часть головы параллельно друг другу. Правую кисть — на теменную область, а левую — на затылочную. Правой рукой необходимо выполнять разминания, а левой — поддерживать голову. Движение следует выполнять по кругу, передвигаясь по всей голове. Затем правой и левой руками нужно обхватить соответствующие половины головы, при этом пальцы обеих рук необходимо развести, кончики пальцев должны соприкоснуться. Кожу вместе с лежащими под ней тканями следует сдвигать одновременно в противоположных направлениях. Правой рукой нужно плотно обхватить теменную, а левой — затылочную области. При этом кожу вместе с лежащими под ней тканями необходимо сдвинуть навстречу друг другу. Такие движения нужно произвести по всей поверхности головы. Заключительный этап — массаж шеи.

Литература

1. *Васичкин В. И.* Все о массаже / В. И. Васичкин. — 2003. — М.: «АСТ-Пресс» — 368 с.
2. *Васичкин В. И.* Методики массажа. 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. — 2002. — М.: «АСТ-Пресс»- 268 с.
3. *Зыкина О. Н.* Массаж при заболеваниях позвоночника / О. Н. Зыкина. — 2004. — М.: Медицина. — 159 с.
4. *Зыкина О. Н.* Оздоровительный массаж головы, грудной клетки, живота, ног, пояснично-крестцовой зоны, рук, спины, шеи / О. Н. Зыкина. — 2004. — М.: Медицина. — 215 с.
5. *Кирсанов К. С.* Самомассаж: практические методы оздоровления / К. С. Кирсанов. — 2004. — М.: ГОЭТ. — 402 с.
6. Классический массаж: Полн. энциклопедия: [Текст] / Ред. А. В. Бодрицкий. — СПб : ИД «Весь», 2003. — 253 с.
7. Лечебная физическая культура: учебное пособие для вузов — 2001. — М.: АСТ.- 606 с.
8. *Мартынов С. М.* Иллюстрированная энциклопедия массажа / С. М. Мартынов. — 2000, М.: АСТ. — 701 с.
9. *Шейман И. С.* 108 движений кругового самомассажа / И. С. Шейман. — 2000, М.: АСТ. — 213 с.

ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОК В НОВЫХ (БЫВШИХ МУЖСКИХ) ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ ЖЕНСКОГО СПОРТА (ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР)

Т. С. Соболева, д.м.н. профессор

Д. В. Соболев, к.п.н. доцент

ФГБОУ ВПО «ВГУИТ», Воронеж

Ключевые слова: *женский спорт, бывшие мужские виды спорта, тренировка.*

Аннотация: *В статье представлен литературный обзор новых принципов тренировки женщин в новых (бывших мужских) видах спорта*

В последние 20-30 лет в современном Олимпийском женском спорте появилась выраженная тенденция освоения спортсменками видов спорта, которые со времен возрождения современного Олимпийского спорта считались мужскими видами. Женскими стали современное пятиборье, бокс, кикбоксинг, триатлон, тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, водное поло, бобслей, скелетон, вольная борьба, тхэквондо, дзюдо, самбо, метание молота, прыжки с шестом. В этой связи появилось большое количество работ, посвященных особенностям тренировок женщин в мужских видах спорта. Однако полученные в ходе исследования научные результаты позволяют констатировать факт того, что до сих пор так и не созданы в женском спорте принципы спортивной тренировки женщин ни только в старых видах женского спорта, но и в новых (в бывших мужских видах) спорта [1, 2, 3, 4].

В этой связи особенно актуально перед учеными стоит задача построения тренировок спортсменок в тех видах спорта, которые долго считались мужскими видами:

— *дзюдо* (Петров И. Б. Влияние занятий дзюдо на здоровье и репродуктивную функцию организма женщины: автореф. дис. ...канд. мед. наук. М.: Центр. ин-та усовершенств. врачей, 1989.21; Пустозеров А. И., Ганченкова Г. П., Исаев А. П. Медико-биологические основы подготовки дзюдоисток; Уральская акад. физ. культуры. Челябинск, УГАФК, 1990. 20; Коптев О. В. Скоростно-силовая подготовка дзюдоисток высших разрядов: автореф. дис. ...канд. пед. наук; М.:ВНИИФК,1991.22.; Манолаки В. Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток: автореф. дис. ...д-ра пед. наук. СПб.: СПбГАФК, 1993.50; Шлее И. П. Индивидуальный стиль

соревновательной деятельности дзюдоисток в связи с их личностными особенностями: автореф. дис. ...канд. пед. наук; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта: СПб., 1994.27; Ерегина С. В. Моделирование тактических действий при проведении бросков и их освоение дзюдоистками 14-17 летнего возраста: автореф. дис. ...канд. пед. наук: М. : ГЦОЛИФК, 1998.30; Хижевский О. В. Структура и содержание начальной подготовки дзюдоисток с учетом их возраста: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Минск: Акад. физ. воспитания и спорта Республики Беларусь, 2000. 22; Извеков В. В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе (на примере дзюдо): автореф. дис. ...д-ра пед. наук; ВНИИФК.М., 2001.46; Омарова П. Г., Тихонова И. В. Сравнительная характеристика бросков назад в условиях спортивного поединка по дзюдо с учетом гендерного компонента // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2011. 1 (71). 76–80; Элипханов С. Б. Управление многолетней силовой подготовкой в женском дзюдо: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Адыгейский госуд. институт физкультуры и дзюдо Майкоп, 2015. 46)

— *спортивная борьба* (Сагалеев А. С., Гулгенов Ц. Б. Женская вольная борьба (управление подготовкой с учетом психофизиологических особенностей спортсменок). Улан-Удэ: из-во Бурятского ГУ, 1996.43.; Тараканов Б. И. Особенности подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой//Педагогические основы управления подготовкой борцов / СПбГАФК: СПб, 2000. 111-138; Рыженко О. В. Особенности развития женской вольной борьбы в Красноярском крае: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Красноярск, 2000. 23; Брода С. И. Соревновательная надежность борцов-женщин вольного стиля и методика ее совершенствования: автореф. дис. ...канд. пед. наук; ВНИИФК:М., 2003.26; Неробеев Н. Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка спортсменок в вольной борьбе с учетом влияния полового диморфизм: автореф. дис. ...д-ра пед. наук СПб.: СПбГУФКиС, 2013.46).

— *самбо* (Пулатов Ф. М. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки женщин-самбисток: автореф. дис. ...канд. пед. наук; Узбекский ГИФК. Ташкент, 1999. 24.; Дутова И. В. Борьба самбо как эффективное средство физического воспитания девочек-подростков: автореферат дис. ...канд. пед. наук. ТГПУ: Тула, 2002. 23).

— *тяжелая атлетика* (Иванов М. И. Особенности тренировки женщин — тяжелоатлеток Болгарии в подготовительном и соревновательном этапах: автореф. дис. ...канд. пед. наук; РГАФК. М., 1995. 24.; Медведев А. С., Смирнов Д. Е. Можно ли догнать китайнок? // Теория и практика физ. культуры, 1999. 6. 28–32; Фильгина Е. С. Система силовой подготов-

ки женщин в атлетизме и тяжелой атлетике: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Минск, 2009.46; Савинков Е. О., Стафеев А. И. Армспорт: особенности спортивной тренировки у женщин: методические указания для специализации «Атлетическая гимнастика». Ульяновск: УлГТУ, 2011. 24; Румянцева Э. Р. Взаимосвязи между гормональной и иммунной системами при долговременной адаптации организма женщин к скоростно-силовым воздействиям в тяжелой атлетике. Системно-синергетический и функциональный подходы: автореф. дис. ...д-ра биол. наук: Челябинск, УГИФК, 2005. 46; Горулев П. С. Управление спортивной подготовкой женщин в тяжелой атлетике с учетом диморфических различий работоспособности: автореф. дис. ...д-ра пед. наук. Челябинск, ЧГИФК, 2006.46.; Абдулмеджидов М. М., Скотников В. Ф., Соловьев В. Б. Объем нагрузки в рывковых и толковых упражнениях у женщин-тяжелоатлеток Китая и России в зависимости от массы тела // Теория и практика физ. культуры, 2012. 5. 66–68).

— *футбол* (Бондарь С. И. Динамика технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменок в годичном цикле тренировки (на примере женского футбола): автореф. дис. ... канд. пед.наук : МОГИФК. Малаховка, 1992. 22; Соболев Д. В. Педагогические и физиологические аспекты отбора и тренировки футболисток: автореф. дис. ... канд. пед. наук; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб.,1998.19.; Саенко И. В. Программирование тренировочных нагрузок на этапах подготовки футболисток высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук; Всерос. научно-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. М., 2002. 18.)

— *бокс* (Сашенко И. А. Комплексное применение средств восстановления и повышения работоспособности при подготовке спортсменок в женском боксе: автореф. дис. ...канд. пед. наук; Кубанская гос. акад. физ. культуры. Краснодар, 2003. 22).

Вывод: Результаты большого количества научно-исследовательских работ, посвященных особенностям построения тренировочного процесса женщин в новых Олимпийских видах спорта (бывших мужских) так и не дали однозначных ответов на поставленные спортивной практикой вопросы.

Литература

1. *Балахничев Е. В.* Отбор и подготовка спортсменок в легкой атлетике с позиции полового диморфизма / В. В. Балахничев, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев // Теория и практика физической культуры. — 2007. — №4. — С. 11–15.

2. Дутова И. В. Борьба самбо как эффективное средство физического воспитания девочек-подростков: автореферат дис. ... канд. пед. наук / И. В. Дутова; ТГПУ. — Тула, 2002. — 23с.

3. Пустозеров А. И. Медико-биологические основы подготовки дзюдоисток / А. И. Пустозеров, Г. П. Ганченкова, А. П. Исаев; Уральская акад. физ. культуры. Челябинск; — УГАФК, 1990. — 20с.

4. Сагалеев А. С. Женская вольная борьба (управление подготовкой с учетом психофизиологических особенностей спортсменок) / А. С. Сагалеев, Ц. Б. Гулгенов. — Улан-Удэ: — Бурятский ГУ, 1996. — 43с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ

Е. Д. Соловьев, преподаватель

А. Э. Беланов, к.п.н., доцент,

Н. В. Захарова, к.п.н., ст. преподаватель,

Р. Р. Ямлиханов, преподаватель

М. Ю. Янишевская, преподаватель

ФБГОУ ВО «ВГУ», Воронеж

Ключевые слова: психоэмоциональное напряжение, психическое и психологическое здоровье, гипотеза эндорфинов, самовосприятие.

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы влияния физической культуры и спорта на психологическое состояние личности спортсмена.

Среди многих научных дисциплин, изучающих различные аспекты современного спорта, немаловажное место занимает психология — наука о закономерностях развития деятельности, сознания и личности человека. Требования современного спорта к человеку настолько высоки, что организация тренировок и взаимоотношений спортсменов, определение уровня их эмоциональных состояний и волевой подготовки немыслимы без соответствующих психологических знаний.

«Длина пути» спортсмена от начинающего до мастера спорта международного класса определяется целым рядом факторов биологического, психологического и социального порядка. Существенное влияние на процесс становления спортивного мастерства оказывает динамика психического развития личности спортсмена.

Физическая культура традиционно рассматривается как средство физического совершенствования человека, однако замечено, что физическая нагрузка влияет и на психические функции человека. Регулируя направленность, интенсивность и продолжительность выполняемой физической нагрузки можно корректировать психические процессы, состояния и свойства. Определенные двигательные акты обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность.

Для объяснения положительного влияния физических нагрузок на психическое здоровье был предложен целый ряд гипотез. Рассмотрим две из них: гипотезу отвлечения внимания, которая представляет собой психологическое объяснение этого феномена, и гипотезу эндорфинов, то есть физиологическое объяснение.

Гипотеза отвлечения внимания (психологическая).

Согласно этой гипотезе, отвлечение от различных стрессов, а не сама физическая нагрузка обуславливает улучшение самочувствия спортсменов после выполнения физических нагрузок.

В психологии принято различать понятия психического и психологического здоровья.

Психическое здоровье — развитие состояние психической сферы и общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Психическое здоровье должно характеризоваться:

- отсутствием психических или психосоматических заболеваний;
- нормальным развитием психики, соответствующим возрастным нормам;
- благоприятным (нормальным) функциональным состоянием.

Психологическое здоровье — оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности. Психологическое здоровье — это не только душевное, но еще и личностное здоровье. Психологическое здоровье описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам, а так же проявлению человеческого духа.

Основные критерии психологического здоровья: адекватное восприятие окружающего, осознанное совершение поступков, активность, работоспособность, целеустремленность, способность устанавливать близкие контакты, чувство привязанности и ответственности по отношению к близким людям, ориентация на саморазвитие.

Существуют различные способы влияния на психическое состояние человека. И здесь физическая культура и спорт выступают мощнейшим регулятором настроений человека, а отсюда и регулятором психологического благополучия. Нагрузка обуславливает улучшение самочувствия после получения физической нагрузки. Эту гипотезу подтверждает психологический эксперимент, в котором испытуемых произвольно разделили на три группы: испытуемые первой группы выполняли физические нагрузки, вторая группа занималась медитацией, а третья группа использовала метод отвлечения. Оказалось, что интенсивные физические нагрузки, медитация и спокойный отдых в равной степени обеспечивали снижение уровня тревожности сразу же после завершения занятий.

В другом эксперименте у испытуемых, которые занимались бегом, проводили занятие в классе или потребляли пищу, отмечали существенное снижение уровня тревожности сразу же после завершения соответствующих действий.

Таким образом, физическая нагрузка обеспечивает снижение уровня тревожности за счет своеобразного «тайм-аута» в стрессовом воздействии.

Гипотеза эндорфинов (физиологическая) представляет собой наиболее популярное физиологически обоснованное объяснение положительного влияния физических нагрузок. В головном мозге, гипофизе и других тканях производятся различные эндорфины, которые могут снижать болевые ощущения и вызывать чувство эйфории. В стандартном эксперименте настроение и уровни эндорфинов определяют до и после физической нагрузки. Улучшение настроения после физической нагрузки, сопровождающееся увеличением уровней содержания эндорфинов, подтверждает правильность данной гипотезы.

Результаты психологических исследований подтверждают положительное влияние физических нагрузок на различные психические процессы организма, а также на развитие эмоциональной, когнитивной и мотивационной сфер личности спортсмена.

Эмоциональное состояние. Многие люди, которые регулярно занимаются физической культурой, отмечают, что после занятия у них улучшается психическое и эмоциональное состояние. Это явление настолько распространено среди людей, занимающихся бегом, что оно получило название «чувство эйфории у бегунов». Ощущение характеризуется живостью ума, освобожденностью, легкостью, отсутствием болевых ощущений и дискомфорта, отличным ритмом и «опьянением». Представим также результаты ряда исследований в этой области:

— физические нагрузки аэробной направленности, такие как бег, плавание и аэробные танцы, связаны с положительными изменениями настроения, чем физические нагрузки анаэробного характера;

— физические нагрузки небольшой интенсивности (например, ходьба) связаны с более положительными изменениями настроения, чем нагрузки высокой интенсивности;

— у физически активных людей наблюдаются более положительные состояния настроения, чем у малоподвижных людей;

Влияние физических нагрузок на уровень тревожности и стрессовые состояния. Национальный институт психического здоровья провел собрание специалистов, с тем чтобы обсудить возможности использования физических нагрузок для борьбы со стрессом и депрессией. В результате обсуждения специалистами были сделаны следующие выводы:

— уровень физической подготовленности характеризуется положительной взаимосвязью с психическим здоровьем и самочувствием;

— физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня тревожности и фобиями;

— тревожность и депрессия — характерные симптомы неспособности справиться с психическим стрессом;

— регулярное выполнение физических нагрузок связано с продолжительным снижением уровня депрессии;

— адекватные физические нагрузки обуславливают снижение различных показателей стресса, таких, как нервно-мышечное напряжение, ЧСС в покое, содержание некоторых гормонов;

— по мнению современных медиков, физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на людей любого возраста и пола.

Самовосприятие. Общеизвестно, что в результате физических тренировок может измениться восприятие собственного тела и повыситься уровень самовосприятия. В ряде исследований наблюдается положительная взаимосвязь между изменением уровня подготовленности и повышением уровня самооценки. Повышение уровня самооценки после программ физических занятий наблюдали у различных групп населения.

Эмоциональная устойчивость, самоконтроль. Спортсмен сможет добиться успеха в стрессовых ситуациях только в том случае, если сумеет эффективно управлять своим эмоциональным состоянием. Например, установлено, что американские футболисты-студенты отличаются более высокой эмоциональной устойчивостью, чем обычные студенты того же

колледжа. Также для спортсменов характерна более благоприятная личностная адаптация.

Психологическая выносливость. Психологическая выносливость представляет собой свойство личности, позволяющее человеку противостоять стрессовым ситуациям или справляться с ними. Результаты одного из исследований позволили сделать вывод, что служащие с высокими показателями психологической выносливости и физической активности были физически более здоровыми, чем те, кто имел высокий показатель лишь по одному аспекту. Иными словами, сочетание высокой психологической выносливости и физических нагрузок является более эффективным средством сохранения хорошего состояния здоровья, чем наличие высокого показателя лишь по одному аспекту.

Когнитивное функционирование. У испытуемых, выполняющих кратковременную, но интенсивную физическую нагрузку (например, поднятие тяжести), отмечается повышение умственных процессов. Это говорит о том, что физическая нагрузка может вначале способствовать осуществлению процессов внимания, непосредственно воздействуя на центральную нервную систему. Вместе с тем при увеличении продолжительности нагрузки вследствие мышечного утомления положительное влияние может прекращаться. Таким образом, высокоинтенсивные физические нагрузки небольшой продолжительности повышают умственную деятельность, в отличие от нагрузок большой продолжительности, которые оказывают отрицательное воздействие, если только спортсмен не отличается очень высоким уровнем физической подготовленности.

Проведенные исследования позволяют сделать следующий вывод: эмпирически доказано положительное влияние на психологическое здоровье человека как кратковременных физических нагрузок, так и систематических занятий спортом. Спорт не только развивает психомоторные навыки человека, снижает стресс и уровень тревожности, но и повышает уверенность в себе, эмоциональную и стрессовую устойчивость, положительно влияет на мышление, воображение, волевые и мотивационные аспекты личности.

Литература

1. *Елисеев В. В.* Психосоматические заболевания. Справочник / В. В. Елисеев. — М., 2003. — 311 с.
2. *Ильина Н. Л.* Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека. — С.-Пб, журнал «Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта», 12 (70) 2011., С. 69—74.

3. *Кретти Дж.* Психология в современном спорте / Дж. Кретти. — М.: ФиС, 1978. — 224 с.

4. *Уэнберг Р. С.* Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэнберг, Д. Гоулд. — Киев : Олимпийская литература, 2001. — 229 с.

ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА

**И. Ю. Устинов, к.п.н., доцент,
А. А. Караванов, к.п.н., доцент,
О. М. Холодов, к.п.н., доцент
ВУНЦ ВВС «ВВА»**

Ключевые слова: *адаптация, приспособление организма, дезадаптация.*

Аннотация: *в статье рассматривается адаптация человека как приспособление организма или человеческой популяции к природным, производственным и социальным условиям.*

Под адаптацией человека понимают приспособление организма или человеческой популяции к природным, производственным и социальным условиям. Обычно под адаптацией понимают все виды врожденной и приобретенной деятельности организма с процессами на клеточном, органном, системном и организменном уровне. Этим термином обозначают явления приспособления, соизмеримые по продолжительности с жизнью индивидуума, а также сдвиги в организмах популяций на протяжении нескольких поколений. Адаптация поддерживает состояние гомеостаза в новых для организма условиях, а также постоянство значений важнейших параметров, обеспечивающих устойчивое развитие человеческой популяции. Адаптация человека — это сложный социально-биологический процесс, в основе которого лежит изменение систем, функций организма и его привычного поведения. Особенностью адаптации человека, как биосоциального существа, является то, что человек не только сам приспосабливается к новой экологической обстановке, но и приспособливает ее к своим нуждам и потребностям, создает систему жизнеобеспечения.

Таким образом, для каждого человека и общества в целом характерны биологическая (экологическая) и небиологическая (социальная) адаптация. У человека спектр возможностей реализации адаптационных про-

цессов значительно шире, чем у животных, однако и он при адаптации сталкивается с теми же проблемами, что и все прочие биосистемы. Чем необычнее и сложнее для человека новые экологические условия, тем тяжелее протекает у него адаптация. В экстремальных или даже просто непривычных для конкретного индивидуума природных условиях адаптация идет по тем же биологическим законам, что и у животных, несмотря на огромные усилия со стороны общества по созданию адекватных систем жизнеобеспечения, к которым относятся жилая среда, одежда, соответствующее питание и т.д.

Решение проблем оценки адаптивных возможностей человеческого общества связано с пониманием как биологической, так и социальной (небиологической) адаптации. Актуальность этой проблемы определяется отмеченными нарушениями адаптированности человека (дезадаптации) в условиях научно-технического прогресса. Такая дезадаптация проявляется в появлении так называемых «болезней цивилизации», к которым можно отнести сердечно-сосудистые, онкологические, аутоиммунные, аллергические, нервно-психические заболевания). Появление этих болезней является результатом далеко зашедшего несоответствия современных условий жизни человека условиям его естественного формирования как биологического вида.

Частным случаем адаптации является **акклиматизация**, под которой понимается первая и непосредственная, индивидуальная приспособительная реакция организма на изменяющиеся условия среды. Акклиматизация представляет собой сложный социально-биологический процесс, в котором (в отличие от акклиматизации у животных и растений) кроме развития в организме различных физиологических приспособлений, большую роль играет активный процесс создания социально-организованной обстановки труда и быта, приспособленной к климатическим условиям.

Для человека как социального вида характерна **небиологическая социальная адаптация**, которая осуществляется как в материальной, так и в духовной сфере. **Социальную адаптацию** можно рассматривать как процесс активного приспособления личности (или социальной группы) к окружающей среде, направленного на обеспечение условий, способствующих реализации потребностей и жизненных установок. Особенно активна и многообразна производственно-адаптирующая деятельность, которая направлена на изоляцию человека от природной среды, неблагоприятной для него по каким-либо параметрам, на ее преобразование и создание новых свойств среды. Социальная адаптация основывается на сложном взаимодействии многих компонентов: медико-биологических, психиче-

ских, общественно-производственных, природных. Важный вклад в социальную адаптацию вносят системы организации здравоохранения, правового законодательства, социального обеспечения.

Выделяют ряд особенностей социальной адаптации. Первая заключается в активном отношении человека к окружающему его миру — в творческом преобразовании и приспособлении его к себе. Вторая — в расширении и обогащении своих биологических адаптивных возможностей благодаря развитию техники, науки, культуры. Третья — в сознательном отношении человека к труду, природе и совершенствованию материальных, а также духовных средств адаптации. Четвертая — во всестороннем развитии каждого человека, направленном в том числе на восстановление и изменение его возможностей посредством медицины, физической и духовной культуры общества.

Каждый человек представляет собой индивидуальность, поэтому экологические и социально-экономические адаптации дополняются психологическими. Индивидуальные и групповые адаптации человека обеспечиваются, наряду с выживанием и воспроизведением потомства, выполнением им социальных функций, важнейшей из которых является труд.

Целесообразно выделять *индивидуальную (фенотипическую) и популяционную (групповую) адаптацию человека.*

Индивидуальная адаптация человека — это адаптация, которая возникает в организме конкретного индивидуума при изменениях, произошедших в окружающей среде. Индивидуальная адаптация направлена на поддержание гомеостаза организма человека. Индивидуальная адаптация не связана с генетическими изменениями и осуществляется на основании фенотипических реакций, возможных при данном конкретном генотипе.

Организм человека адаптирован к адекватным условиям среды, что является результатом длительного эволюционного приспособления к данным условиям его предков, с одной стороны, и процесса онтогенеза (индивидуального развития данного организма) — с другой. Приспособление к периодическим колебаниям внешних условий, которые всегда наблюдаются в природе и являются привычными, осуществляется в основном с помощью готовых адаптивных механизмов. При неадекватных условиях окружающей среды процессы адаптации в организме человека тоже возникают и развиваются. Однако к одним особенностям среды адаптация может осуществляться в полной мере, а к другим нет. При невозможности адаптации обстановка заставляет человека искать более подходящую среду, и возникают процессы миграции и ремиграции. Длительное пребывание в экстремальных условиях при отсутствии адаптации ведет к болезням.

Адаптационная реакция организма в ответ на воздействие неблагоприятных факторов включается почти мгновенно. В развитии большинства фенотипических адаптивных реакций прослеживаются два этапа: *срочный (начальный) этап* — несовершенная адаптация и *долговременный* — совершенная адаптация.

Срочный этап наступает сразу после начала действия раздражителя и может быть реализован на основе готовых (ранее сформированных) физиологических механизмов. На начальном этапе адаптации деятельность организма протекает на пределе его физиологических возможностей и не в полной мере обеспечивает адаптационный эффект. Так, выходцы из зоны умеренного климата, прибывшие на работу в условия сурового климата Заполярья, как правило, длительное время испытывают болезненные состояния и ощущения. Они проявляются в повышении артериального давления, учащении пульса, которые затем сменяются понижением давления и урежением пульса, что сопровождается падением работоспособности.

Долговременный этап протекает постепенно в результате длительного и многократного действия на организм факторов среды. Он развивается благодаря многократной реализации срочной адаптации, в результате которой происходит накопление изменений в организме. Длительная адаптация обеспечивает существование организма в условиях, которые ранее были несовместимы с жизнью. Реакция на любое достаточно сильное воздействие среды (на любое нарушение гомеостаза) обеспечивается системой органов, специфически реагирующих на данный раздражитель, и системой, не специфически реагирующей на любой стресс. К последней относятся те нервные и гуморальные механизмы, которые обсуждались в предыдущем разделе.

В ситуации, когда среда выдвигает перед организмом новую задачу, возникает адаптационная стресс-реакция (*стресс-синдром*). Он не только предшествует развитию устойчивой адаптации, но и играет важную роль в ее формировании. Таким образом, стресс-реакция — это важный компонент адаптивной реакции организма. Она представляет собой сумму неспецифических реакций, обеспечивающих активацию *гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы*, ведущую к увеличению поступления в кровь и ткани адаптивных гормонов, в первую очередь кортикостероидов, стимулирующих деятельность гомеостатических систем. Адаптивная роль неспецифических реакций состоит в повышении резистентности организма к различным факторам внешней среды. По мере формирования устойчивой адаптации нарушения гомеостаза, вызвавшие

стресс-синдром, постепенно исчезают, и сама стресс-реакция, выполнив свою роль в становлении адаптации, постепенно ликвидируется.

Для перехода от срочной адаптации к долговременной в организме должны происходить функциональные перестройки, затрагивающие системы органов, отвечающих за данную адаптацию. При таком переходе либо должны образовываться новые функциональные структуры, либо необходимо существенное увеличение мощности уже имеющихся систем. При этом происходит активация синтеза нуклеиновых кислот и белков в клетках органов и систем органов, отвечающих за данные адаптационные изменения. Таким образом, переход от срочной к долговременной адаптации осуществляется при непосредственном участии генетического аппарата клетки. Вначале наблюдается увеличение скорости синтеза информационных РНК (транскрипции) в клетках органов, ответственных за адаптацию. Эта активация транскрипции происходит под действием механизмов срочной адаптации, то есть под действием определенных нервных и гуморальных механизмов. Синтезированные матричные РНК поступают на рибосомы в процессе трансляции, в результате повышается синтез белков, необходимых для процесса адаптации.

В реальных условиях существуют так называемые безвыходные ситуации, когда формирование в организме функциональной системы, адекватной среде, невозможно, в этом случае адаптация не реализуется. В этой ситуации нарушения гомеостаза, вызывающие стресс, сохраняются долго. В результате могут возникать самые различные повреждения, относящиеся к так называемым *стрессовым заболеваниям* (поражения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, гипертоническая болезнь, атеросклероз, нарушение структуры и функции сердца, иммунодефицитные состояния).

Чрезмерная по своей напряженности адаптация к определенному фактору имеет, как минимум, две опасности. Первая — функциональное истощение системы, отвечающей за адаптацию, вторая — снижение структурного и функционального резерва других систем, которые непосредственно не участвуют в процессе адаптации. Так, у зимовщиков, длительно находящихся на полярных станциях, нередко выявляются признаки утомления и даже истощения нервной системы — ухудшение памяти, снижение надежности работы, увеличение продолжительности скрытого периода двигательной реакции.

Организм может одновременно приспосабливаться ко многим внешним факторам, разграничивая соответствующие специализированные реакции во времени. Однако адаптационные возможности организма не

безграничны. Поэтому важной предпосылкой возникновения новых долговременных адаптаций является частичное или полное устранение ранее сложившихся адаптаций — **дезадаптация** — после прекращения действия фактора. Исключение фактора приводит к постепенному исчезновению долговременной адаптации, в основе чего лежит прекращение адаптационного биосинтеза белков. Процесс дезадаптации протекает медленнее, чем адаптация.

При многократном повторении этапов адаптации и дезадаптации (к одним и тем же факторам среды) может наступить так называемая *стадия изнашивания* (или *локального старения*). На этой стадии, а также при очень сильной и длительной нагрузке, способность клеточных систем к биосинтезу белка может быть исчерпана. В результате в клетках, ответственных за обеспечения адаптации, снижается синтез РНК и белков, в следствии чего может происходить гибель некоторых клеток и замещение их соединительной тканью (развитие органного или системного склероза и явления функциональной недостаточности). Таким образом, на стадии изнашивания происходит превращение адаптационной реакции в патологию, а адаптации — в болезнь.

Соответственно, выделяют *физиологическую* и *патологическую дезадаптацию*.

Физиологическая дезадаптация — это процесс исчезновения адаптации с возвратом к норме, соответствующей исходному состоянию, при снятии неадекватного фактора, вызвавшего адаптацию.

Патологическая дезадаптация — это процесс исчезновения адаптации, ведущий к необычному снижению массы и нарушению функций органов, обеспечивающих данную адаптацию. Патологическая дезадаптация является предпосылкой многих заболеваний.

Предпосылкой болезни может быть не только патологическая дезадаптация, но и физиологическая, например, в том случае, когда человек, в течение всей жизни адаптировавшийся к определенному фактору (или комплексу факторов), на позднем этапе онтогенеза меняет условия жизни, возвращаясь к первоначальным условиям существования. В этом случае неспособность к адаптации объясняется особенностью процессов, происходящих в клетках организма при его старении. Характерным примером является хроническая высотная болезнь у пожилых горцев, когда они после многих лет пребывания на равнине возвращаются в высокогорную местность.

Несмотря на отмеченные выше случаи перехода адаптационных реакций в болезнь, организму человека удается успешно приспособиться к

большинству реальных ситуаций. Один из вариантов приспособления к безвыходной или особо тяжелой ситуации осуществляется за счет системы поведенческих реакций, ведущих к избеганию лимитирующего фактора. Другой вариант основан на особенностях самой стрессовой реакции. Дело в том, что стресс в безвыходной ситуации со временем угасает, так как организм обладает многообразными системами, ограничивающими стрессовые реакции и предупреждающими возникновение стрессовых повреждений.

Разумеется, не все люди могут одинаково быстро и успешно адаптироваться к одним и тем же условиям среды. В этом огромную роль играют пол, возраст, тип нервной системы, состояние здоровья, физическая тренированность, эмоциональная устойчивость.

В каждой популяции людей можно выделить разнообразные конституциональные типы, отличающиеся друг от друга особенностями адаптации к новым условиям. Особенно отчетливо отличаются друг от друга типы «стайер» и «спринтер». Организм стайера довольно слабо приспособлен к выдерживанию мощных кратковременных нагрузок, однако после относительно короткой перестройки он способен переносить длительное равномерное воздействие экологических факторов в неадекватных условиях.

Тип «спринтер» может осуществлять мощные физиологические реакции в ответ на сильные, но непродолжительные воздействия экстремальных экологических условий. Длительное действие неблагоприятных факторов даже относительно небольшой интенсивности переносятся спринтерами плохо. Наряду с этими крайними типами существует промежуточный вариант — «микст», характеризующийся средними адаптационными способностями. Спринтер оказывается более легко адаптирующимся в экстремальных экологических ситуациях в течение первого года после попадания в соответствующие условия. Особенности стайеров менее выигрышные в условиях акклиматизации, но по истечении указанного срока их состояние значительно улучшается. Именно стайеры составляют основную массу населения экстремальных зон обитания.

Знание конституциональных особенностей и адаптационных возможностях людей имеет большое значение для осуществления мероприятий по регулированию и улучшению систем жизнеобеспечения человеческих популяций в регионах с экстремальными экологическими условиями. Однако, далеко не всегда удается прогнозировать способность данного конкретного индивидуума адаптироваться к тем или иным экстремальным условиям среды. В связи с этим при организации труда и быта людей

в экстремальных условиях основное внимание должно быть уделено преобразованию среды в интересах физических и социальных потребностей людей, а не следует рассчитывать исключительно на адаптационные возможности человеческого организма.

Литература

1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме: Пер. с англ. / Г. Селье — М.: Научная мысль, 1960. — 254 с.
2. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. — М.: Медицина, 1981. — 278 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

О. Е. Чайковская, к.п.н., доцент
ФГБОУ ВПО «НИУ МГСУ», Москва

Ключевые слова: *Физическая реабилитация, систематичность, здоровье, компенсаторные возможности, тренировочный процесс*

Аннотация: *Физическая реабилитация — это, прежде всего, комплекс услуг, которые предоставляются специалистом реабилитологом. В физической реабилитации используются разнообразные физические упражнения, а так же природные факторы для комплексного восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных людей и инвалидов.*

Физическая реабилитация — это восстановление функционального состояния человека, при этом используются многие физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, физиотерапии, массажа с лечебной целью и профилактикой, т.е. реабилитация направлена на компенсацию физических и интеллектуальных возможностей человека, на улучшение физических качеств, психоэмоциональной устойчивости, адаптационных резервов организма.

Физическую реабилитацию рассматривают как воспитательный и лечебно-педагогический процесс, так как физические упражнения и элементы спорта являются основными средствами реабилитации. Качество процесса прежде всего зависит от знаний и умений педагога — реабилитолога. Методист-реабилитолог должен знать правила педагогики, теорию и методику физической культуры, должен быть специалистом по физической культуре.

Однако физическая реабилитация является частью медицинской реабилитации и применяется на всех периодах и этапах восстановления, она является так же процессом, который направлен на всестороннюю помощь больным и инвалидам для восстановления полноценных возможностей человека: физической, психической, профессиональной и социальной.

Физические упражнения нельзя заменить никакими другими методами и средствами реабилитации, только при выполнении упражнений мы можем восстановить работоспособность больного, которая, как правило снижается в связи с патологическими процессами в организме больного.

Для повышения в организме больного положительных функциональных изменений, необходимо многократно, систематически, постепенно повышать физическую нагрузку. В итоге при физической нагрузке нормализуются регуляторные механизмы, совершенствуются и повышаются компенсаторные возможности организма, которые оказывают сопротивление условиям внешней среды. Улучшаются и совершенствуются двигательные навыки, которые преобладали, совершенствуются физические качества (сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость), которые определяют физическую работоспособность.

При проведении лечебно-восстановительных тренировок необходимо учитывать следующие принципы:

— обязательный индивидуальный подход к больному, знать возраст, пол, двигательную активность, профессию, патологический процесс больного, функциональные возможности.

— пациент должен приходить на тренировки сознательно, этим самым формируется психологический настрой на тренировку и повышает эффективность методов реабилитолога.

— физическая тренировка назначается постепенно и должна соответствовать следующим показателям: объему, интенсивности, количеству упражнений, сложности упражнений, числу повторений.

— основой лечебно-воспитательной тренировки на проведение всего реабилитационного процесса является систематичность, систематичность позволяет применять оптимальные средства реабилитации для каждого больного, что помогает повысить функциональное состояние больного.

— обязательное чередование труда и отдыха, при соблюдении интервала.

— необходимо использовать системность, где должны чередоваться исходные положения и упражнения на различные группы мышц.

— для того, чтобы физические упражнения закреплялись необходимо давать 80% для закрепления и правильности выполнения, а 20% физические упражнения должны обновляться. Это новизна и разнообразие.

— физические нагрузки должны быть умеренными, могут быть более продолжительными, но они должны адекватно отражаться на состоянии пациента.

Несколькими видами рассматривается физическая реабилитация: медицинская, физическая, психическая, профессиональная и социальная.

Основное направление реабилитации медицинский и физический рассматривается как восстановление больного человека при помощи средств комплексного использования, как физические упражнения, так и различные элементы разных видов спорта. Все эти средства и методы направлены на максимальное восстановление функций организма, но если улучшение не происходит, то нужно развивать компенсаторные функции.

Большое внимание так же нужно уделять психическому аспекту реабилитации, направить его на коррекцию психического состояния больного, положительно сформировать его отношение к лечению, к рекомендациям врача, к выполнению физических реабилитационных упражнений. Для психической адаптации нужно создать необходимые условия, так как жизненная ситуация изменилась в связи с заболеванием.

Если мы говорим о профессиональной реабилитации, которая необходима для трудоустройства, мы не можем обойтись без физической реабилитации, так как больному нужно уделять больше внимания физическим качествам, которые необходимы для работоспособности при профессиональном обучении и определении трудоспособности больного.

Для того, чтобы больному вернуть экономическую независимость и социальную полноценность, необходимо применять социально-экономическую реабилитацию.

Физическая реабилитация выступает как составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, большое внимание уделяется восстановлению не только физических возможностей, но и повышения функционального состояния, компенсации интеллектуальных способностей. В физической реабилитации используются средства и методы физической культуры, многие элементы спорта, спортивная подготовка, адаптивная физическая культура, массаж.

Таким образом, основные средства физической реабилитации — это самое главное физические упражнения и тренировочный процесс, где для повышения всех систем организма необходимо увеличивать нагрузку и в тренировочном процессе.

Необходимо постоянно контролировать состояние реабилитируемого, так как иногда его состояние не может выполнять повышение нагрузки. Здесь нужно применять строго дозированные нагрузки, уделять внимание на подбор средств и методов лечебно-восстановительной тренировки. Уделять внимание средствам, которые максимально быстро снимают напряжение и максимально быстро восстанавливают организм, но к этим средствам подходить индивидуально к каждому.

Индивидуальная программа реабилитации, прежде всего состоит в том, чтобы выяснить какие реабилитационные мероприятия назначать больному, первое обратить внимания на состояние больного и особенности его организма, его функциональные возможности, опыт движения, возраст, пол,

Так как реабилитация рассматривается для каждого больного индивидуально, то и состав специалистов и средства и методы будут различными. Однако современная реабилитация выступает за активное участие больного и реабилитолога и пассивные методы в восстановлении постепенно утрачиваются.

При составлении реабилитационных программ обращаемся, прежде всего к личности больного, формы лечебное воздействие включает в себя сочетание биологических форм и психо-социальных.

Для составления программы также учитывается комплекс возможных изменений (морфологических, физиологический и психологических), а так же выполнять следующие правила:

- взаимодействие врача, пациента и реабилитолога;
- выявления двигательных возможностей пациента и разработка плана действий реабилитации;
- индивидуальный подход к каждому пациенту, разработка разно-сторонних воздействий реабилитации;
- лечебно-восстановительные мероприятия проводить комплексно;
- все восстановительные мероприятия проводить постепенно, при этом учитывать функциональное состояние пациента.

Таким образом, на определение реабилитации и составление программ необходимо знать потенциал пациента, т.е. двигательные нарушения и ограничения двигательных функций, выяснить развитие компенсаторных возможностей и адаптации пациента к данному заболеванию, необходимо оценить физическую работоспособность организма, способности функциональных органов и систем при выполнении физических нагрузок в процессе реабилитации.

Литература

1. *Виленский М. Я.* Самовоспитание и самосовершенствование студентов в процессе физического воспитания // Физическая культура и спорт в РФ (студенческий спорт) / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М. : Полграф-сервис, 2002. — С. 152—159.

2. *Евсеев С. П., Шапкова Л. В.* Адаптивная физическая культура: учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальностям 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и 0323 «Адаптивная физическая культура». - М.: Советский спорт, 2000.

3. *Крамской С. И.* О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза / С. И. Крамской, И. А. Амельченко // Высшее образование в России (научно-педагогический журнал).-М. — 2014, — № 3. — С. 94—96.

СЕКЦИЯ 5

ФИЗКУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАЗМИНКИ В ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

**С. С. Айрапетян, ст. преподаватель,
Арцахский государственный университет
Нагорно-Карабахской республики**

Ключевые слова: социологический опрос, разминка, тренировочный массаж, идеомоторные упражнения, борьба самбо и дзюдо.

Актуальность: Общеизвестно, что одной из основных сторон тренировочного занятия является так называемая разминка. Бурный рост спортивных достижений в разных видах спорта, совершенствование методики подготовки спортсменов, усиление роли научного обеспечения сборных команд заметно повышает значимость разминки как перед тренировкой, так и перед выступлением на соревнованиях как в мужском, так и в женском спорте.

Еще несколько десятилетий назад великий спортивный педагог и ученый Н. Г. Озолин (1961) очень справедливо отметил, что основой разминки являются вработываемость и разогревание организма. Чтобы перед началом основной работы осуществить вработывание организма, необходимо предварительно повысить функциональные возможности спортсмена, а для этого нужна разминка, которая существовала еще в древней Греции 2500 лет назад. Однако серьезные научные исследования вопросов разминки в спорте начались более 60 лет назад. (З. Я. Старорусская, 1953).

Сегодня разминка заняла прочное место и в спортивной подготовке. Важная роль разминки для повышения работоспособности спортсменов установлена во многих педагогических, физиологических, психологических, биохимических исследованиях и во многих видах спорта (Д. А. Полищук, 1986; П. Н. Левашов, 1999; В. Б. Иссурин, 2010; Р. А. Рыбатон, В. Е. Виноградов, 2011, М. А. Лубышев, 2014 и многие, многие другие).

В спортивной борьбе имеются единичные работы по этой проблеме (А. С. Массарский, 1981; Н. М. Галковский. А. З. Катулин, 1968; В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев, 1993; В. Ф. Башкиров с соавт., 1991).

В то же время необходимо отметить, что вопросы теории и практики разминки в женской спортивной борьбе самбо и дзюдо изучены, к

сожалению еще не достаточно. Поэтому изучение этих вопросов представляется чрезвычайно актуальным.

Для уточнения некоторых вопросов совершенствования разминки в женской спортивной борьбе был проведен социологический опрос специалистов. Нас, в первую очередь, интересовали также возможности использования отдельных средств, в частности массажа и идеомоторных упражнений с целью совершенствования разминки.

Методика. С помощью специальной анкеты социологическому опросу были подвергнуты 430 тренеров, главным образом работающих с женщинами, занимающихся самбо и дзюдо. Почти половина респондентов имели звание заслуженных тренеров и мастеров спорта.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что 64% тренеров по борьбе в разминке отчасти используют массаж, а 21%-идеомоторные упражнения. В общей и специальной частях разминки женщин-борцов используются такие общеразвивающие (89%) и специальные упражнения (74%). Опыт спортивно-педагогической работы тренеров позволяет сделать важное заключение о том, что есть существенные различия между разминкой перед тренировкой и перед выступлением на соревновании (54%). Получены интересные ответы и относительно подбора конкретных физических упражнений в разминке борцов, к которым респонденты отнесли беговые и игровые упражнения, элементы гимнастики, имитационные специальные упражнения и т.п. Что касается временных показателей продолжительности разминки, то по данным специалистов она должна составлять примерно 30 минут (41,9%).

Были высказаны и другие мнения, например, до 10 мин. (18,7%), до 20 мин. (23,4%), до 40 мин. (17%). Однако более оптимальной по продолжительности является 30-и минутная разминка перед тренировкой. Тренерский опыт педагогической работы респондентов-специалистов позволил им отметить, что неполноценно проведенная разминка ни в коем случае не будет способствовать двигательной и функциональной подготовке и, естественно, достижению определенных успехов в соревнованиях (90,1%). С другой стороны, правильно проведенная разминка способствует снятию психического напряжения и эмоциональному настрою (83,3%).

Логика данного исследования диктовала необходимость выяснить мнение тренеров по спортивной борьбе относительно использования в качестве разминочных средств массажа и идеомоторных упражнений. В итоге социологического опроса уточнено, что каждый шестой-седьмой тренер по борьбе дзюдо и самбо применяет в разминке массаж (64,3%) и идеомоторные упражнения (60,7%). В то же время некоторые из респондентов считают,

что подобные средства надо апробировать. Естественно, вся база данных полученных в социологическом опросе требует своего экспериментального апробирования, что является предметом последующих исследований.

Заключение

Повышение культуры и содержания разминки в борьбе самбо и дзюдо в определенной мере будет способствовать полной реализации тренировочного потенциала и подготовки спортсменов к выполнению заданий в основной ее части. Полученные в социологическом опросе данные требуют пристального внимания в использовании в процессе разминки массажа и идеомоторных упражнений.

Литература

1. *Озолин Н. Г.* «Воспитание морали у волевых качеств спортсмена» ФиС, 1958.

2. *Шлемин А. М.*, «Значение ритма при обучении и тренировке гимнастов», ТиПФ культуры, 1962.

«ДНИ ЗДОРОВЬЯ» В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМИ ПЕРЕГРУЗКАМИ

В. В. Анисимова, к.психол.н., доцент
ФГБОУ ВО ВГТУ

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, нервно-психические перегрузки, стресс, стрессоустойчивость.*

Аннотация: *статья посвящена особенностям формирования стрессоустойчивости преподавателей воронежских вузов путем вовлечения их в спортивную деятельность.*

В последнее время многие исследователи акцентируют внимание на широкой распространенности нервно-психической патологии. Важную роль в развитии нервно-психической патологии играет ряд психотравмирующих факторов, затрагивающих все общество в целом. К ним относятся социально-политическая нестабильность, финансовый кризис, рост безработицы. Люди жалуются на чувство непреходящей усталости и слабости; депрессию; снижение интеллектуальных возможностей; быструю утомляемость; раздражительность. Многим ставят диагноз синдром хронической усталости, отмечая, что в основе заболевания лежат чрезмерные нагрузки на организм, стресс.

Опрос преподавателей Воронежского государственного технического университета показал, что 90% опрошенных регулярно находятся в состоянии стресса. Стресс — неспецифическая реакция организма на действие экстремальных факторов, какую-либо трудно разрешимую или угрожающую ситуацию. При стрессе в организме вырабатывается гормон адреналин, основная функция которого заставить организм выживать. Стресс является нормальной частью человеческой жизни и необходим в определенных количествах. Если бы в нашей жизни не было стрессовых ситуаций элементов соревнования, риска, желания работать на пределе возможностей жизнь была бы гораздо более скучной. Иногда стресс выполняет роль своего рода вызова или мотивации, которая необходима, чтобы почувствовать полноту эмоций, даже в случае, если речь идет о выживании. Если же совокупность этих вызовов и сложных задач становится очень большой, тогда способность человека справляться с этими задачами постепенно утрачивается.

Стрессоустойчивость — это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [1]. Известный врач и психолог Ханнес Линдеман неоднократно писал о важности выработки стрессоустойчивости в повседневной жизни [2]. Преодоление негативных последствий стресса — важная практическая задача. Осуществляется это преодоление в процессе профилактики, которая включает в себя: пропаганду здорового образа жизни; психологическое просвещение; закалку организма; регулярные занятия спортом, овладение навыками саморегуляции (аутотренинг, дыхательная гимнастика); освоение навыков здорового образа жизни; воспитание психологической готовности к встрече со стрессами и их нейтрализации и многое другое.

В Воронежском государственном техническом университете для борьбы с нервно-психическими перегрузками преподавателей уже много лет проводятся «Дни здоровья», поддерживаемые профкомом ВГТУ и пользующиеся большой популярностью у сотрудников и их детей. Зимой «Дни здоровья» проводятся по 5 видам спорта, летом — на берегах реки Усманка — по 9 видам спорта. Самый популярный зимний вид спорта — лыжные гонки — традиционно собирает участников от 8 до 80 лет.

Любители стрелкового оружия соревнуются в тире, очень популярен гиревой спорт, подтягивание на турнике, дартс. Победители получают грамоты, медали, памятные сувениры, дети — сладкие призы.

Сами преподаватели отмечают, что это очень помогает восстановить силы и справиться с накопившейся усталостью, стрессом, нервно-психическими перегрузками. Психологический опрос преподавателей до и после «Дня здоровья» показал, что спортивные соревнования и приятное времяпровождение в обществе коллег по работе, зачастую единомышленников, значительно улучшили эмоциональный фон и степень удовлетворённости жизнью в целом.

Литература

1. *Анисимова В. В.* Психолого-педагогические беседы о стрессе и стрессоустойчивости с курсантами военных вузов / В. В. Анисимова, А. А. Петрухин // Перспективы развития студенческого спорта: сб. науч. ст. Всеросс. заоч. н.-пр. конф. с межд. уч. — Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2014. — С. 121-122.

2. *Савинкова О. Н.* Вклад Ханнеса Линдемана в изучение аутогенной тренировки / О. Н. Савинкова, В. В. Анисимова, А. А. Голубничая // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всеросс. заочной н.-пр. конф. с межд. уч. — Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2015. — С. 464.

ШКОЛА — ЦЕНТР ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И МАССОВОЙ РАБОТЫ В МИКРОРАЙОНЕ

Л. И. Безрядин, учитель физической культуры, почетный работник общего образования РФ
МБОУ СОШ № 25 г. Воронеж

Ключевые слова: *здоровье, молодежь, микрорайон, спартакиада, соревнования, депутат.*

Аннотация. *В статье затрагивается проблема здорового образа жизни населения и одна из форм работы по его формированию.*

Особой проблемой в современной России является кризис здоровья населения, в преодолении которого важную роль играет активная политика государства и регионов в развитии физической культуры и спорта.

Последние данные Минздрава говорят о том, что здоровье населения ухудшается. Растет количество людей с избыточным весом, никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостью.

«Состояние здоровья человека на 10 % зависит от медицинского обслуживания, на 20 % от генетики, на 20 % от влияния экологических факторов и на 50 % от образа жизни». По данным социологических исследований лишь каждый десятый россиянин заботится о своем здоровье через соблюдение основ здорового образа жизни. Наиболее актуально эта проблема стоит перед молодежью» [1].

Выступая на заседании совета по развитию физической культуры и спорта президент В. В. Путин отметил важность развития массового спорта. «Одна из инициатив в этой сфере — возрождение ГТО, благодаря которому выросло не одно поколение активных здоровых людей» [2].

Здоровье имеет непреходящую ценность в любом возрасте для каждого человека.

Здоровый образ жизни — это целый комплекс факторов, положительно влияющих на наше здоровье. Остановлюсь на одном из этих факторов — занятиях физической культурой и спортом.

В нашем микрорайоне более 11 лет работает социальный проект «Спартакиада уличных команд». В течение года в воскресные дни проводятся соревнования по шести видам спорта, включенным в спартакиаду: в январе — баскетбол, в марте — настольный теннис, в мае — стритбол, в июле — пляжный волейбол, в сентябре — футбол, в ноябре — волейбол. В спартакиаде участвуют жители микрорайона от 16 до 60 лет и представляют улицы: «Приозерная», «Арбатская», «Октябрь», «Дачная», «Песочная», «Счастливая», «Петра Праслова» и сборная школы. Благодаря депутату городской Думы Жукову А. А., на первой спартакиаде в 2004 году была закуплена форма для команд и переходящий кубок. Соревнования проходят по круговой системе, поэтому каждому желающему предоставляется возможность поучаствовать за свою улицу. Судят соревнования судьи-общественники, закончившие институт физической культуры, пединститут или занимавшиеся в ДЮСШ. Ответственные матчи за первое место судит учитель физической культуры. Во время соревнований ведутся протоколы, где можно увидеть — кто, когда и в чем побеждал. Во время соревнований собираются и зрители, болеющие за свою улицу.

По окончании соревнований команде-победительнице вручается переходящий кубок, который находится у нее до следующих соревнований. Игрокам команд-призеров вручаются медали. Лучшие игроки всех команд получают ценные призы.

Спонсорскую поддержку соревнований осуществляют: администрация микрорайона в лице Селютиной И. Ю., депутата областной Думы Свиридова и городской Думы Соболева.

Активисты физкультурного движения с учителем физической культуры обратились с письмом за подписью жителей микрорайона с просьбой о строительстве спорткомплекса на территории МБОУ СОШ № 25 члену Совета Федерации Лукину С. Н. Вопрос был решен на уровне зам. губернатора области положительно. В настоящее время разрабатывается проект строительства футбольного поля с искусственным покрытием, хоккейной коробки и беговых дорожек. Работы будут выполнены в 2017 г.

Таким образом, результатом работы социального проекта стало:

- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение к систематическим регулярным занятиям физической культурой и спортом населения микрорайона;
- укрепление связей семьи и школы;
- создание условий для активных занятий физической культурой и спортом;
- привлечение к сотрудничеству активистов-спортсменов, депутатов, администрации микрорайона.

Литература

1. *Фетисов А. С.* «Практика реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях с учетом требования ФГОС: Материалы II Всеросс. н.-пр. конф. — Воронеж, ВИРО. — 2016. — С. 115.

2. *Фетисов А. С.* «Практика реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях с учетом требования ФГОС и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: Материалы I Всеросс. н.-пр. конф. — Воронеж, ВИРО. — 2016. — С. 97.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА В ФАЛЕРИСТИКЕ И ФИЛАТЕЛИИ

К. А. Бугаевский, к.мед.н., доцент
КПУ, Запорожье, Украина

Ключевые слова: *лечебная физическая культура, спортивная медицина, филателия, фалеристика, значки, медали, почтовые марки*

Аннотация: *В статье приведены данные исследования, касающиеся изучения отражения лечебной физической культуры и спортивной*

медицины в зеркале таких видов коллекционирования, как фалеристика и филателия. Представлены красочные изображения значков, памятных медалей, почтовых марок и художественных маркированных конвертов, посвященных исследуемой тематике.

Коллекционирование является увлечением сотен тысяч людей во всем мире. Это касается и коллекционирования, посвященного медицине и спорту [5, 6]. Здесь существуют свои особые тематические направления, в частности фалеристика (собираение орденов, медалей, значков, нагрудных знаков) и филателия (коллекционирование почтовых марок, конвертов, блоков и пр.) [3, 5, 6]. В период СССР достаточно часто проводились Всесоюзные и Республиканские съезды и конференции по лечебной физической культуре (далее ЛФК) и спортивной медицине (далее СМ). Достаточно большая подборка значков данной тематики представлены в «Современном музее спорта», в виде виртуальной коллекции, большая часть из которой была предоставлена известным коллекционером медицинской тематики Р. А. Толмачевым [5]. На рис. 1, 1а-ж представлена подборка памятных значков, посвященных профессиональным собраниям в разные годы XX века:



Рис. 1, 1а-ж. Памятные значки, посвященные профессиональным съездам и конференциям по ЛФК и спортивной медицине в СССР

Также подобные научные встречи разного уровня проводились и при организации международных и зарубежных съездов и конференций, посвященных вопросам ЛФК, спортивной медицины и врачебного контроля (ВК) [5]. Часть из памятных значков, посвященных зарубежным научным собраниям по ЛФК и СМ, представлены на рис. 2, 2а-д:



Рис. 2, 2а-д. Памятные значки, посвященные международным и зарубежным научным встречам по ЛФК и спортивной медицине

Кроме этого, в СССР достаточно часто проводились съезды, конференции и совещания по узким направлениям (гигиена, морфология, антропология, психология спорта, проблемы допинга и др.) участия разных отраслей медицинской науки в спорте, физической культуре, СМ и ЛФК [5]. Часть из памятных значков представлена на рис. 3, 3а-з:



Рис. 3, 3а-з. Значки, посвященные медицине и спорту

Также существуют памятные и настольные медали, посвященные истории и памятным событиям в ЛФК и спортивной медицине [5]. Часть из них представлена на рис. 4 а,б:



Рис. 4 а,б. Медали, посвященные ЛФК и спортивной медицине

В истории медицины отмечен Иван Михайлович Саркизов-Серазини 30.07.1887–18.03.1964 — советский ученый, доктор медицинских наук (1938), профессор (1946); заслуженный деятель науки РСФСР (1957); один из основоположников лечебной физкультуры и спортивной медицины в СССР [3]. Среди филателистических материалов, посвященных ЛФК и спортивной медицине, большой интерес представляет художественный маркированный конверт (далее ХМК), посвященный основателю ЛФК и спортивной медицины в СССР, известному ученому, профессору И. М. Саркизову-Серазини [3]. Этот ХМК представлен на рис. 5:



Рис. 5. ХМК СССР, посвященный И. М. Саркизову-Серазини

Также в отечественной филателии и фалеристике сохранена память о П. Ф. Лесгафте [4, 7, 8]. Русский биолог, анатом, педагог, врач, создатель научной системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт родился 20 сентября 1837 года в Петербурге [4, 7, 8].

П. Ф. Лесгафт стал одним из основоположников лечебной гимнастики в нашей стране. Ему удалось создать всеобъемлющую стройную систему физического воспитания, в которой центральное место занимает воспитание детей школьного возраста. Многие приемы, применявшиеся им для коррекции врожденных и приобретенных дефектов развития костно-мышечной системы у детей, успешно используются и теперь [4, 7, 8]. Большое внимание П. Ф. Лесгафт обращал на содержание физического образования, на использование упражнений и игр как метода познания [4, 7, 8]

В СССР его памяти посвящен ХМК 1987 года, посвященный 150-летию со дня рождения ученого и второй конверт, 1996 года выпуска, посвященный 100-летию создания высшего учебного заведения его имени, а также выпущенная в 1971 году спичечная этикетка, одна из 9 этикеток серии «Русские и советские педагоги» [1], представленные на рис.:6, ба, б:



Рис. 6, ба, б. ХМК и спичечная этикетка периода СССР, посвященный П.Ф. Лесгафту

Интересна подборка нагрудных знаков разных годов, вручаемых выпускникам Национального Государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге [5]. Данный Вуз много работы уделяет вопросам спортивной медицины и врачебного контроля. Данные знаки представлены на рис.:7, 7 а-г:



Рис. 7, 7а-г. Знаки выпускников НГУФКСИЗ им. П. Ф. Лесгафта

Кроме того существует медаль им. П. Ф. Лесгафта, вручаемая гражданам РФ за большой личный вклад в развитие спортивной науки и образования, имеющие стаж работы в сфере физической культуры и спорта не менее 10 лет [2]. Также ему посвящена настольная и памятно-наградные медали [2], представленные на рис. 8, 8 а, б:.



Рис. 8, 8а, б. Медали, посвященные П. Ф. Лесгафту

Существуют почтовые марки и художественный маркированный конверт США (1965), посвященные спортивной медицине и физическим упражнениям [9], представленные на рис. 9, а, б.



Рис. 9, 9а, б. Почтовые марки и конверт США по спортивной медицине

Естественно, что в рамках данной статьи трудно представить все коллекционные материалы, посвященные спортивной медицине и ЛФК. Но даже те данные, которые приведены в ней, станут источником информации как для историков медицины, так и коллекционеров.

Литература

1. Барманов В. Г. Увлекательная филумения. История страны на спичечных этикетках / В. Г. Барманов. — Москва: Эксмо, 2008. — 320 с.
2. Грибанов Э. Д. Советские медали (медицина, здравоохранение, Красный Крест). — М.: Наука, 1991. — 126 с.
3. Каталог почтовых карточек и конвертов с оригинальными марками СССР 1923 -1991 года. Под общ. ред. В. Б. Загорского. — С.-Петербург: Стандарт-Коллекция, 2002. — 64 с.
4. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // П. Ф. Лесгафт Избранные труды / Сост. И. Н. Решетень. — М.: ФиС, 1987. — 98 с.

5. Симонкина Ю. С., Иохвидов В. М. Петр Францевич Лесгафт — основоположник физического образования [Текст] // Актуальные задачи педагогики: мат. межд. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2011. — С. 55-57.

6. Толмачев Р. А. Каталог знаков по медицине и биологии. Конгрессы, съезды, конференции, симпозиумы и другие форумы. Кн. 2 Дополнение / Р. А. Толмачев, Е. Л. Поляков, И. И. Тихонюк. — Москва. — 2013;— 74 с.

7. Паишков К. А. Фалеристика в медицинском музее. В помощь работникам медицинского музея. (Методические рекомендации). — М.: Центр развития историко-медицинских музеев РФ. МГМСУ, 2016. — 58 с.

8. Шабунин А. В. П. Ф. Лесгафт. — М.: Медицина, 1982. — 80 с.

9. Шойфет М. С. Лесгафт (1837–1909) // 100 великих врачей. — М.: Вече, 2008. — 528 с.

10. Scott specialized catalogue of United States stamps. (2007). New York: Scott. HE6185.U5 S3 55th. — 876 p.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Д. В. Викторов, к.п.н, доцент
ФГАОУ ВО ЮУрГУ (НИУ), Челябинск

В. В. Шкляев преподаватель
ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ, Челябинск

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровье.

Аннотация: В условиях образовательного процесса в вузе реальным вкладом в становление здорового стиля жизни очевидна необходимость формирования у студентов готовности к работе над собой в различных направлениях физкультурно-оздоровительной деятельности. Из всех известных мероприятий здорового стиля жизни хорошо известна атлетическая гимнастика, как наиболее доступная форма оздоровления и физического воспитания: происходят полезные изменения в организме занимающихся на фоне сдвигов в мышечной системе; повышенный режим работы усиливает деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой (укрепляется мышца сердца, увеличивается удар-

ный объем, уменьшается частота сердечных сокращений и артериальное давление), дыхательной (углубляется дыхание, лучше усваивается кислород крови), выделительной и других систем организма, повышается обмен веществ.

На занятиях атлетической гимнастикой используются следующие общие требования:

— для общего развития мускулатуры рекомендуется среднее количество повторений (10-15 раз) с умеренными отягощениями;

— для создания мышечного рельефа, силовой выносливости и удаления лишних жировых отложений необходимо большое количество повторений каждого упражнения (больше 20 раз) с небольшими весами;

— отдых между упражнениями для начинающих — 5-6 минут и у подготовленных атлетов — 3-4 минуты;

— на развитие мышечной силы влияют: скорость (быстрота) движений при выполнении упражнений, величина нагрузки (вес с отягощением, продолжительность и плотность занятий), интервалы между тренировочными днями и интервалы отдыха в занятии между упражнениями;

— выполнение упражнений в медленном темпе с максимальным напряжением быстрее вырабатывает силу мышц;

— необходимо сочетать выполнение упражнений в быстром и медленном темпе.

Работа также увеличивает поперечник костей и размеры костных выступов в тех местах, где к ним прикрепляются сухожилия мышц, соединения мышцы с костью становятся более прочными. В процессе занятий с отягощениями у человека вырабатывается целый ряд специфических приспособительных реакций, способствующих проявлению максимальной мышечной силы, большой быстроты, выносливости и высокой координации силовых движений [2].

Одним из условий повышения работоспособности и развития функциональных возможностей организма является выполнение занятий по атлетической гимнастике на небольшом фоне утомления, оставшегося от предшествующей работы (занятия). Вместе с тем следует оговориться, что первые полгода занятий, а иногда и год тренировок надо проводить на фоне полного восстановления сил организма. В противном случае может развиваться состояние переутомления. В дальнейшем рекомендуется включать занятия на фоне утомления в течение всего цикла тренировок, но и в этом случае необходимо периодически давать отдых для полного восстановления всех функций организма.

Однако в системе технического высшего образования необходимо уделять внимания развитию именно тех физических качеств, которые будут необходимы личности специалиста.

Неоднородность физического здоровья студентов, необходимость учета индивидуальных возможностей организма занимающихся и особенности мотивации к занятиям различными силовыми упражнениями определили целесообразность выделения трех экспериментальных групп путем концентрирования занятий в каждой экспериментальной группе одного из трех методов выполнения основных (классических) упражнений при занятиях атлетической гимнастикой:

Метод повторного поднимания непредельных весов до выраженного утомления. При таком методе только при последних повторениях физиологическая реакция организма становится близкой к предельным усилиям, поэтому наиболее ценными становятся последние подъемы. Этот метод позволяет избежать травм, а величина отягощения не имеет принципиального значения (ЭГ-1).

Метод максимальных усилий. Для успешного достижения максимального оздоровительного эффекта в тренировочных занятиях необходимо использовать все большие усилия со стороны нервно-мышечной системы. Поэтому целесообразно использовать — кратковременные (1-3-кратные) усилия высокой интенсивности (ЭГ-2).

Метод поднимания непредельных весов с максимальной скоростью. Воспитываемая при этом «взрывная сила» формируется благодаря пропорциональному развитию подвижности в суставах (ЭГ-3).

Под понятием «предельный вес» понимается наибольший вес, который может поднять человек без значительного эмоционального возбуждения. Благодаря соответствующей психологической настройке такой величины вес можно увеличить. В этом случае он будет подлинно предельным, т.е. максимальным, но, как показала практика, тренировки только с таким весом оказываются мало эффективными.

В практике, как правило, планируются различные упражнения, их оптимальное количество зависит от возраста, периода подготовки, индивидуальных особенностей, температуры в спортзале, питания и применения витаминов, восстановительных средств, а также от индивидуального самочувствия.

В этом аспекте методический арсенал физического воспитания студентов может быть существенно обогащен за счет применения конкретных технологий развития и совершенствования двигательных качеств и способностей, освоения техники выполнения двигательных действий,

разработанных при осуществлении подготовки в рамках спорта высших достижений. Это обусловлено наибольшей изученностью спортивной деятельности, наличием концепции тренировки как единственно научно обоснованной концепцией управления развитием (повышением) двигательного потенциала человека. Речь идет не о механическом переносе технологий подготовки спортсменов высокой квалификации в практику физического воспитания студентов, а об использовании наиболее эффективных подходов и приемов культурного преобразования двигательного (телесного), психического, интеллектуального и нравственного в личности [1].

Результаты проведенного эксперимента показали, что наиболее приемлемый и перспективный вариант для использования в оздоровительных целях — это упражнения, направленные на преимущественное развитие функциональных возможностей организма и физической работоспособности (ЭГ-1). Эффективность этих упражнений связана с постоянной и высокой двигательной активностью студентов в процессе их выполнения, что сопровождается большими энергетическими расходами организма. Благодаря систематическому выполнению данных упражнений учащиеся предотвращают разрушительное влияние гиподинамии, восполняют дефицит двигательной активности, способствует утилизации значительной доли поглощаемых в питании калорий, соответственно создают условия для поддержания постоянной массы тела и снижения ее при необходимости.

Литература

1. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. — 1990. — №1. — С. 10-12.

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ВОСПИТАННИКАМИ 2-3 ЛЕТ

Н. Э. Власенко, к.п.н., доцент
ИППК БГУФК, Минск, Беларусь

Ключевые слова: воспитанники 2-3 лет, физкультурные занятия, двигательная деятельность.

Аннотация: в статье рассматривается структура и содержание физкультурных занятий с воспитанниками первой младшей группы, как организованная система использования средств и методов, направленная на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Приводятся эффективные способы организации двигательной деятельности на физкультурных занятиях и варианты их использования.

Пути сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста средствами физической культуры рассматриваются в научных исследованиях многих отечественных и зарубежных ученых (Л. Д. Глазырина, В. А. Шишкина, Т. Ю. Логвина, В. Н. Шебеко, Э. Я. Степаненкова, и др.). Однако, на наш взгляд, проблемам физического воспитания детей раннего возраста в современных научно-методических источниках, уделяется недостаточное внимание. Вместе с тем, организация и содержание двигательной деятельности воспитанников 2-3 лет, посещающих первую младшую группу, в режиме дня учреждения дошкольного образования имеет свою специфику. Ее изучение чрезвычайно важно и необходимо как в научном, так и в практическом аспектах.

В соответствии с требованиями учебной программы дошкольного образования физкультурные занятия в первой младшей группе проводятся 2 раза в неделю и являются основной формой организованного обучения детей физическими упражнениям в процессе физического воспитания [2]. В свою очередь, форма физического воспитания — это определенным образом организованная система использования средств и методов, направленная на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Следовательно, содержание физкультурного занятия включает:

- средства физического воспитания, а именно физические упражнения и подвижные игры, подобранные на основе комплекса задач занятия;
- методы и приемы обучения детей 2-3 лет физическим упражнениям, к которым относятся игровой метод и метод целостного разучивания двигательного действия.
- способы организации двигательной деятельности на занятии (фронтальный, поточный, посменный, индивидуальный) [1].

Взаимосвязанное и последовательное распределение во времени всех элементов содержания физкультурного занятия отражается в его структуре, объединяющей вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть физкультурного занятия направлена на повышение эмоционального состояния детей, активизацию их внимания, адаптацию

организма воспитанников к увеличению физической нагрузки. В ее содержание включаются разновидности ходьбы, передвижений, бега или подвижные игры с элементами этих видов движений, упражнения корригирующего характера, например, на укрепление мышц стопы и дыхательной мускулатуры. Увлечь детей первой младшей группы, позитивно настроить их предстоящую двигательную деятельность помогает творческое использование педагогом разнообразных игровых методов и приемов. Например, дети не просто шагают в колонне за педагогом, а идут по лесной тропинке, перешагивают через препятствия. Затем они увидели лесных птичек и «летают» с ними на полянке, выполняя беговые упражнения, а когда «птички» устали — они подышали свежим лесным воздухом, взмахивая крыльями вверх-вниз и т.д.

Заканчивается вводная часть физкультурного занятия построением в круг или свободным построением по ориентирам для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

В основной части комплексно решаются оздоровительные образовательные и воспитательные задачи физкультурного занятия: совершенствование физиологических функций, укрепление разных мышечных групп, обучение новым видам движений, закрепление и совершенствование ранее разученных физических упражнений, воспитание личности ребенка (формирование самосознания, положительных черт характера, гуманных взаимоотношений со сверстниками и др.).

В начале основной части выполняются общеразвивающие упражнения (ОРУ), которые следует связать организационно и методически с дальнейшим ходом занятия. Например, после выполнения комплекса упражнений с малыми мячами или мешочками целесообразно учить воспитанников метаниям на дальность и в цель; после ОРУ с мячами среднего диаметра — прокатываниям, перебрасываниям мячей; после ОРУ на стульях, кубах — упражнениям в равновесии, перешагивании, ползании и др.

Освоение детьми основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, лазания, метаний) строится на базе накопления и обогащения их двигательного опыта. На занятии дети могут разучивать какой-либо вид движений, а закреплять или совершенствовать усвоенные ранее двигательные действия. Регламентировать количество основных видов движений, например, рекомендовать, чтобы на занятии в обязательном порядке один вид движений разучивался, а другой — закреплялся или совершенствовался, было бы неправильно. Количество основных видов движений, включенных в содержание конкретного занятия, определяет

педагог в зависимости от физической подготовленности и двигательного опыта воспитанников, этапа обучения физическим упражнениям, собственных профессиональных знаний, умений и опыта.

Большое значение при обучении детей движениям имеет использование игровых приемов (имитация движений, образность, сюжетность заданий), а также метода целостного разучивания двигательного действия. Целостность восприятия ребенка раннего возраста требует фиксации его внимания на основных признаках упражнения. В этой связи, объяснение и показ педагога происходят непосредственно в процессе выполнения упражнений детьми. Двигательные задания можно считать хорошо выполненными даже тогда, когда ребенок 2-3 лет проделывает их в соответствии с целевой установкой педагога и воспроизводит лишь существенные стороны движения. Отсутствие высокой точности и четкости, отдельных элементов движений в этом возрасте не является ошибкой.

Заканчивается основная часть физкультурного занятия, как правило, подвижной игрой высокой интенсивности. С целью качественного освоения разных видов физических упражнений и гармоничного развития всех мышечных групп рекомендуется не повторять в подвижной игре движения, которые дети выполняют в основной части занятия.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки. В ее содержание включаются ходьба в спокойном темпе, динамические дыхательные упражнения, подвижные игры малой интенсивности. Подведение итогов занятия с детьми первой младшей группы может проходить в рефлексивной форме. Например, педагог хвалит всех детей и задает им следующие вопросы «Вспомните, дети, что мы сегодня делали на занятии?», «В какую игру играли с мячами?», «Что мы делали с флажками?» и др. Такие методические приемы не только нормализуют физическое состояние воспитанников, но и развивают двигательную их память, активизируют мыслительные процессы.

Эффективность обучения физическим упражнениям обеспечивается с помощью различных способов организации двигательной деятельности детей на занятии. В работе с детьми первой младшей группы преимущественно используются следующие способы организации: фронтальный, поточный, посменный, индивидуальный.

Фронтальный способ предусматривает выполнение одного и того же задания одновременно всеми детьми. Он обеспечивает высокую моторную плотность занятия, формирует у воспитанников навыки коллективного взаимодействия, но вместе с тем не приемлем при недостаточном количестве спортивного инвентаря, например, мячей, обручей, мешочков и др.

Поточный способ основан на непрерывно-поточном выполнении нескольких двигательных заданий в прыжках, ползании, беге и др. (по очереди, друг за другом, в одном или двух потоках), которые могут быть объединены, например, в полосу препятствий. Поточный способ содействует воспитанию у детей физических качеств и ориентирования в пространстве, однако непрерывная динамика двигательных действий не дает возможность педагогу осуществить качественную оценку движения и исправить ошибки. Поэтому данный способ применяется преимущественно на этапе закрепления и совершенствования упражнений.

Посменный способ характеризует выполнение какого-либо задания посменно. Например, мальчики выполняют упражнения в бросании мяча через веревку, а девочки в это время наблюдают и отдыхают. Низкая моторная плотность занятия при применении посменного способа компенсируется реализацией индивидуального подхода и возможностью отработки качества двигательного действия. Этот способ эффективен также для создания безопасных условий в подвижных играх, требующих ограниченного количества игроков.

Для индивидуального способа организации свойственно выполнение конкретного упражнения одним-тремя воспитанниками. Данный способ применяется, например, при обучении детей лазанию по гимнастической лестнице, ходьбе на лыжах, скольжению по ледяным дорожкам и др. Индивидуальный способ позволяет педагогу качественно обучить воспитанников сложно координационным видам движений, осуществить страховку, но в тоже время и значительно снижает моторную плотность занятия. Поэтому в работе с детьми первой младшей группы целесообразно индивидуальный способ сочетать с фронтальным и посменным. Например, педагог обучает двух-трех детей лазанию, а остальные дети в это время самостоятельно играют с мячом, находясь его в поле зрения. Затем педагог приглашает к себе других воспитанников и т.д.

Таким образом, при организации физкультурных занятий с воспитанниками 2-3 лет необходимо создавать условия для формирования у них произвольных движений и двигательных функций. Методика проведения физкультурных занятий с детьми первой младшей группы характеризуется спецификой использования средств, методов, методических приемов, способов организации, направленных на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. К трем годам ребенок не только осваивает почти все виды движений, но и начинает применять их в повседневной жизни, в свободной двигательной деятельности.

Литература

1. Власенко Н. Э. Реализация образовательной области «Физическая культура» в работе с детьми первой младшей группы / Н. Э. Власенко // Пралеска. — 2015. — № 8. — С. 12–26.
2. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. — Минск: НИО; Аверсев, 2013. — 416 с.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Е. В. Жариков, преподаватель
ФГБОУ ВО «ВолГМУ», Волгоград

М. В. Пинясова, аспирант
ФГБОУ ВО «ВГАФК», Волгоград

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, физическая культура, занятия, вуз, учебный процесс.

Аннотация: Воспитание потребности в физическом совершенствовании, здоровом образе жизни, обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов всё это является основной задачей физического воспитания в высшей профессиональной школе. Проблема эффективного построения физического воспитания в вузе и контроль его качества носит комплексный характер.

При правильной первоначальной организации учебного процесса и распределении времени, студенты смогли сохранить необходимый двигательный режим и улучшить показатели физического развития и подготовленности.

Введение. В процессе обучения в высшем учебном заведении, физическое воспитание студентов осуществляется в разнообразных формах [3, 4], которые взаимосвязаны и дополняют друг друга, представляя собой единый процесс роста не только уровня физической подготовленности, но и здоровьесберегающего уровня [1, 2].

Цель. Обоснование организационно-методической работы по физическому воспитанию со студентами третьего курса факультета

социальной работы и клинической психологии волгоградского медицинского университета.

Задачи: 1. Изучение научно-методической литературы по проблемам совершенствования системы физического воспитания студентов в рамках физического развития и физической подготовленности. 2. Выявление преимущественной направленности и эффективности организационно-методической работы по физическому воспитанию со студентами третьего курса факультета социальной работы и клинической психологии волгоградского медицинского университета

Материалы и методы. Исследование проводилось в 2015-2016 учебном году. В исследовании приняли участие 102 студента третьего курса факультета социальной работы и клинической психологии волгоградского государственного медицинского университета. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников и учебной документации, педагогические контрольные испытания, методы математической статистики.

Результаты и обсуждение. За период исследования на третьем курсе факультета социальной работы и клинической психологии волгоградского государственного медицинского университета обучалось 102 студента, из них по направлениям: социальная работа — 24 человека; клиническая психология — 54 человека; педагогическое образование — 4 человека; менеджмент — 20 человек.

Из 102 студентов обучающихся на третьем курсе 20% (21 человек) составляет мужской контингент, а преобладающее большинство студентов 80% (81 человек) это женский пол.

До начала практических занятий все 102 студента факультета прошли медицинское обследование, по результатам которого они были распределены на медицинские группы (табл.1).

Посещаемость практических, методико-практических и лекционных занятий студентами третьего курса составила 92,05%. Если рассмотреть данный показатель дискретно по направления специализаций факультета то на менеджменте 83,5%, клинической психологии 88,5%, социальной работе 96,2%, а на педагогическом образовании 100%.

Спортивные секции по видам спорта, которые культивируются на кафедре физической культуры и здоровья, посещали 30 студентов третьего курса факультета социальной работы и клинической психологии, что составляет 29,4 % от общего количества студентов курса.

Таблица 1

Распределение студентов третьего курса факультета социальной работы и клинической психологии по медицинским группам

	Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа	Группа освобождённых от занятий	Всего
Клиническая психология	12	6	28	8	54
Социальная работа	10	4	5	5	24
Менеджмент	11	3	5	1	20
Педагогическое образование	2	-	1	1	4
Итого	35	13	39	15	102

Успеваемость студентов третьего курса по дисциплине физическая культура оценивали в баллах. Средний балл по курсу составляет 3,6. Если рассмотреть данный показатель по направлениям подготовки, то наивысший балл 4,2 на направлении менеджмент, а минимальный балл 2,9 у студентов направления клиническая психология. На направлениях подготовки педагогическое образование и социальная работа, средние баллы по успеваемости составляют 3,2 и 4,0 соответственно.

В соответствии с медицинскими группами и с учётом программы по физическому воспитанию студенты выполняли стандартную нагрузку. По результатам выполненного объёма нагрузки студентам были предложены контрольные тесты (прыжок в длину, 10 хлопков, бег 100 метров, силовой норматив, челночный бег, гибкость) для оценки уровня их физической подготовленности. Средний балл физической подготовленности на третьем курсе факультета социальной работы и клинической психологии составил 3,6. В зависимости от направлений, культивируемых на факультете, уровень баллов физической подготовленности имел следующую вариацию: социальная работа — 3,6; клиническая психология — 3,4; педагогическое образование — 3,3; менеджмент — 3,9.

Спортивно массовая работа на третьем курсе факультета социальной работы и клинической психологии заключалась в том, что студенты приняли участие в физкультурно-спортивном празднике «День бегуна», турниру по армрестлингу, соревнования среди мужских команд по мини-футболу, рождественском турнире.

Таким образом, статистические данные свидетельствуют о том, что при правильной первоначальной организации учебного процесса и распределении времени, студенты сумели сохранить необходимый двигательный режим и улучшить показатели физического развития и подготовленности.

Выводы

1. При решении вопросов оздоровления можно применять различные средства, включающие в себя разнообразные формы организации занятий, оздоровительных программ и т.п. Это способствует решению проблемы не только учебно-спортивного, но и оздоровительного направлений, в их взаимном дополнении, как в процессе физического воспитания, так и в системе подготовки специалистов в сфере социальной работы и клинической психологии.

2. Не смотря на то, что показатели физической подготовленности и баллы по успеваемости на удовлетворительном уровне, всё это убеждает нас в необходимости поиска оптимальных стандартов физической подготовленности и более тщательного подхода к оценке динамики физической подготовленности.

Литература

1. Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России. — Теория и практика ФК. — 2006. — 202 с.
2. Кузнецов Н. В. Физическая культура как важный фактор укрепления и сохранения здоровья студента / Н. В. Кузнецов с соавт. // Известия ВолГТУ. 2014. — Т. 11. №14 (141). - С. 72-74.
3. Меркулова О. П. Управление качеством подготовки специалистов в высшей школе: коллективная монография / О. П. Меркулова, О. В. Науменко, Е. И. Сахарчук: науч. ред. Н. К. Сергеев. — Волгоград: Перемена, 2008. — 260 с.
4. Прыткова Е. Г. Актуальные проблемы и направления совершенствования вузовского физического воспитания / Е. Г. Прыткова, В. Б. Мандриков // Молодой ученый. — 2012. — №1 — С. 118-122.

КОМПЛЕКС ГТО — ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Н. В. Захарова, к.п.н., ст. преподаватель,

А. С. Попов, ст. преподаватель

А. М. Анищенко, ст. преподаватель

Е. Д. Соловьев, преподаватель

А. Э. Ковальчук, студентка

ФБГОУ ВО «ВГУ», Воронеж

Ключевые слова: комплекс ГТО, золотой значок, серебряный, бронзовый значок, ступени комплекса, патриотическое воспитание.

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы истории, значение и возрождение комплекса ГТО, проведение регионального этапа сдачи нормативов комплекса в вузах.

Возрождению физкультурно-оздоровительного движения в нашей стране способствовал лично президент Российской Федерации В. В. Путин, подписав соответствующий Указ в марте 2014 года. С этого времени начинается новая история норм ГТО в России. Прежнюю аббревиатуру решено было оставить в знак уважения к традициям прошлого.

Цели всероссийского комплекса ГТО:

- улучшение здоровья нации;
- увеличение числа граждан страны, систематически занимающихся физкультурой;
- увеличение продолжительности жизни граждан России;
- сформировать у населения потребность вести здоровый образ жизни;
- модернизация и улучшение системы физического воспитания в образовательных учреждениях;
- толчок к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране;
- увеличение количества спортивных клубов и физкультурных организаций.

История создания ГТО.

В Советском Союзе был разработан физкультурный комплекс ГТО («Готов к труду и обороне СССР») — государственная система программно-оценочных нормативов и требований по физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения. Она являлась основой советской системы физического воспитания и имела целью всестороннее физическое развитие людей, укрепление и

сохранение их здоровья, подготовку к высокопроизводительному труду и защите Родины, способствовала формированию духовного и морального облика советского человека.

Комплекс впервые был введен в 1931-1934 гг. С развитием государственной системы физического воспитания и физическим совершенствованием подрастающих поколений нормативы и требования комплекса периодически изменялись. Последний был утвержден постановлением ЦК КПСС и Советом Министров СССР 17 января 1972 г. Он имел пять возрастных ступеней (для каждой установлены свои нормы и требования):

I ступень — «Смелые и ловкие» — 10-11 и 12-13 лет;

II ступень — «Спортивная смена» — 14-15 лет;

III ступень — «Сила и мужество» — 16-18 лет;

IV ступень — «Физическое совершенство» — мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 лет и 29-34 года;

V ступень — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

Впоследствии 17 января 1972 г. № 61 специальным Постановлением ЦК КПСС, Совета Министров СССР был принят новый вариант комплекса. Подчеркивалось, что Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, студенческой и трудящейся молодежи, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины.

Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играл основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивалась систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Физкультурный комплекс ГТО включал:

— бег, прыжки, метания гранаты, плавание, лыжные гонки, стрельба и т.п.;

— научно-практические сведения по физической культуре и спорту;

— правила, умения и навыки в области гражданской обороны, а также личной и общественной гигиены и др.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почетным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе ГТО. С 1974 года проводились всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году в массовых стартах участвовали 37 млн. чел., в финале — около 500 чел.; призерам четвертой ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). В 1972-1975 гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 млн. чел.

В 80-е годы прошлого столетия проводилась серьезная дискуссия по нормативам этой ступени. Дело в том, что нормативы серебряного значка комплекса ГТО должны были выполняться всеми студентами к концу 2-го курса. Они волей Всесоюзного спорткомитета стали программными требованиями. Проводились соцсоревнования между вузами, награждались победители и пр. Преподаватели вузов отмечали большое несоответствие между этими нормативами и возможностями студентов.

Научная конференция по физическому воспитанию студентов (1975 г, МГУ) рекомендовала отделу физической подготовки Минвуза СССР и Методическому совету по физическому воспитанию студентов провести масштабные исследования физической подготовленности студентов. Такие исследования были проведены в 1977-80 гг. преподавателями физического воспитания Московского института электронной техники (г. Зеленоград).

По видам ГТО величина выборки колебалась от 10 до 51 тысячи вариантов. География обследования от Бреста до Владивостока, от Архангельска до Еревана. Предложенные нормативы были полностью включены в программу для студентов и действуют до сих пор. Они были включены и в комплекс ГТО.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал Указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». Массовый спорт, по мнению руководства страны, должен стать более доступным не только для молодежи, но и для людей всех возрастов. Для воплощения программы в жизнь предполагается открыть по всей стране некоммерческие спортклубы по месту жительства, работы и учебы граждан. Кроме того, необходимо строить спортивные объекты на открытом воздухе — в частности, во дворах домов.

По словам тогдашнего министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения. Кроме того, программы внедрения комплекса ГТО в вузах разрабатываются и реализуются уже сегодня. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Комплекс ГТО в современных условиях становится важным инструментом привлечения обучающейся молодежи к массовому спорту. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Задача высших учебных заведений — заинтересовать студентов занятиями по физической культуре и стимулировать обучающихся регулярно и эффективно заниматься спортом, физической культурой. Для решения этой задачи предлагается система поощрений за выполнение норм ГТО.

Формирование здорового образа жизни населения нашей страны — одна из приоритетных задач государства. Создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, является частью программы совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта. Вводимые нормы ГТО также должны быть массовыми спортивными мероприятиями, как уже полюбившиеся в России массовые старты (Кросс наций, Лыжня России). Однако важно не просто ввести нормативы и обязать все население их выполнять — насильственными методами можно сформировать негативное отношение к занятиям спортом. Стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент. Потребность в сохранении и укреплении здоровья, в физическом совершенствовании, в достижении результата — психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом, выполнение нормативов для получения знака ГТО.

ГТО в Воронеже.

Возрождение комплекса ГТО среди студенческой молодежи г. Воронежа началось с ВГУ. 12 октября 2016 г. прошел первый этап Фестиваля ГТО, посвященный 100-летию Воронежского государственного университета. В соревновании приняли участия студенты из семи методических объединений по физической культуре: спортивные игры (Главный учеб-

ный корпус), общефизической подготовки (ОФП) (учебный корпус № 8), ритмической гимнастики (учебный корпус № 5), спортивных единоборств (учебный корпус № 2), легкой атлетики и футбола (учебный корпус № 6), спортивной аэробики (учебный корпус № 4), лыжного спорта и спортивного ориентирования (лыжная база). В программу соревнований вошли следующие виды:

1. Для девушек — бег 100 метров, 2000 метров, кросс по пересеченной местности 3000 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, метание спортивного снаряда 500 гр., плавание 50 м, стрельба из пневматической винтовки.

2. Для юношей — бег 100 метров, 3000 метров, кросс по пересеченной местности 5000 метров, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, метание спортивного снаряда 700 гр., плавание 50 м, стрельба из пневматической винтовки.

Призеры и победители первого этапа стали участниками второго этапа Фестиваля ГТО.

С 17 по 22 октября 2016 г. проходил второй этап Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) среди обучающихся высших учебных заведений Воронежской области. В соревновании приняли участия студенческие команды из тринадцати вузов: ВГАУ, ВГИФК, ВГПУ, ВГТУ, ВГУ, Воронежский институт экономики и социального управления, ВГЛТУ, ГПС МЧС России, РЭУ им. Г. В. Плеханова, ВГУИТ, Воронежский институт МВД России, ВГМУ, Воронежский институт ФСИН России. В программу соревнований вошли следующие виды:

1. Для девушек — бег 100 метров, 2000 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, метание спортивного снаряда 500 гр., плавание 50 м, стрельба из пневматической винтовки;

2. Для юношей — бег 100 метров, 3000 метров, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, метание спортивного снаряда 700 гр., плавание 50 м, стрельба из пневматической винтовки.

В упорной борьбе в командном зачете первое место завоевала команда ВГИФК, набравшая в сумме 2163 очка, второе место команда ВГПУ — 2047 очков, третье место — команда ВГУ — 2033 очка.

Согласно нормативным требованиям, сведения о каждом участнике вносятся в протоколы и отправляются сначала региональному оператору («Центр развития физической культуры и спорта» Воронежской области), а затем федеральному оператору комплекса ГТО, который базируется в г. Казани. Первых официальных значкистов ГТО среди студенческой молодежи уже стоит ожидать в марте 2017 года.

Литература

1. Горбунов В. В. Все на старты ГТО / В. В. Горбунов. — М.: ФиС, 1978. — 64с.

2. Михайлов В. В. Путь к физическому совершенству / В. В. Михайлов. — М.: ФиС, 1989. — 95с.

3. Муравьев В. А. От знака ГТО к олимпийским медалям / В. А. Муравьев. — М.: ФиС, 1978. — 71с.

4. Электронный ресурс: Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/83289397-6f7b-4ea2-96a9-d02c1a05d4b4>. — (Дата обращения: 07.11.2016).

5. Электронный ресурс — Режим доступа: <http://www.vsu.ru/ru/news/feed/2016/10/7545>. — (Дата обращения: 07.11.2016).

6. Электронный ресурс — Режим доступа: <http://www.vsu.ru/ru/news/feed/2016/10/7607>. — (Дата обращения: 07.11.2016).

СПОСОБЫ САМОУПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ САМООЦЕНКИ ШАХМАТИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Н. А. Ильченко, соискатель

А. А. Ильченко, к.п.н., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГАФК», Волгоград

Ключевые слова: *способы самоуправления, шахматисты, самооценка, соревнования.*

В соответствии с Федеральным стандартом подготовки по виду спорта шахматы [2] одним из результатов реализации программы на этапе спортивного совершенствования является совершенствование психологической подготовки, а также стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных соревнованиях регионального и всероссийского уровня.

На этапе спортивного совершенствования соотношение объема на психологическую подготовку и участие в соревнованиях составляет 25% и 20 % соответственно. Участие в соревнованиях является неотъемлемой частью подготовки спортсмена, а также средством контроля за уровнем подготовленности, средством совершенствования спортивного мастерства.

Очевидно, что невозможно показывать высокие спортивные результаты без соревновательной практики. Именно на соревнованиях выявляются все сильные и слабые стороны в подготовке шахматиста, недостатки в теоретической и психологической подготовке.

В процессе подготовки к соревнованиям очень важно настроиться на борьбу и в связи с этим хотелось бы остановиться на способах самоуправления по оперативному изменению самооценки: дискредитация, идеализация, переоценка и стимулирование, выделенные доктором психологических наук Н. В. Крогиусом. Причем в данном случае речь идет не о стихийном, а о произвольном изменении самооценки за короткий промежуток времени.

В тоже время эти изменения должны наступить вследствие сознательных целенаправленных воздействий, реализуемых в форме самоубеждения.

Очень важно понять, что при неблагоприятных объективных условиях нельзя складывать руки и соглашаться с поражением — надо бороться. Если под влиянием внешних факторов сравнение себя с противником оказывается неблагоприятным, то действенным способом борьбы является изменение самооценки.

Теперь остановимся на типичных способах самоуправления, предложенные Н. В. Крогиусом:

1. Дискредитация. Этот способ применяется для изменения неблагоприятной сравнительной оценки себя с противником. Если такая оценка явилась результатом недостаточного знания противника или искаженных сведений, то изменить самооценку относительно просто: необходимо восполнить недостающую информацию и собрать о противнике достоверные сведения. Так зачастую многие шахматисты при подготовке к конкретному сопернику смотрят и анализируют партии, где их оппонент выиграл практически все партии. Безусловно, тогда начинаешь испытывать неуверенность в своих силах. Но, посмотрев партии, где выявлены существенные недостатки (дебютный репертуар, игра в закрытых позициях, грубые просмотры) сравнительная оценка сразу существенно меняется. Таким образом, в подобных условиях объективный анализ деятельности способствует дискредитации соперника и повышению собственной самооценки.

Сложнее задача, если неблагоприятная сравнительная оценка себя с противником носит объективный характер. Как было отмечено выше, в этих случаях попытки изменить самооценку связаны с привлечением тенденциозной информации о противнике. При подготовке к очень сильному сопернику для анализа намеренно выбираются только проигранные будущим противником партии. Делается это с целью создать преувеличенное представление о его промахах и тем самым повысить собственную уверенность. Результаты анализа (в пределах сделанной выборки партий вполне объективного), часто убеждают шахматиста в том, что противник имеет значительные недостатки в игре. Тем самым создаются основания для переоценки возможностей обоих соперников. Выводы подобного выборочного анализа часто оказывают внушающее воздействие на субъекта.

Наряду со своеобразным низведением противника с пьедестала, способ дискредитации выражается также в намеренном преувеличении собственных достоинств, тенденциозном подборе благоприятной информации о себе. При использовании этого способа следует избегать крайностей.

2. Идеализация. Этот способ применяется для корректировки явно благоприятной сравнительной оценки себя с противником. Если такая оценка явилась результатом недостаточной осведомленности о противнике, то корректировка самооценки может быть, в известной степени, осуществлена посредством объективного анализа более представительной информации. Так, например, М. Ботвинник всегда тщательно готовился к партиям с аутсайдерами, привлекая к подготовке все возможные материалы.

Еще один пример, бывает, что один шахматист превосходит другого по рейтингу на 200-300 пунктов. И зачастую возникают сенсации, когда в первом туре рейтинг-фаворит уступает, либо играет вничью с соперником никому ранее неизвестным. Это происходит, потому что шахматист с более высоким рейтингом недооценивает соперника и не учитывает того, что любой шахматист может провести отдельную партию сильнее, чем обычно. И, как правило, одна из приоритетных задач сохранение рейтинга и из-за этого неоправданный риск, например в ничейных позициях. Таким образом, прежде всего, надо опираться на позицию, исходить из ее возможностей и в последнюю очередь обращать внимание на силу игры соперника.

Если очень благоприятная сравнительная оценка имеет определенные объективные основания, то для преодоления состояния излишней

самоуверенности полезно привлечение тенденциозных материалов о противнике. Намеренно выбирается та информация, которая подчеркивает достоинства соперника, его сильные стороны. О частом использовании этого способа рассказывал гроссмейстер И. Болеславский. Так, при подготовке к игре с соперниками явно уступавшими ему в уровне мастерства, он рассматривал выигранные ими партии, вспоминал случаи успешных выступлений соперников в соревнованиях, их отдельные победы над сильными шахматистами, а их неудачам старался не придавать большого значения. Изучение тенденциозной информации о противнике в подобных случаях позволяет не только провести коррекцию самооценки, но и конкретно представить наиболее высокий уровень игры противника.

Наряду с искусственным завышением оценки потенциала соперника, способ идеализации выражается также в намеренном привлечении внимания к собственным недостаткам, тенденциозном подборе неблагоприятной информации о себе. Практические результаты подтвердили правомерность использования этой разновидности способа идеализации. Обращение к собственным недостаткам (например, путем анализа проигранных партий) помимо коррекции сравнительной оценки себя с определенным противником, дает ценный материал для работы по самосовершенствованию. Способ идеализации направлен на повышение ответственности собственных действий. Требуется, однако, сохранять меру и не утратить состояние уверенности.

3. Переоценка. Этот способ применяется для изменения отношения к действиям, последствия которых расцениваются либо как очень приятные, либо весьма благоприятные для субъекта. В данном случае речь идет об изменении отношения к уже совершенным действиям. То есть в отрицательном разыскивается какой-либо положительный элемент, в положительном — отрицательный.

При наличии неблагоприятной первоначальной оценки, попытки ее изменения продиктованы стремлением как можно полнее учесть и использовать остающиеся возможности. Известный шахматный литератор С. Тартаковер верно подметил: «... вынужденная потеря пешки ведет часто к психической подавленности, в то время как истолкование как жертвы пешки является источником, откуда можно черпать энергию для продолжения боя. Таким образом, можно придать одному и тому же обстоятельству разные оттенки и, несомненно, что боец, посвященный во все эти психологические тонкости и обладающий сверх того крепкими нервами и будет считаться с указанными соображениями и постарается их использовать к своей выгоде». Здесь заметна оптимистическая

направленность данного способа самоуправления. Переоценка осуществляется путем акцентирования сознания на положительных элементах действий и выделения их как наиболее значимых. Благодаря этому удастся блокировать распространение пессимистического настроения активизировать поисковую деятельность шахматиста.

При наличии весьма благоприятной первоначальной оценки, попытки ее изменения связаны со стремлением *избежать* возникновения самоуверенности стимулировать самокритичное отношение субъекта к продолжающейся борьбе. Например, в стратегически выигранной позиции не надо думать о выигрыше, а необходимо направить размышления на те трудности, которые еще предстоит преодолеть, ищу возражения за противника. А. Нимцович говорил о том, что если он успешно выступает в турнире, то он старается не думать о набранных очках, а обращает внимание на ошибки и неточности, которые все же совершил в сыгранных партиях. Применение данной разновидности способа переоценки особенно актуально в позициях со значительным преимуществом или при очень успешном продвижении шахматиста в турнире. Шахматный афоризм: «Труднее всего выиграть выигрышную позицию», в известном смысле справедлив. В таких ситуациях владеющий преимуществом снижает активность полагая, что все уже решено, тем временем сопротивление соперника возрастает.

4. Стимуляция. Этот способ выражается в планировании и осуществлении таких действий, которыми намеренно вызываются серьезные трудности в собственной деятельности. Цель применения данного способа состоит в «насилованной» активизации самооценки, мобилизации волевых резервов субъекта. Приведем замечание Б. Ларсена, которое относится к партии с Т. Петросьяном: «*В* душе я, собственно всегда считал староиндийскую защиту некорректным дебютом! К тому же я считаю, что все ведущие русские мастера знают ее лучше, чем я, и поэтому каждый раз, играя староиндийскую против них, чувствую, что затеял нечто очень рискованное. С другой стороны, это заставляет меня, пожалуй, быть максимально внимательным. *В* предыдущих пяти турах я набрал лишь пол-очка! Я чувствовал недомогание, играл слабо и несобранно. Поэтому я решил играть дебют, который под страхом катастрофы запрещает слабую и шаблонную игру!».

Отметим, что при стимуляции используется своеобразный психологический допинг (намеренно ставятся трудные задачи). Стимуляция применяется, как правило, при наступлении состояния апатии, характерного относительно пассивной позицией субъекта. Применение

способа стимуляции требует умения очень точно «взвесить» трудность создаваемых проблем. Превышение индивидуально допустимой меры обычно приводит к непоправимым последствиям [1].

Итак, мы рассмотрели наиболее значимые **способы** самоуправления в конфликтной деятельности. Применение указанных способов направлено на изменение самооценки в зависимости от конкретной ситуации и условий соревновательной борьбы.

Литература

1. Кругиус Н. В. Познание людьми друг друга в конфликтной деятельности: Дисс. ...доктора псих. наук / Н. В. Кругиус. — Саратов: СГУ, 1979. — 334 с.

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 № 930 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы».

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАФЕДР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗОВ

Т. В. Кубышкина, к.п.н., доцент

И. В. Рубцова, к.п.н., доцент

**О. И. Гусева, ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГУ», Воронеж**

Ключевые слова: *студенческое физическое воспитание, личная физическая культура преподавателя, культура движения, здоровый образ жизни, профессионально-педагогическая мотивация.*

Сегодня в нашей физкультурно-спортивной деятельности идет широкое и заинтересованное обсуждение имеющихся проблем, вносятся конструктивные предложения по перестройке и совершенствованию всех ее сторон. Студенческое физическое воспитание многие годы было и остается предметом пристального и внимательного изучения. Перед кафедрой физического воспитания высшего учебного заведения стоит очень важная задача — не только подготовить выпускника к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить быть здоровым, способствовать формированию

у него осознанной потребности в здоровье, как залога его будущей успешности в жизни, а, главное, — гаранта здоровья нации.

В последние годы кафедры физического воспитания переживают серьезный кризис, обусловленный снижением уровня финансирования вузов, уменьшением количества учебных часов, сокращением численности спортивного инвентаря и оборудования в связи с его износом, закрытием отделений спортивного совершенствования, увеличением числа студентов, отнесенных к специальным медицинским группам, требующим дифференцированного и индивидуального подхода. Не можем оставить без внимания еще одну, на наш взгляд, самую серьезную проблему, связанную с низким уровнем профессиональной подготовки преподавателей физической культуры. Как отмечает Квятковская Г. В., на занятиях по физической культуре сегодня распространенное явление — нарушение методик преподавания, связанных с отсутствием элементарных профессиональных знаний. Преподаватели зачастую не соблюдают основные методические принципы построения занятия, их моторная плотность, обеспечивающая тренировочный эффект, не соответствует положенным нормам [1].

Увеличение числа студентов на одного преподавателя, сверх научно обоснованной нормы, ведет к снижению уровня педагогического контроля со стороны преподавателей и, как следствие, — к снижению качества выполняемых студентами упражнений, к повышению риска травматизма.

Уменьшение числа преподавателей на кафедрах физического воспитания происходит за счет молодых, перспективных сотрудников, по экономическим причинам, уходящим в другие сферы, оставляя на кафедрах людей, которые давно отработали свой ресурс и находятся на грани пенсионного возраста, а порой и за его пределом [2]. Наблюдается тенденция катастрофического снижения уровня личной физической культуры преподавателя, а ведь именно личная физическая культура преподавателя является необходимой предпосылкой его высокой социально-педагогической активности в вопросах физического воспитания студентов и формирования у них спортивного стиля жизни (Прохорова М. В., Виленский М. Я.). Неясное представление о роли и значении физической культуры в собственной жизни и в общем процессе развития преподавателя как личности, отсутствие оптимума мотивации в физическом совершенствовании лежат в основе причинной обусловленности ряда недостатков руководства физическим воспитанием студентов, поскольку отсутствие личного примера отрицательно сказывается на авторитете преподавателя [2,3]. Для преподавателя кафедры физиче-

ского воспитания вуза жизненно необходимо владеть культурой движения, обладать хорошей осанкой, спортивной фигурой, рационально распределять нервную и двигательную энергию. Недооценка преподавателями пользы личных занятий физической культурой и спортом приводит к тому, что они зачастую работают «на износ», без соблюдения элементарных правил гигиены и отдыха, что приводит к снижению профессионально-педагогической мотивации.

Потеря престижа физического воспитания, наблюдаемая в последние годы в обществе, резко обостряет проблемы здорового образа жизни, профилактики заболеваемости, обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки, лишает студентов радости грамотно организованной двигательной деятельности. Студенты, занимающиеся в неподходящих условиях, теряют интерес к занятиям, и задача, поставленная перед кафедрами физического воспитания по формированию физической культуры личности студента, решается далеко не в полной мере [2]. Как ни парадоксально, но физическая культура — единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию новых волевых и моральных качеств. Результат изучения дисциплины «Физическая культура» выпускников вузов определяет создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта, творческого использования средств и методов физической культуры [3].

В завершении хотелось отметить, что в любом процессе есть слагаемые успешности, в учебном процессе это: КТО УЧИТ, КОГО УЧИТ, ЧЕМУ И КАК УЧИТ! И если преподаватель физической культуры вуза будет мастерски владеть своей профессией, то и выпускники российских вузов будут здоровыми, умными, успешными, конкурентоспособными!

Литература

1. Квятковская Г. В. Роль физической культуры в оздоровлении учащихся / Г. В. Квятковская // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. — СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. — С.149

2. Прохоров В. Н. Проблемы деятельности преподавателей кафедр физического воспитания вузов / В. Н. Прохоров, А. В. Максимов // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: сб. науч. трудов каф. педагогики ГАФК им. П. Ф. Лесгафта / Под научн. ред. М. В. Прохоровой. — СПб.: ООО «Издательство Петрополис», 2001. — С.120.

3. Прохоров В. Н. Физическая культура личности преподавателя кафедры физического воспитания / В. Н. Прохоров, Л. А. Терентьева // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и их решение в физкультурном образовании: сб. науч. трудов. вып.2 / Под науч. ред. М. В. Прохоровой, А. Г. Семенова. — СПб.:СПбГАФК, 2000 — С. 25.

КОМПОНЕНТ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ МОДЕЛИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ

В. Г. Макаренко, д.п.н., профессор

Д. А. Сарайкин, к.б.н., доцент

С. А. Осинцев, к.п.н., доцент

ФГБОУ ВО «ЮУрГТТУ», Челябинск

Ключевые слова: *дети дошкольного возраста, компонент целеполагания, управление физкультурным образованием дошкольников, здоровьесориентированная модель.*

Аннотация: *в статье обосновывается целесообразность построения здоровьесориентированной модели педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста на основе системообразующего компонента целеполагания.*

Здоровьесориентированная модель педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста имеет структурно-функциональную организацию, морфологически представлена пятью компонентами: целеполагания, структурным, содержательным, организационно-исполнительным и итогово-результативным.

Компонент целеполагания здоровьесориентированной модели является главным системообразующим компонентом, отвечающим потребностям современного общества и отражающим социальный заказ на воспитание здорового ребенка, готового к безболезненному переходу в школьный период детства и дальнейшей здоровьесориентированной жизнедеятельности.

Определение цели как первого главного компонента нашего исследования является важным моментом, так как она выступает по отношению

к остальным компонентам модели в качестве управляющей инстанции, имеющей образ будущего результата.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что, несмотря на множество трактовок исследователями дефиниции цели, инвариантным признаком ее является образ будущего результата, а также наличие потребности и стремления в достижении будущего результата, желания приблизиться к результату [1, 5 и др.]. Наше понимание категории «цель» соотносится с мнением В. Г. Афанасьева, по мысли которого это ожидаемое, желаемое состояние системы, обязательно предполагающее достижение заранее определенного результата [1].

Ю. К. Бабанский рассматривает научную обоснованность целей как один из показателей эффективности процесса обучения, одно из средств оптимального построения содержания образования [2], что говорит о стимулирующем и определяющем значении цели в разработке содержания управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста. Будучи четко сформулированными, цели задают определенную направленность содержанию и структуре управленческого процесса, обуславливая характер связей развития, преобразования и взаимодействия между компонентами модели. При этом необходимо выделить ближайшую и перспективную цели. По нашему исследованию, под ближайшей целью мы понимаем обеспечение системно организованного, «тотального» здоровьеориентированного обучения и воспитания детей дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи; содействие разностороннему физическому развитию детей, обучение их базовым двигательным умениям и навыкам, элементарным знаниям в области личной и общественной гигиены, позитивному отношению к активной двигательной деятельности.

Под перспективной — повышение качества дошкольного образования в части формирования здорового, физически развитого ребенка, готового к переходу в школьный период детства, мотивированного на здоровый образ жизни и активную двигательную деятельность в будущем.

Чтобы повысить эффективность достижения ближайшей и перспективной целей исследуемой модели педагогического управления физкультурным образованием дошкольников, целостно спрогнозировать способы и средства достижения этой цели, добиться осмысления и принятия ее в реальную педагогическую деятельность, общую цель мы разбили на подцели, которые по своему содержанию являются конкретизацией общей цели, а в функциональном плане выступают

как средства достижения общей цели. При этом руководствовались правилами, сформулированными Ю. А. Конаржевским [3]:

- формулировка главной цели должна давать операциональное описание конечного результата;
- содержание главной цели должно быть развернуто в иерархическую структуру подцелей;
- формулировки всех целей должны описывать желаемые результаты, а не действия, необходимые для их достижения;
- формулировки целей нижнего уровня по содержанию должны быть конкретнее формулировок целей верхнего уровня;
- формулировка целей должна обеспечивать возможные оценки их достижения;
- цели каждого уровня должны быть сопоставимы по масштабу и значению, но независимы друг от друга.

С учетом вышеизложенного сформулируем подцели разработанной модели педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста:

Создание условий для воспитания здорового, разносторонне развитого ребенка, мотивированного на здоровый образ жизни и активную двигательную деятельность в будущем.

Достижение позитивных результатов в физическом развитии, физической подготовленности, укреплении здоровья, приобретении жизненно важных двигательных умений и навыков, формировании знаний и ценностных приоритетов в области здорового образа жизни.

По нашему мнению, реализация целей исследуемой модели педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста требует ясного понимания задач, решение которых приближает к поставленной цели.

Так, создание условий для воспитания здорового, разносторонне развитого ребенка, мотивированного на здоровый образ жизни и активную двигательную деятельность в будущем предполагает:

- создание целостной, здоровьеориентированной инфраструктуры образовательного процесса дошкольников;
- четкое распределение ролевых функций в управлении педагогическим процессом всех участников физкультурного образования дошкольников;
- обеспечение отношения заинтересованности в достижении позитивных результатов физкультурного образования детей всех участников педагогического процесса;

— разработку доступной и мобильной системы мониторинга качества образовательного процесса и состояния воспитанников;

— интеграцию усилий ДОУ и семьи по формированию у детей положительной мотивации к активной двигательной деятельности, здоровому образу жизни и т.д.

Достижению позитивных результатов в физическом развитии и физической подготовленности детей, формировании элементарных знаний и ценностных приоритетов в области здорового образа жизни будут способствовать:

— внедрение в образовательный процесс субъект-субъектных отношений между воспитателем и воспитанниками;

— повышение квалификации и обучение в области физкультурного образования участников педагогического процесса ДОУ и родителей;

— совершенствование программно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса с дошкольниками;

— безусловная реализация в образовательном процессе ДОУ дидактических принципов систематичности, индивидуализации, развивающего обучения, возрастной адекватности, воспитывающего обучения, прогрессирования, креативности и других [4];

Как видим, компонент целеполагания важен для всей последующей деятельности педагогов ДОУ и родителей, является системообразующим компонентом в осуществлении педагогического управления физкультурным образованием дошкольников, что подтвердилось результатами опытно-экспериментальной проверке выдвинутых положений в реальном образовательном процессе дошкольного учреждения.

Литература

1. *Афанасьев В. Г.* Общество: системность, познание и управление: [текст] / В. Г. Афанасьев. — М. : Наука, 1981. — 432 с.

2. *Бабанский Ю. К.* Оптимизация учебно-воспитательного процесса: методические основы: [текст] / Ю. К. Бабанский. — М. : Просвещение, 1982. — 192 с.

3. *Конаржевский Ю. А.* Анализ урока [Текст] / Ю. А. Конаржевский. — М. : Пед. поиск, 2003. — 336 с.

4. *Макаренко В. Г.* Педагогическое управление физкультурным образованием детей дошкольного возраста: [текст]: дис. ... докт.пед.наук / Макаренко Виктор Григорьевич. — Челябинск, 2012. — 403 с.

5. *Петьков В. А.* Теоретические основы и прикладные аспекты формирования физической культуры личности в системе непрерывного образо-

вания: [текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. А. Петьков; Кубан. акад. физ. культуры. — Краснодар, 1999. — 46 с.

НОВОЙ ШКОЛЕ — ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

Л. Б. Мануковская к.п.н., доцент,

В. В. Кочергин доцент,

Т. Е. Мануковская ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «ВГПУ», Воронеж

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным
– сделайте его крепким и здоровым»

Жан Жак Руссо

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, двигательная активность школьников.*

Аннотация: *в данной статье отражена роль физкультуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья школьников.*

Актуальность. В настоящее время отмечается устойчивая тенденция снижения функциональных показателей здоровья детского населения, ухудшение состояния здоровья детей школьного возраста находится в определенной зависимости от невысокой эффективности физического воспитания, не обеспечивающего должного уровня физического здоровья в контексте его формирования средствами физической культуры.

Материалы. Анализируемая научная литература, включающая монографии, статьи, диссертации последних лет, российские нормативно-законодательные акты, передовую практику формирования культуры здоровья и физической культуры у школьников, составляют актуальную научную базу для обоснования проблемы исследования с позиции ее приоритетности в системе современного образования.

Результаты. Многолетние исследования физиологов гигиенистов доказали, что на долю неблагоприятных влияний школы (школьные факторы риска), отрицательно сказывающихся на состоянии здоровья детей (наряду с гигиеническими, социальными и экологическими факторами), приходится от 20 до 40%. Влияние школы, условий обучения, учебные перегрузки так значимы именно потому, что они действуют непрерывно, длительно, систематично и комплексно. Кроме того,

годы обучения для каждого ребенка — период интенсивного развития, формирования организма, период, когда любые неблагоприятные воздействия оказывают наибольшее влияние [3]. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования показали, что только усилиями всего педагогического коллектива можно решить проблему приобщения подрастающего поколения к здоровому образу жизни и отношения к физической культуре как к ценности.

В настоящее время здоровье человека становится самой актуальной проблемой. Формирование всесторонне развитой личности, здоровья и здорового образа жизни учащихся — приоритетное направление образовательной политики государства. Здоровьесохраняющая образовательная технология представляется нам как функциональная система организованных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья.

Из этого следует, что целью здоровьесохраняющей образовательной технологии должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья школьников, из продуктивной учебно-познавательной деятельности, основанной на научной организации труда учебно-воспитательного процесса.

Образовательный процесс в ситуации инновационного обучения в школе должен содержать и новые ценностные ориентиры, где на первом плане стоят цели развития личности, ее сознание и самосознание, самоорганизация. Главной чертой обучения является повышение интеллектуального и нравственного развития человека, формирование его физкультурного образования. Физическое воспитание учащегося играет важнейшее значение в системе образования. «При знакомстве с нашими школами, — писал П. Ф. Лесгафт в конце прошлого века, — мы обыкновенно видим, что в них занимаются исключительно умственным развитием и не обращают никакого внимания на его физическое развитие». В то же время нельзя забывать, что «умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического». Нередко приходится видеть сочетание развитой умственной деятельности с весьма слабым телом, но такое нарушение гармонии в постройке и отправлении организма не остается безнаказанным, — утверждал П. Ф. Лесгафт, — оно неизбежность влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике [4]. С

сожалением приходится отмечать, что такая тенденция сохраняется и по сей день.

Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастающего объема и интенсивной учебно-познавательной деятельности, гармоничность развития детей школьного возраста невозможна без оптимальной двигательной активности.

Являясь биологической потребностью растущего организма, движения обеспечивают повышение функциональных возможностей организма и способствуют улучшения физической и умственной работоспособности, а также сохранения здоровья.

Обучение в школе оказывает стрессовое воздействие на организм, что связано с рядом неблагоприятных факторов:

— большой статической нагрузкой, требующей специальной организации двигательного режима для удовлетворения естественной двигательной потребности;

— усвоением значительного количества информации и др.

Анализ современной научно-методической литературы и многочисленные педагогические наблюдения показывают, что занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на развитие основных составляющих интеллектуального развития: внимания (овладение сложно координированными физическими упражнениями требуют его концентрации на выполняемых движениях, возникающих двигательных ощущениях и ситуациях, сопутствующих движениям); наблюдательность (вследствие развития анализаторов); находчивости и сообразительности (предъявляются высокие требования к скорости и точности ориентации в изменяющейся ситуации); мышления (необходимость вести поиск и причины удачных и неудачных движений, осмысливать их цель, структуру, результат и т.д.) [5].

Двигательная деятельность в жизни ребенка является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, повышает резервные возможности, вызывает трофический эффект, облегчает работу сердца. Постоянная физическая нагрузка необходима и полезна, она делает организм выносливее и крепче, повышает его сопротивляемость болезни. Движение тесно связано с настроением и эмоциональным состоянием человека. Занятие физическими упражнениями вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение.

Заключение. Упущение в физическом воспитании детей в дальнейшем восполняются с большим трудом, а иногда и вообще не восполняются,

поскольку именно школьный возраст наиболее благоприятен для развития двигательных умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья ребенка, работоспособности и долголетия человека.

Литература

1. Андреев В. И. Здоровьесберегающие обучение и воспитание / В. И. Андреев. — Казань, 2000.
2. Бажуков С. М. «Здоровье детей — общая забота» М.: Академия, 2004.
3. Школьные и семейные факторы риска, их влияние на физическое и психическое здоровье детей // Вестник практической психологии образования. — 2011. — № 1. — С.16-21.
4. Лесгафт П. Ф. Избранные труды [текст] / П. Ф. Лесгафт — М.: Физкультура и спорт, 1897. — 358 с.
5. Степанкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степанкова. М.: Академия, 2006. — 368 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ — ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Л. Б. Мануковская, к.п.н., доцент
О. В. Глухова, доцент
С. А. Андронов, ст. преподаватель
ФБОУ ВО «ВГПУ»

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

Аннотация: проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи в нашей стране становится все более острой. Образ жизни и физическая культура, спорт, находятся в сложной взаимосвязи. Физическая культура и спорт выступают сферой, в которой проявляется образ жизни, его особенности, черты, а, в месте с тем, являются средствами их формирования.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с усилением роли физической культуры в жизни общества, её быстрым распространением как одного из важных средств качественного улучшения здоровья населения, формирования новых ценностных ориентиров молодежи.

В основе физической культуры лежит деятельность, направленная на преобразование души, тела человека, его физического состояния. Она включает в себя социально сформированные средства, механизмы и результаты деятельности, связанные с ней формы и правила поведения, эмоциональные реакции, знания, интересы, потребности, ценностные ориентации.

Общеизвестно значение здорового образа жизни (ЗОЖ) для укрепления и поддержания здоровья, творческого долголетия. Несомненно, что среди факторов, обуславливающих ЗОЖ, наиболее значимое место занимает активная физкультурно-спортивная деятельность.

Однако, для того, чтобы основы ЗОЖ внедрить в повседневную жизнь студенческой молодежи, необходимо принять соответствующие меры для формирования у неё положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Очевидно, что особая роль здесь принадлежит преподавателям кафедры физического воспитания, поскольку от их знаний и личного примера во многом зависит успешность физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых среди студентов. Поэтому немаловажное значение имеет вопрос о том, как к ЗОЖ относятся студенты Воронежского государственного педагогического университета. Данный вопрос побудил нас к исследованию, цель которого — определить роль и место физической культуры и спорта в системе ЗОЖ.

Объект исследования — физическая культура и спорт — основа ЗОЖ студенческой молодежи. Определив объект исследования, зависимыми его переменными мы выбрали отношения студентов к физкультурно-спортивным занятиям и к своему здоровью, распространенность вредных привычек и другие показатели.

Методы исследования и контингент обследованных-с помощью анкетного опроса определялось отношение к физической культуре и спорту как основе ЗОЖ студентов. В вопросник было включено несколько блоков: здоровье, физическая активность, учебный процесс по физической культуре, психосоматические и соматические заболевания, а также вопросы, связанные с укреплением своего здоровья.

Исследуемую выборку составила репрезентативная группа из 353 студентов первых и вторых курсов. Полученные данные проводились с помощью метода математической статистики.

Результаты исследования. По данным опроса наибольший интерес представляют данные, указывающие на физкультурную активность обследованных студентов. Как ожидалось, мужчины были более активными. По данным исследования, физически активными были 78,6 % мужчин и

68,2 % женщин. Значительно больше мужчин посещает спортивные занятия (76,2 и 43 % $P < 0,001$).

Одинаково оценивают своё здоровье студенты обоих полов: 74,2% из них указали, что их здоровье хорошее или достаточно хорошее. Многие из опрошенных студентов (86,1%) также указали, что они заботятся о своем здоровье. Сравнивая данные ответов, полученных на вопросы о психосоматических и соматических недомоганиях, мы предполагали, что физически более активные студенты будут меньше жаловаться на эти недомогания. Сравнительный анализ результатов подтвердил наше предположение. Так, физически недостаточно активные студенты по сравнению с более активными чаще указали на тревожное (соответственно 60 и 42,4%), депрессивное (38,7 и 24,8%, $p < 0,05$) состояние, боль в спине (36,2 и 16,8%; $p < 0,05$). Студенты с меньшей физической активностью чаще болели за последние 12 месяцев простудными заболеваниями, чаще обращались за последние 6 месяцев к врачу. Анализируя данные по употреблению крепких алкогольных напитков следует констатировать факт, что отношение мужчин и женщин к употреблению алкоголя почти одинаково. Неумеренно алкогольные напитки 1-2 раза в неделю употребляют 19,2% мужчин и 16,5% женщин. Совсем не употребляют алкогольных напитков 13,2% женщин и 1,4% мужчин. Ежедневно курят 27,3% мужчин и 12,2% женщин. По результатам опроса был также сделан анализ факторов, препятствовавших и побуждающих заниматься физической культурой и спортом. Определяющими причинами, побуждающими респондентов к занятиям физическими упражнениями, являются укрепление здоровья (51,3%); физическое совершенствование (31,2%); заполнение досуга и рациональное проведение свободного времени (7,2%). Установлено, что более половины (57,7%) опрошенных указали в качестве препятствий к занятиям физической культурой и спортом обстоятельства жизни: семейные проблемы, нехватку свободного времени, жилищные условия и др.

Обсуждение результатов. Результаты исследования показали, что не все студенты университета считают, что занятия физической культурой и спортом являются основой ЗОЖ. Помимо того, что среди них есть недостаточно физически активные и не посещающие спортивных занятий, для них также было характерно наличие вредных привычек, они чаще болели простудными заболеваниями, у данной категории опрошенных респондентов наблюдалось депрессивное состояние. По данным исследования, физически более активные студенты лучше оценивали своё здоровье, их реже мучали недомогания, боли, депрессии, плохое настроение, они реже болели простудными заболеваниями. С

другой стороны, нельзя не заметить, что курение, как и употребление алкоголя, все сильнее распространяется среди молодежи, особенно среди девушек, что не всегда связано с их отношением к физической активности. На это указывает распространение вредных привычек среди студентов университета.

Оценивая полученные результаты опроса, есть основание заключить, что у студентов необходимо формировать комплекс знаний и умений, обеспечивающих ценностное понимание здоровья человека во взаимосвязи его физического, психического, духовного, социального компонентов, а также освоение системы средств и методов по его, сохранению и укреплению. Важное место в основе ЗОЖ у студентов должна занять физическая культура и спорт, которые укрепляют здоровье и являются великолепной профилактикой различных заболеваний.

Литература

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 275с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ

О. П. Мудрая, ст. преподаватель
Н. Н. Ткачева, ст. преподаватель
ФГБОУ ВПО «ВГПУ», Воронеж

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, здоровье, самостоятельные занятия, методические рекомендации.

Аннотация: статья рассматривает вопросы влияния на организм человека оздоровительной ходьбы, ее популяризации, как доступного вида самостоятельных занятий по физической подготовке для укрепления и сохранения здоровья.

Практически все современные люди знают, что физические нагрузки полезны для здоровья, поскольку они поддерживают и улучшают выносливость организма, тренируют мышцы, сердце, легкие и кровеносные сосуды, тем самым способствуют профилактики различных заболеваний, сохраняют работоспособность и самочувствие на высоком уровне до самой старости. Более того, совершенно точно известно, что

движение — это неотъемлемая часть жизни долгожителей, поскольку все люди, прожившие достаточно долгую жизнь, говорят, что постоянно и регулярно подвергали свое тело физическим нагрузкам, в основном в форме простой работы или прогулок. Наиболее простым и доступным всем людям видом физических нагрузок является ходьба, которая представляет собой отличную тренировку, дающую человеку возможность прожить долгую и активную жизнь [1].

Оздоровительная ходьба — это мягкая и очень физиологичная тренировка, позволяющая добиться всех положительных эффектов аэробной нагрузки. При ходьбе минимален риск травматизма, а польза — высока, так как этим видом аэробной нагрузки можно пользоваться в любом возрасте и при минимальной физической подготовленности. Именно поэтому с полной уверенностью можно сказать, что выражение «ходьба ради жизни» является совершенно точным и научно обоснованным, а не метафорическим фактом.

Движения, совершаемые человеком при ходьбе, являются циклическими, то есть, различные мышцы тела попеременно расслабляются и напрягаются, что позволяет достигать отличного тренировочного эффекта. Физическая нагрузка при ходьбе не является слишком интенсивной и высокой, она естественная для каждой мышцы тела, что гарантирует отсутствие перегрузок и связанных с ними опасностей, таких, как травмы, чрезмерное напряжение, усталость и т.д. Изменяя скорость ходьбы или рельеф местности, можно легко увеличивать или уменьшать нагрузку. Для тренировки выносливости и улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем ходьба гораздо эффективнее различных статических физических нагрузок (упражнений на тренажерах, поднятия тяжестей и т.д.) [4].

При аэробных нагрузках сердце бьется чаще, кровь по сосудам циркулирует быстрее, в ткани доставляется больше питательных веществ и кислорода, в результате чего образуется гораздо меньше тромбов и утилизируется холестерин. Данное обстоятельство, является отличной профилактикой атеросклероза и различных патологических изменений в сосудах, которые являются основой различных хронических заболеваний, таких, как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, варикозное расширение вен, тромбофлебит и т.д. [1].

Кроме того, благодаря отсутствию отягощений суставы при аэробных нагрузках работают естественно и без излишней перегрузки, что тренирует и укрепляет их без риска получения травмы. Благодаря этому суставы человека долго остаются подвижными, давая ему возможность совершать

любые, даже самые мелкие и точные движения до глубокой старости. Соответственно, аэробные нагрузки способствуют поддержанию хорошего здоровья и, тем самым, продлению активной жизни.

В ходе аэробных тренировок работают и мышцы тела, которые укрепляются и также становятся более выносливыми, то есть, способными выдерживать длительные, но умеренные по интенсивности нагрузки. Но аэробными тренировками нельзя увеличить силу и объем мышц, а также «вылепить» красивые контуры тела, поскольку физические нагрузки такого характера обеспечивают «внутреннюю устойчивость» организма, а не внешнюю красоту [3].

Ходьба способствует похудению, улучшает настроение и общее состояние организма, также нормализует давление. Поэтому, ходьба является оптимальной тренировкой для долгой и активной жизни без груза хронических болезней.

В общем, польза от ежедневной 30-минутной ходьбы для организма человека заключается в достижении следующих положительных эффектов: укрепляется сердечная мышца, улучшается кровоток во всех органах и тканях, увеличивается количество доставляемого к ним кислорода и питательных веществ; предотвращается инфаркт, инсульт и тромбоэмболия сосудов; снижается уровень холестерина в крови; снижается риск развития сахарного диабета II типа на 30–40%; снижается риск развития рака молочной железы у женщин; снижается риск развития рака предстательной железы у мужчин на 50%; снижается риск развития рака толстой кишки у мужчин и женщин; улучшается процесс пищеварения и нормализуется регулярность стула; снижается риск развития глаукомы; снижается внутриглазное давление; улучшается настроение и купируется депрессия; купируется ощущение изоляции и беспомощности; нормализуется сон и устраняется бессонница; увеличивается продолжительность жизни и ее качество; улучшается общее самочувствие; увеличивается емкость легких и глубина дыхания; укрепляются кости, суставы и позвоночник, что уменьшает риск переломов, вывихов и других травматических повреждений опорно-двигательного аппарата; улучшается иммунитет за счет закаляющего эффекта, вследствие чего человек реже болеет и легче переносит простуды и сезонные респираторные заболевания; укрепляется мышечный каркас и повышается выносливость; способствует похудению; замедляются процессы старения; устраняется стресс.

Перечисленное, не все положительные эффекты ходьбы, а только основные, наиболее значимые. Однако, даже учитывая только их, понятно, что ходьба приносит человеку исключительную пользу, в то же время,

являясь необременительным и достаточно простым видом физической нагрузки, не требующим специальных навыков, снаряжения и спортивных площадок.

Однако необходимо помнить, что указанные полезные эффекты ходьбы достигаются только в том случае, если она довольно энергичная и выполняется в хорошем темпе. Медленные прогулки с очень низкой скоростью и темпом являются бесполезными, поскольку при таком варианте движения практически не задействуются различные мышцы тела, и организм не получает физической нагрузки. При медленной ходьбе сердце, сосуды, легкие, мышцы и другие органы работают примерно в таком же режиме, как и в покое. Поэтому лучше пройти 20 минут в быстром темпе, чем час медленно переставлять ноги.

Методические рекомендации при занятиях оздоровительной ходьбой.

Оздоровительная ходьба является доступным для каждого человека видом физической нагрузки, который направлен на общее укрепление организма. В зависимости от интенсивности нагрузки оздоровительная ходьба может быть медленной, средней, быстрой и очень быстрой. Каждый человек может подобрать для себя оптимальный вариант в зависимости от возраста, общего состояния организма и физической подготовки [2].

Техника оздоровительной ходьбы.

Оздоровительную ходьбу не следует путать с неспешной прогулкой перед сном или для улучшения аппетита, поскольку это разные виды физической нагрузки. Мы рассмотрим технику и правила именно оздоровительной ходьбы, поскольку польза данного вида движения весьма велика, а все остальные варианты ходьбы, по сути, являются ее разновидностями.

Работа туловища, ног, стопы и рук при оздоровительной ходьбе.

При ходьбе необходимо удерживать туловище в правильном положении, а именно: выпрямить спину, слегка свести лопатки, подтянуть живот и поставить голову так, чтобы подбородок был параллельно горизонтальной поверхности. Затем, не изменяя принятого положения, следует слегка подать вес тела вперед, чтобы он оказался сосредоточен на буграх стопы и пальцах. В принципе, правильного распределения веса тела можно достичь более простым путем. Для этого необходимо попытаться на прямых ногах встать на носочки и, как только вы почувствуете, что вес переместился вперед настолько, что можно оторвать пятки от пола, следует зафиксироваться в этом положении, поскольку именно оно является правильным распределением веса тела для занятий ходьбой.

Приняв необходимое положение, следует удерживать его до тех пор, пока человек не закончит занятие ходьбой.

Ходить необходимо в хорошем темпе, энергично переставляя ноги. Делая шаг, необходимо сначала вывести вперед бедро одной ноги. Сразу после этого следует одновременно выпрямить колено этой же ноги, а второй ногой, оказавшейся позади тела, оттолкнуться от земли, приподнимаясь на носок. После толчка ногу, оказавшуюся впереди, необходимо в выпрямленном состоянии поставить пяткой на землю таким образом, чтобы носок оказался поднятым вверх. Нога, оказавшаяся сзади, оказывается полностью выпрямленной и поставленной на носок. В этот момент вес тела сосредоточен между двух ног, то есть, человек не может поднять ни одну из них, предварительно не переместив вес тела. Из этого положения вес тела переносят на ногу, оказавшуюся впереди. Для этого стопу передней ноги быстро опускают на землю, опираясь на бугры пальцев и ее наружную поверхность. При этом нога остается выпрямленной. Ногю, оставшуюся сзади, сгибают в колене и выводят вперед ее бедро для следующего шага. После вывода бедра выпрямляют ногу в колене и, одновременно отталкиваясь второй ногой, опускают ее пяткой на землю и т.д. Благодаря толчку ноги, оказывающейся сзади, шаг оказывается длинным, упругим и пружинистым [3].

Стопа при ходьбе работает, как бы постоянно перекатываясь с пятки на носок. Нельзя ставить сразу всю стопу шагающей ноги (находящейся впереди) на землю, необходимо сначала опереться на пятку и только после этого перенести вес тела на бугры пальцев. Стопа задней ноги перед опорой передней ноги на пятку приподнимается на носок, и в этом положении дает толчок телу в направлении вперед, чтобы вытолкнуть переднюю ногу как можно дальше. И только когда передняя нога обопрется о землю пяткой, на нее начинается перенос всего веса тела, для чего стопа постепенно опускается полностью на землю. В момент, когда стопа передней ноги окажется полностью на земле, стопа задней ноги, находившейся в положении на носочках, отрывается от поверхности и начинается вынос вперед бедра для выполнения следующего шага. При ходьбе следует стараться ставить пятки стоп на одной вымышленной линии, проходящей между ног (как делают модели, ходя по подиуму). При этом необходимо немного разворачивать носки кнаружи, но если это не получается, то вполне можно косолапить, поскольку это не скажется на ходьбе негативным образом. Во время ходьбы нельзя расслаблять колени, следует всегда полностью выпрямлять толчковую ногу, которая оказывается во время очередного шага позади тела.

Руки во время ходьбы лучше согнуть в локтях и двигать ими разноименно с ногами (то есть, когда впереди оказывается правая нога, то ей соответствует левая рука и т.д.).

Смотреть следует вперед, а не под ноги, причем лицо во время ходьбы должно оставаться расслабленным, а не напряженным. В тонусе должно быть туловище, ноги и плечи, но не лицо и кисти рук. Не стоит пытаться добиться удлинения шага за счет попыток как можно дальше поставить ногу, идущую впереди. Такая техника ходьбы является неправильной и травмоопасной.

Дыхание при оздоровительной ходьбе.

Дышать необходимо ритмично, в одном темпе с ходьбой и только через нос. Однако если темп ходьбы быстрый, то можно дышать одновременно и ртом, и носом, но только при условии, что воздух в области прогулки достаточно чистый. Если воздух грязный, в нем много пыли, или на улице морозная или ветреная погода, то следует вдыхать носом, а выдыхать ртом. Правильное дыхание сначала потребует довольно серьезных усилий, но через некоторое время человек привыкает к определенной манере дышать и ритму вдохов-выдохов, что позволяет ему больше не контролировать этот процесс. Однако в начале занятий следует строго контролировать, чтобы при ходьбе по ровной местности вдох продолжался на 3–4 шага, а выдох на 4–5 шагов [2].

Если человек поднимается в гору, то необходимо, чтобы вдох был длиннее выдоха, а при спуске, напротив, выдох должен быть длиннее вдоха. Во время ходьбы не должно возникать одышки. Если таковая появилась, следует уменьшить темп, то есть, пойти медленнее. Лучше ходить в более медленном темпе несколько дней или недель, тренируя выносливость, чтобы в будущем двигаться гораздо быстрее, а не получить тяжелые осложнения от первых занятий. Оптимальный ритм дыхания такой, что человек смог бы в процессе движения говорить, но не смог бы петь. Соответственно, если во время ходьбы человек не может говорить, то следует уменьшить темп и скорость движения, а если может петь, то, напротив, необходимо прибавить шаг.

Дозировка нагрузки при оздоровительной ходьбе.

В зависимости от физической формы, выносливости и состояния здоровья, необходимо ходить от 3–5 до 10–15 км ежедневно, или через день [2].

Полностью здоровому человеку, находящемуся в хорошей физической форме, рекомендуется ходить по пересеченной местности, чередуя спуски, подъемы и ровную поверхность. Людям, которые находятся не

в лучшей форме, рекомендуется начинать ходить по ровной местности, постепенно увеличивая расстояние, скорость ходьбы и добавляя движение по подъемам и спускам.

Здоровым людям лучше ходить быстро, делая главный акцент на темпе движения, а ослабленным и страдающим хроническими заболеваниями, напротив, рекомендуется ходьба относительно медленная, с основным акцентом на расстояние. Чтобы ходьба приносила пользу, необходимо ежедневно проходить 10 тысяч шагов в течение примерно 1 часа. Однако не все могут сразу пройти такое количество шагов в нужном темпе, поэтому начинать занятия следует с меньшего, постепенно повышая уровень тренированности выносливость, за счет увеличения и скорости, и проходимого расстояния.

Здоровому человеку, стремящемуся к поддержанию формы и укреплению здоровья, рекомендуется ходить через день, не ежедневно, но делать это в интенсивном и быстром темпе, проходя достаточно большое расстояние.

Ежедневная ходьба рекомендуется людям, ослабленным после болезни или страдающим тяжелыми хроническими патологиями. Причем им рекомендуется ходить в умеренном или низком темпе и проходить относительно небольшое расстояние, но делать это каждый день.

Чтобы самостоятельно организовать ходьбу, необходимо уметь переводить все вышеуказанные правила в скорость движения и расстояние, которое следует преодолевать во время прогулки. Это позволит подобрать, оптимальный темп движения при ходьбе [2].

Так, по скорости ходьба делится на следующие виды:

- очень медленная — 60–70 шагов в минуту, что составляет скорость 2,5–3 км/ч;
- медленная — 70–90 шагов в минуту, что составляет 3–4 км/ч;
- средняя — 90–120 шагов в минуту, что составляет 4–5,5 км/ч;
- быстрая — 120–140 шагов в минуту, что составляет 5,6–6,5 км/ч;
- очень быстрая — более 140 шагов в минуту, что составляет более 6,5 км/ч.

Если человек старше 35 лет и никогда ранее не занимался спортом, то ему следует начинать с очень медленной ходьбы. Если же человек старше 35 лет находится в хорошей физической форме или очень медленная ходьба кажется ему слишком легкой, то следует начинать с медленной.

Людям младше 35 лет также рекомендуется начинать с медленной ходьбы. В первую неделю следует ходить по полчаса в выбранном темпе. Затем каждые две недели необходимо увеличивать время ходьбы на 5

минут, а темп — на 5 шагов в минуту, тем самым удлиняя и проходимую дистанцию. Таким образом, добиваются увеличения скорости движения до 100 шагов в минуту, а длительности ходьбы до 1 час.

Ходьба в таком темпе в течение часа — это и есть примерно 10 000 шагов, которые являются «золотым стандартом» данного вида физической нагрузки. Дойдя до такой физической формы, нужно просто через 1–2 дня ходить по 10 000 шагов в течение часа. Описанная примерная схема увеличения нагрузки до оптимальной представлена в таблице № 1.

Т а б л и ц а 1

Схема дозировки нагрузки при оздоровительной ходьбе

Неделя занятий	Количество шагов в минуту	Длительность ходьбы	Проходимое расстояние
Первая неделя	80 шагов в минуту	30 минут	1,8 км
Вторая неделя	85 шагов в минуту	40 минут	2,7 км
Третья неделя	85 шагов в минуту	45 минут	3,3 км
Четвертая неделя	90 шагов в минуту	50 минут	3,4 км
Пятая неделя	90 шагов в минуту	50 минут	3,7 км
Шестая неделя	95 шагов в минуту	55 минут	3,8 км
Седьмая неделя	95 шагов в минуту	55 минут	3,8 км
Восьмая неделя	100 шагов в минуту	55 минут	4,1 км
Девятая неделя	100 шагов в минуту	60 минут	4,5 км

Вычислить свою скорость движения достаточно просто — нужно начать двигаться в своем темпе, засечь 1 минуту и тщательно просчитать количество сделанных шагов. Далее нужно просто двигаться в том же темпе, поддерживая одну и ту же скорость. Когда потребуется увеличить количество шагов: засекают на часах одну минуту и стараются двигаться немного быстрее, чем раньше, считая шаги и одновременно мышцами запоминая ощущения новой скорости. Если за минуту оказалось пройдено необходимое количество шагов, то следует продолжить движение в новом темпе, стараясь получить то же мышечное ощущение, что и при подсчете скорости. Для облегчения задачи отслеживания и регулировки скорости можно использовать шагомер [3].

В период тренировок, особенно на начальных этапах ходьбы, необходимо отслеживать не только дыхание и количество шагов в минуту, но и пульс. Оптимально, чтобы во время ходьбы пульс учащался до 100–120 ударов в минуту. Если пульс ниже 100 ударов в минуту, то необходимо увеличить темп, а если выше 120, то, напротив, уменьшить скорость движения.

Если человек будет ходить слишком медленно и пульс не станет увеличиваться до 100–120 ударов в минуту, польза от такой тренировки нуле-

вая. Дело в том, что процесс обмена веществ, при пульсе ниже 100 ударов в минуту протекает с той же скоростью, что и в покое. Поэтому лучше пройти меньшее расстояние с хорошим темпом, и потом отдохнуть, чем пройти больше километров с низкой скоростью [2].

Для ходьбы подходит любая погода, нужно только одеваться соответственно температуре воздуха, влажности и скорости ветра. Ходить оптимально за 1 час до еды или через 1,5–2 часа после приема пищи. Однако необходимо подбирать время для ходьбы таким образом, чтобы прогулка оканчивалась за 2 часа до сна. При регулярных занятиях следует ходить в разное время суток.

Оздоровительная ходьба в среднем темпе (100 шагов в минуту) позволяет сжечь примерно 200–280 ккал, в зависимости от погодных условий. Чем холоднее, ветренее и влажнее на улице, тем большее количество калорий удастся сжечь за 1 час ходьбы. Соответственно, чем более комфортные условия на улице, тем меньшее количество калорий сжигается при ходьбе. Не нужно пытаться увеличить количество сжигаемых калорий путем одевания слишком теплой одежды с целью провокации обильного потоотделения. Это спровоцирует лишь усиленное выведение жидкости и солей из организма с риском простудиться, но не увеличит количество сжигаемых калорий.

Литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть и др. — М.: Юнити-Дана, 2012. — 432 с.: ил.
2. Матузон Л. Е. Теоретические основы самостоятельных занятий: учебное пособие / Л. Е. Матузон. — Уфа: КИТАП, 2013. — 288 с.
3. Мильнер Е. А. Ходьба вместо лекарств: учебное пособие / Е. А. Мильнер. — М.: АСТ, Астерель, 2010. — 256 с.
4. Шулятьев В. М. Физическая культура студента: учебное пособие / В. М. Шулятьев. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

О. П. Мудрая, ст. преподаватель
С. А. Андронов, ст. преподаватель
ФГБОУ ВПО «ВГПУ», Воронеж

Ключевые слова: *здоровье, содержание и критерии, двигательная активность, здоровый образа жизни.*

Аннотация: *статья рассматривает вопросы понятия «Здоровье», его содержания. Влияния двигательной активности на формирование, гармоническое развитие и воспитание человека, укрепления и сохранения его здоровья.*

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ). Древнее изречение Гиппократа в наш век научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. Существует много определений этого понятия, смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению Всемирной Организации Здравоохранения принятому в 1948 г.: «здоровье — это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

— индивидуальное здоровье человека — естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г. З. Демчинкова, Н. Л. Полонский);

— здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность (Л. Ю. Матвеев);

— индивидуальное здоровье человека — это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма (А. Д. Адо);

— здоровье — это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В. П. Казначеев).

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив — он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Здоровье человека — результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний, в состояние здоровья следующий: наследственность — 20%; окружающая среда — 20%; уровень медицинской помощи — 10%; образ жизни — 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так: человеческий фактор — 25% (физическое здоровье — 10%, психическое здоровье — 15%); экологический фактор — 25% (экзоэкология — 10%, эндоэкология — 15%) социально-педагогический фактор — 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта — 15%, поведение, режим жизни, привычки — 25%); медицинский фактор — 10%.

Отечественными учеными отмечалось, что «Здоровый образ жизни» выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний — первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных двигательных действиях, физических упражнениях (В. К. Бальсевич).

До недавнего времени под «здоровьем» в преобладающем количестве случаев понималось здоровье в узко биологическом смысле. С данной точки зрения здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия ЗОЖ.

По мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, здоровый образ жизни — это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий. В которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии.

Двигательная активность, важнейший фактор — здорового образа жизни. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками.

Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Ежедневная утренняя гимнастика — обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка).

Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание.

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тыс. шагов.

Научно-исследовательский институт физической культуры предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности: учащихся средних учебных заведений — 10-14 часов; студентов — 10-14 часов;

Физическая культура и спорт имеют в современных условиях весьма высокую социально-экономическую значимость для общества в целом и для отдельного человека, поскольку развивают, совершенствуют многие важные социальные и биологические качества людей, оказывают прогрессивное влияние на формирование, гармоническое развитие и воспитание человека [5].

Литература

1. *Бальсевич В. К.* Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. — М.: ФиС, 1988. — 208 с.

2. *Вилинский М. Я.* Физическая культура. Учебная программа и методические материалы / М. Я. Вилинский, М. М. Борисов, А. Г. Горшков. — М.: МОСУ, 1997. — 36 с.

3. *Виноградов П. А.*, Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А Виноградов. — М.ФиС, 1990. — 185 с.

4. *Железняк Ю. Д.* Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. Для студ. высш. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. — М.: Академия, 2004. — 400 с.

5. *Матвеев Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. — Спб.: Лань 2005. — 384 с.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 10-12 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОК

О. П. Мудрая, ст. преподаватель
ФГБОУ ВПО «ВГПУ», Воронеж

А. Ю. Балабаев тренер-преподаватель
МБУДО СДЮШОР №12, Воронеж

Ключевые слова: *подготовка лыжников-гонщиков, специальная выносливость, подготовительный период тренировки, средства подготовки.*

Аннотация: *в статье рассматривается сравнительный анализ влияния двух методик развития специальной выносливости у юных лыжников в подготовительном периоде годичного цикла тренировок.*

В спортивной физиологии выносливость обычно связывают с выполнением таких спортивных упражнений, которые требуют участи большой мышечной массы (около половины и более всей мышечной массы тела) и продолжаются непрерывно в течение 2–3 минут и более благодаря постоянному потреблению организмом кислорода, обеспечивающего энергопродукцию в работающих мышцах преимущественно или полностью аэробным путем. Иначе говоря, выносливость определяют, как способность длительно выполнять глобальную мышечную работу преимущественно или исключительно аэробного характера. К спортивным упражнениям, требующим проявления выносливости, относятся все аэробные упражнения циклического характера [4].

В теории и методике лыжного спорта развитие специальной выносливости занимает одно из важнейших мест, поскольку именно от нее во многом зависит соревновательный результат.

Совершенствование методики воспитания специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков основывается на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышении функциональных возможностей организма [1].

Основными средствами воспитания специальной выносливости являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника, а также способствуют совершенствованию техники. В бесснежное время года к ним относятся разнообразные имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах. При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, совершенствуются элементы техники лыжного хода, а также развивается специальная выносливость. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков [3].

В лыжных гонках — год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период тренировки является важнейшим в подготовке лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде.

Подготовительный период в тренировке лыжника-гонщика самый длительный и делится на три этапа.

1-й этап — весенне-летний (этап общей подготовки) начинается с 1 мая, и продолжается обычно до 31 июля.

2-й этап — летне-осенний (этап предварительной специальной подготовки). Он начинается с 1 августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе — создание специального фундамента для развития специальных качеств, при передвижении на лыжах. В это время совершенствуются элементы техники передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время. Общий объем тренировочной нагрузки на этом этапе продолжает постепенно повышаться, растет и интенсивность выполнения циклических упражнений.

На двух первых этапах подготовительного периода лыжники принимают участие в соревнованиях по комплексу контрольных упражнений, для оценки уровня общей физической подготовки, а также по специальной подготовленности. Обычно уровень развития специальных качеств определяется по результатам соревнований на лыжероллерах, в беге по пересеченной местности и в смешанном передвижении (бег + имитация попеременного двухшажного хода в подъемы) [2].

3-й этап — зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента выпадения снега и продолжается до начала основных соревнований. В зависимости от климатических условий (времени установления снежного покрова в данной местности) и квалификации лыжников (сильнейшие лыжники выезжают на первый снег в северные и восточные районы) сроки начала зимнего этапа различны.

Большинство литературных источников ссылаются на то, что для развития специальной выносливости в подготовительный период основным средством являются лыжероллеры [1,2,3]. Но, опросив несколько тренеров по лыжным гонкам, мы сделали вывод, что для юных лыжников 10-12 лет имеющих второй юношеский спортивный разряд, они предпочитают использовать методику, основанную на имитационной подготовке. Она проще в использовании, и является более приемлемой в тех спортивных школах, где нет достаточных условий (лыжероллеров, лыжероллерных трасс и т. д.) для применения методики основанной на лыжероллерной подготовке. Для этого нами было проведено исследование по сравнительному анализу двух методик для развития специальной выносливости лыжников-гонщиков 10-12 лет.

Проведенное исследование доказало, что имитационные и прыжковые упражнения в этом возрасте, и для спортсменов этой квалификации могут заменить лыжероллеры.

Шаговая имитация воспроизводит движения лыжника при плохих условиях скольжения, когда наблюдается незначительный прокат. Она в отличие от обычной ходьбы делается за счет акцентированного разгибания ноги в коленном суставе. После предварительного подседания и отталкивания рукой с полным переносом веса тела на впереди стоящую ногу, а так же присутствия незначительного полета (в пределах 15-30 см). Темп ходьбы в шаговой имитации составляет от 110 до 130 шагов в мин. Скорость передвижения — 2,4-3 м/с [3].

Прыжковая имитация предъявляет повышенные требования к сердечно-сосудистой, дыхательной системам организма, а также к костно-связочному аппарату. Поэтому без предварительной подготовки,

основанной на шаговой имитации приступать к прыжковой не рекомендуется. Надо строго дозировать объем прыжковой имитации. У лыжников младших разрядов в конце подготовительного периода объем тренировочной нагрузки в прыжковой имитации достигает 2 км в одно занятие, а в течение месяца составляет 15-20 км [1].

Беговая имитация применяется на крутых подъемах и способствует повышению функциональных возможностей лыжников. Она воспроизводит движения лыжника при отсутствии скольжения на крутых подъемах, когда ему необходимо поддержать или увеличить скорость путем учащения беговых шагов. Это упражнение целесообразно применять на втором этапе подготовительного периода в сочетании с прыжковой имитацией. Беговая имитация может составлять 1/3–1/4 общего объема имитации на этом этапе. Итак, тренировки с использованием имитации направлены в основном на развитие функциональных возможностей спортсменов. Тем не менее, подбирая рациональные скорости передвижения и рельеф местности, можно одновременно управлять процессом технического совершенствования лыжников [2].

Применение упражнений на лыжероллерах представляет собой более высокую ступень летней подготовки лыжника-гонщика. До того, как лыжник не овладеет имитационной ходьбой и скользящим бегом, на лыжероллеры становиться нецелесообразно.

Такое средство тренировки, как лыжероллеры является универсальным. Тренировочную нагрузку, выполняемую на лыжероллерах, по мере роста спортивного мастерства увеличивают. У спортсменов III-II разрядов она составляет до 10-15% общего объема циклической тренировочной нагрузки. В одном занятии спортсмены проходят на лыжероллерах до 12-15 км, а за весь подготовительный период — от 100 до 200 км. Скорость передвижения на лыжероллерах в подъем средней крутизны (5-7°) составляет от 3,2 до 3,8 м/с. Темп передвижения колеблется от 45 до 60 циклов в минуту [3].

Лыжероллеры и роликовые коньки целесообразно применять для развития преимущественно вегетативных функций и совершенствования отдельных элементов техники передвижения на лыжах.

Исследование было проведено на базе СДЮСШОР № 12 по лыжным гонкам г. Воронежа в течение подготовительного периода 2015 года (с апреля по ноябрь) на двух относительно равноценных группах («А» и «Б») по подготовленности, в каждой по 7 человек. Возраст испытуемых 10-12 лет. Все занимающиеся имели второй юношеский спортивный разряд. Планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков этих

групп было направлено на решение основных задач по развитию специальной выносливости. За период исследования группами выполнено примерно одинаковый объем циклической работы. В неделю проводилось 4-6 тренировочных занятий, каждое занятие по 2-2,5 учебных часа. Из них на развитие специальной выносливости 3 дня по 1,5-2 учебных часа. В группе «А» — 2 дня на лыжероллерную подготовку, и 1 день на имитационную подготовку. В группе «Б» — 3 дня только на имитационную подготовку. Основные различия в тренировочном процессе групп заключались в том, что одна группа больше уделяла времени на лыжероллерную подготовку, а другая — на специальные упражнения, т.е. на имитацию с палками и прыжковые упражнения.

Анализ данных полученных в ходе исследования, позволяет констатировать следующее: если до начала эксперимента обе группы находились на одном уровне подготовленности, то в конце эксперимента мы наблюдаем лучшие показатели в группе «А», которая занималась лыжероллерной подготовкой. Результаты эксперимента представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Результаты предварительного тестирования

Контрольные испытания	Группа «А» X ± m	Группа «Б» X ± m	Достоверность		
			t-экс	t-таб	p
1. Бег на лыжах 400 м (с ходу), (классический стиль), мин	1,58 ± 0,02	1,59 ± 0,02	0,45	2,18	>0,05
2. Бег на лыжах 3 км (свободный стиль), мин	17,56 ± 0,11	17,49 ± 0,09	0,50	2,18	>0,05

Математическая обработка данных в начале исследования показала, что различия между средними арифметическими показателями не достоверны (табл. 1), что подтверждает однородность обеих групп.

Таблица 2

Результаты итогового тестирования

Контрольные испытания	Группа «А» X ± m	Группа «Б» X ± m	Достоверность		
			t-экс	t-таб	p
1. Бег на лыжах 400 м (с ходу), (классический стиль), мин	1,55 ± 0,02	1,56 ± 0,02	0,45	2,18	>0,05
2. Бег на лыжах 3 км (свободный стиль), мин	16,31 ± 0,13	16,32 ± 0,13	0,19	2,18	>0,05

После проведенного исследования различия между средними арифметическими показателями в группах эксперимента, также были недостоверны.

Сравнительный анализ показал, что результаты улучшились у обеих групп, однако прирост был различным. На дистанции 400 м в группе «А» и в группе «Б» улучшение времени — 0,03 с. На дистанции 3 км в группе «А»: улучшение времени на 1,36 мин. В группе «Б» улучшение на 1,42 мин.

Анализируя полученные данные можно сказать следующее: что, по результатам тестов на дистанции 400 м и 3 км эффективность методики основанной на лыжероллерной подготовке и методики основанной на имитационной подготовке одинакова.

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Анализ литературных источников показывает, что в настоящее время можно назвать свыше 20 типов специальной выносливости: скоростная, силовая, координационная, выносливость к статистическим усилиям и др. Различают общую и специальную выносливость.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет. Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет [4].

В современном лыжном спорте в подготовительном периоде для развития специально выносливости преимущественно пользуются методикой, основанной на лыжероллерной подготовке, т.к. применение упражнений на лыжероллерах представляет собой более высокую ступень летней подготовки лыжника-гонщика [3].

Когда нет достаточных условий для применения упражнений на лыжероллерах, то в подготовке спортсменов 10-12 лет, можно использовать методику, основанную на имитационных упражнениях, т.к. она более доступна и проще в использовании. Это подтвердило и проведенное нами исследование: в тестах наблюдается улучшение результатов в обеих группах эксперимента. В группе «А» показатели лучшие, чем в группе «Б», но достоверности различий нет, следовательно, обе методики по эффективности равны.

Литература

1. *Алешина Н. С.* Структура тренировочных нагрузок в годичном цикле для развития и поддержания специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков. Н. С. Алешина. Автореферат. — Тула. — 1995. — 28 с.

2. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. — М.: ООО «Изд-во АСТ», 2003. — 863 с.: ил. — (Профессия — тренер).

3. *Раменская Т. И.* Лыжный спорт: учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов — М.: Физическая культура, 2005. — 320 с.

4. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Изд. центр «Академия», 2003. — 480 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

И. В. Рубцова, к.п.н., доцент

Т. В. Кубышкина, к.п.н., доцент

**О. И. Гусева, ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГУ», Воронеж**

Ключевые слова: студентки специальной медицинской группы, двигательная активность, учебные и самостоятельные занятия по физическому воспитанию

Аннотация: Задачи исследования — рассмотреть проблему двигательной активности студенток специальной медицинской группы, выявить их отношение к учебным и самостоятельным занятиям по физическому воспитанию.

Введение. Сохранение и укрепление здоровья студентов обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых ведущее место принадлежит регулярной двигательной активности [1, 3, 4, 5].

С первого дня обучения в вузе студенты поставлены в чрезвычайные условия: с одной стороны, они сталкиваются с интенсивным образовательным процессом, к которому ни физически, ни психологически не подготовлены, с другой стороны они, как правило, не имеют ни знаний, ни навыков здорового образа жизни [1, 2, 6]. Особенно актуальна эта проблема для студенток, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) или освобожденных от физической культуры, число которых ежегодно увеличивается [1, 3, 4, 7].

Хорошо известно, что движение нормализует все физиологические функции. Однако практические занятия по физическому воспитанию в

вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов, а несут лишь поддерживающий характер достигнутого уровня физической подготовленности [3, 4]. В связи с этим возрастает роль самостоятельных занятий, как неотъемлемого компонента физического воспитания студентов.

Целью нашего исследования является изучение физкультурной деятельности в образе жизни студентов.

Задачи исследования — рассмотреть проблему физической активности студенток СМГ, выявить их отношение к учебным и самостоятельным занятиям по физическому воспитанию. Выбор темы продиктован имеющимися значительными различиями в объеме двигательной активности студенток, отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинским группам.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами было проведено анкетирование среди студенток СМГ. На разных этапах в исследовании приняли участие 652 студента дневного отделения ВГУ различных факультетов, физическая культура и спорт в которых не являются профилирующей дисциплиной. Данные, полученные в результате анкетирования, были обработаны статистическим методом определения показателей относительной доли, предполагающим проведение анализа результатов исследования с целью определения процентного соотношения между частями и целым. Результаты анкетирования оказались следующими.

Проведенный анализ состояния здоровья студенток СМГ свидетельствует, что в настоящее время на ведущее место выходят не заболевания органов зрения и заболевания опорно-двигательного аппарата, как ранее, а более сложные заболевания сердечно-сосудистой системы — 26,9% (вегето-сосудистая дистония, пролапс митрального клапана, нарушения сердечного ритма, гипертоническая болезнь, варикозное расширение вен, миокардиопатия и др.), миопии различной степени — 24,7%, опорно-двигательного аппарата — 21,8% (сколиозы, остеохондрозы позвоночника, плоскостопие), желудочно-кишечного тракта — 9,9%, мочеполовой системы — 8,6%, нервной системы — 7,6%, органов дыхания — 6,5%, эндокринной системы — 4,3%, кожи — 3,2%, другие заболевания — 1,1%. Причем у многих студенток обнаружено по несколько серьезных заболеваний.

Следует отметить, что студентки СМГ, будучи школьницами, зачастую освобождались от занятий физической культурой, что отрицательно отразилось на состоянии их мышечной системы и уровне тренированности, и явилось причиной снижения уровня здоровья. Как

правило, у большинства наблюдаемых студенток, помимо основного заболевания, отмечались сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, обусловленные чаще всего неудовлетворительным физическим развитием и отсутствием даже минимальной тренированности. Многие жаловались на плохое самочувствие, быструю утомляемость, головные боли (особенно в конце учебного дня), ухудшение памяти, плохой сон, раздражительность и т.д.

И, тем не менее, большинство анкетированных (91,2%) считают, что они следят за своим здоровьем, причем 27,3% из них очень беспокоятся о нем, 5,9% — не обращают внимания и честно признались, что ничего не делают для его укрепления. Но, к сожалению, у многих студенток (69,3%) в повседневной жизни забота о здоровье ассоциируется, прежде всего, с врачебной помощью и приемом витаминных комплексов.

Главным стимулирующим фактором для посещения учебных занятий у многих студенток СМГ (89,6%) остается зачет по физической культуре.

Одним из факторов безразличного и отрицательного отношения к двигательной активности является физическая пассивность студенток. Черты такого отношения проявляются в пропусках занятий по физическому воспитанию, эмоциональной неуравновешенности, лени и безволии.

Большинство студенток СМГ (54,7%) осознают оздоравливающее влияние физкультуры, но кроме посещения учебных занятий по физическому воспитанию, ничего не делают для этого практически.

Абсолютное безразличие к физической культуре выражают 29,8% студенток. Они не имеют представления о пользе физических упражнений для здоровья человека, предпочитают проводить время в покое и физической бездеятельности.

Часть студенток (16,8%) считают, что им незачем самостоятельно заниматься физкультурой, что их учебная деятельность служит достаточной физической нагрузкой. Это студентки со слабо выраженным интересом к самостоятельным занятиям физкультурой, безвольные, мнительные, не верящие в свои силы.

Самостоятельно занимаются физкультурой 14,8%. Но, как правило, эти занятия не регулярны, студентки легко увлекаются различными модными оздоровительными системами, но также быстро все бросают.

Преимущественным видом двигательной активности студенток СМГ является ходьба в медленном темпе, составляющая 76-90% объема двигательной активности с выраженными затратами энергии. Однако деятельность с выраженными затратами энергии хотя и составляет заметную часть бюджета времени, не всегда эффективна среди подобных

мероприятий. Это связано с недостаточной интенсивностью ходьбы (ЧСС не более 100 уд/мин). Кроме того, наиболее целесообразные в целях поддержания здоровья учебные и самостоятельные занятия физической культурой составляют лишь не более 3,2% среднесуточных затрат времени. У 74,9% обследованных длительность пассивного отдыха превысила 180 минут ежедневно.

Выводы. Практически всех студенток, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, можно причислить к категории физически пассивных людей. Повседневная двигательная активность студенток не создает условий для укрепления здоровья. Гипокинезия обусловлена в первую очередь характером учебного труда, а также неправильной организацией режима труда и отдыха; у немалой части студенток имеются не обоснованные по продолжительности и опасные для здоровья элементы жизнедеятельности.

Литература

1. Давлетьярова К. В. Формы повышения двигательной активности студентов с нарушениями здоровья / К. В. Давлетьярова, В. Л. Солдатова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2011. — № 5. — С. 55-58.

2. Егорычева Е. В. Формирование культуры здоровья студентов в процессе валеологического образования / Е. В. Егорычева, И. В. Чернышева, А. Р. Галкин // Физическая культура, спорт и здоровье. — Йошкар-Ола. 2016. № 27. — С. 30-32.

3. Лотоненко А. В., Гостев Г. Р., Гостева С. Р., Григорьев О. А. Физическая культура и здоровье: Монография. — М.: Еврошкола, 2008. — 450 с.

4. Лубышева Л. И. Современный спорт и здоровье молодежи // Современные проблемы физической культуры и спорта: за качество подготовки и профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта: мат. конф. «25 лет ФПК МГАФК». — М.: «Петровский парк», 2004. — С. 112-117.

5. Рубцова И. В. Оздоровительные технологии на занятиях, по физической культуре со студентками, имеющими избыточный вес. : Автореф. дис. к. пед. н. — МГАФК, 2004. — 24 с.

6. Синенко Г. С. Формирование у студентов потребности в рекреативно-оздоровительных занятиях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2011. — № 3. — С. 21-24.

7. Узянбаева Р. Г. Комплексный подход к формированию культуры здоровья студентов // Теория и практика физ. культуры. — 2007. — № 5. — С. 49-51.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ 3-Х КУРСОВ

Н. Р. Садыкова, преподаватель
ФГБОУ ВО ВолгГМУ, Волгоград

Ключевые слова: самочувствие, настроение, активность, физическая нагрузка.

Аннотация: физическая активность — одно из важных условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма.

Физические упражнения развивают функциональную адаптацию всего организма к действию на него факторов внешней среды, развивая его резистентность к патологическим воздействиям, повышая тонус поперечно-полосатой мускулатуры, улучшая работу эндокринной системы, сердечно сосудистой системы. В основе физиологического приспособления физических качеств таких, как выносливость и быстрота, лежат процессы, протекающие в нервной системе — лабильность нервных центров и др.

На фоне изменившихся в последнее время социально-экономических и экологических условий, а также ухудшения качества жизни определяются отчетливые негативные сдвиги в состоянии здоровья студенческой молодежи России. Ежегодные медицинские обследования студентов, поступающих в российские вузы, выявляют значительное ухудшение их функционального состояния и физического развития, а также высокий процент лиц, имеющих хронические заболевания [1]. С каждым годом показатели спортивной подготовки среди лиц возрастом 18-29 лет снижаются. Сохранение и укрепление здоровья студентов в настоящее время превращается в значимый фактор идеологической, социальной, культурной, экономической политики государства. В этих условиях спорт как неотъемлемая черта здорового образа жизни студенческой молодежи становится важной составляющей, характеризующей развитие общества в современных условиях.

Учет текущего функционального состояния нервной системы и работоспособности организма поможет выстроить эффективную концепцию коррекции и регламентации физических нагрузок, объем

которых нередко превышает функциональные и адаптационные возможности организма, снижает мотивацию у студентов к занятиям физической культурой и спортом, формируя у них активно-негативное отношение [2].

Целью данной работы является анализ влияния физической нагрузки на самочувствие, активность и настроение студентов 3 курса обучающихся на разных факультетах Волгоградского государственного медицинского университета в возрасте 18-23 года, после учебного дня на практическом занятии по физической культуре.

Для оценки состояния студентов было применено анкетирование по методике и диагностике самочувствия, активности и настроения (САН) до и после воздействия физической нагрузки на организм.

В работе участвовали студенты 3 курса: лечебного, стоматологического и педиатрического факультетов. После начала исследования на студентов не воздействовали другие факторы кроме физической нагрузки во время занятия по физической культуре и усталости после прошедшего учебного дня.

Общее психо-эмоциональное состояние улучшилось у: 20% лечебного (из них 0% — муж, 40% — жен); 15% стоматологического (из них 30% — муж, 0% — жен); 35% педиатрического (из них 10% — муж, 50% — жен) факультетов. Общее психо-эмоциональное состояние ухудшилось у: 40% лечебного (из них 60% — муж, 20% — жен); 25% стоматологического (из них 20% — муж, 30% — жен); 20% педиатрического (из них 30% — муж, 10% — жен) факультетов.

Показатели самочувствия (С): 35% —улучшились (10% — муж, 60% — жен), 60% — ухудшились, 5% — такие же показатели “до” физической нагрузки — лечебный факультет; 25% — улучшили (40% — муж, 10% — жен), 65% — ухудшили, 10% — такие же показатели “до” физической нагрузки — стоматологический факультет; 40% — улучшились (30% — муж, 50% — жен), 40% — ухудшились, 20% — такие же показатели “до” физической нагрузки — педиатрический факультет.

Показатели активности (А): 40% — улучшились (30% — муж, 50% — жен), 55% — ухудшились, 5% — такие же показатели “до” физической нагрузки — лечебный факультет; 55% — улучшили (55% — муж, 55% — жен), 45% — ухудшили — стоматологический факультет; 60% — улучшили (40% — муж, 80% — жен), 25% — ухудшили, 15% — такие же показатели “до” физической нагрузки — педиатрический факультет.

Показатели настроения (Н): 40% — улучшились (10% — муж, 70% — жен), 55% — ухудшились, 5% — такие же показатели “до” физической

нагрузки — лечебный факультет; 25% — улучшили (30% — муж, 20% — жен), 60% — ухудшили, 15% — такие же показатели “до” физической нагрузки — стоматологический факультет; 60% — улучшили (55% — муж, 65% — жен), 25% — ухудшили, 15% — такие же показатели “до” физической нагрузки — педиатрический факультет.

Однако после физической нагрузки наблюдались высокие показатели (> 5,0 балла): самочувствия у 4 человек, настроения у 7 человек с лечебного факультета; самочувствия у 11 человек, активности у 8 человек, настроения у 13 человек с стоматологического факультета; самочувствия у 12 человек, активности у 8 человек, настроения у 14 человек.

Интересный факт, что показатель имеющий самый популярный показатель с отрицательным значением в этом исследовании — “Желание отдохнуть”. Более 43% анкетированных поставили 1 балл по данному пункту.

Не учитывая тяжесть умственной нагрузки, полученной за день учебы в университете, которая может повлиять на все показатели данного экспресс-теста, можем сделать вывод, что студенты педиатрического факультета 3 курса ВолгГМУ лучше адаптированы к физической активности.

Анализируя результаты по гендерному признаку, обнаружено, что среди всех исследуемых, девушки педиатрического и лечебного факультетов имели самые высокие показатели анкетирования.

Литература

1. Мандриков В. Б. Оценка морфофункционального статуса студентов медицинского вуза с различными отклонениями в состоянии здоровья / В. Б. Мандриков, В. О. Аристакесян // сб. науч. тр. «Вестник Волгоградского медицинского университета». — Волгоград: ВолгГМУ.-2012. — № 12 — С. 16-19.

2. Петрова Т. Г. Влияние спортивных физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы и аэробные возможности организма студентов. : дис. ... — Майкоп, 2012. — 209с.

ГАРМОНИЯ ДУХА И МЫШЦ КАК ОСНОВА РЕЛИГИИ СПОРТА

А. Г. Скопинцев, аспирант
ФГБОУ ВО «РГСУ», Москва

Ключевые слова: *религия спорта как принцип олимпизма, олимпийский дух, гармония тела и духа, спорт и искусство.*

Аннотация: *Воодушевление спортом рассматривается как его религия — принцип олимпизма, постулированный П.де Кубертенем.*

Предлагая проводить Олимпийские игры, П.де Кубертен неоднократно подчеркивал свое намерение «возродить не одну лишь форму, но и принцип этого древнего института», придающий воспитательный импульс всему человечеству. Для этого следовало восстановить такие его опоры, как связь с интеллектуальной, моральной и (в определенной степени) религиозной жизнью [1, с.72].

«Религия спорта» — один из принципов олимпизма, постулированных П.де Кубертенем в «Философских основах олимпийского движения», считающихся его идеологическим завещанием [3]. Ее воскрешение — важное средство «облагораживания спорта» [1, с.88]. Показательно радиосообщение, отправленное молодежи всех наций в честь открытия монумента возрождения Игр 17 апреля 1927 г. «Мы передаем вам Олимпийские игры, воссоздавая институт спорта, который насчитывает 2,5 тыс. лет. — гласил текст. — Мы хотели, что бы вы стали адептами религии спорта в том виде, какой ее создали наши великие предки» [2, с.144].

Большие надежды П.де Кубертен возлагал на Центр олимпийских исследований, который содействовал бы разъяснению и распространению олимпийских идей, особенно среди молодежи. За несколько месяцев до своей смерти он писал: «... мне не удалось довести до конца начатое дело. Однако я верю, что Центр олимпийских исследований продолжит мою работу и поведет ее в правильном направлении» [1, с.38-39]. «Религия спорта» — одно из таковых, т.к. религиозный дух с точки зрения олимпийского движения сближает эпоху античности и эпоху современности. «Но, если древние смутно ощущали смысл слов “religio athletae (религия атлетизма)”, то современные люди его пока еще не постигли...» — писал П.де Кубертен [2, с.147-148].

В 1892 г. на парижском конгрессе, когда П. де Кубертен предложил возродить Олимпийские игры, его толком никто не понял. «Не смотря на всю благосклонность слушателей, они не смогли уловить мою мысль, не смогли осознать давно забытое понятие “олимпийское движение” и постичь его душу...» [2, с.12-13]. Спустя много лет П. де Кубертен напишет, что его идеи восприняли как предложение провести еще одно шоу на тему олимпийских игр, хотя он предлагал благородный дух Олимпийских игр Древней Греции [1, с.28-29].

По прошествии 100 лет специалисты констатируют, что «даже среди членов МОК очень немногие понимают то, о чем действительно говорил П. де Кубертен, хотя и заинтересованы, чтобы олимпийское движение стояло над остальными спортивными организациями из-за своего “духовного статуса”» [1, с.5-6]. Непонимание сути олимпийской концепции П. де Кубертена имеет место и в настоящее время [4]. Показателен анализ результатов опроса студентов, магистрантов и аспирантов РГАФК, свидетельствующий об их низком уровне понимания идей П. де Кубертена, основных положений его спортивной и олимпийской педагогики. Хотя в ходе эксперимента выявлена возможность существенного повышения этого уровня, тем не менее, даже после проведенных занятий ряд вопросов вызывал затруднения. В первую очередь это вопросы о современном значении педагогических идей П. де Кубертена и, особенно, его идеи гармоничного развития личности [1].

«Разностороннее развитие» и «гармония» виделись П. де Кубертену двумя различными аспектами, первый из которых связан с объективными показателями, достигнутыми посредством физического воспитания, второй — с субъективным состоянием, навеянным произведениями искусства.

Иллюстрацией первого служит пятиборье — «подлинное причастие разностороннего атлета», идеологом которого был сам П. де Кубертен. Впоследствии он сожалел, что так и не были воплощены в жизнь некоторые его намерения, которые должны были «придать всему состязанию педагогический характер первостепенного значения» [2, с.81].

Иллюстрацией второго служит праздник, который МОК провел в 1911 г. «Для меня этот праздник стал не только воплощением чудесного сна, но и данью признательности народному искусству. — вспоминал П. де Кубертен. — С этой точки зрения цивилизация пошла ложным путем, и единственно «возврат к гармонии» вернул бы ее на правильную дорогу. «Гармония» — потерянное и забытое понятие, о котором говорят, даже не задумываясь о том, что оно значило встарь» [2, с.83].

«Гармония» рассматривалась П. де Кубертенем, как педагогическое направление более важное, нежели «разносторонность». Подтверждение тому — замена девиза «в здоровом теле — здоровый дух» девизом «возвышенный дух — в развитом теле», т.к. первый идеал был «сугубо гигиеническим и слишком медицинским, чтобы соответствовать честолюбию молодых людей» [2, с.84].

Насколько можно понять, «гармония» в представлениях П. де Кубертена означала состояние воодушевления, возникающее (или не возникающее) при соотношении современных ему спортивных реалий с античностью. Таким образом «дух» в понимании П. де Кубертена — это состояние душевного подъема.

Местом священного почитания, о котором он грезил, была Олимпия, а так же ее история, «с которыми я в волнении искал связь» [2, с.26, 143]. «Ничто в древней истории не заставляло меня так мечтать, как Олимпия — город атлетизма, искусства и молитв... Со своими колоннадами и портиками Олимпия постоянно была в моем юношеском воображении». Согласно последней воле П. де Кубертена там похоронено его сердце. «Для Олимпии билось мое сердце при жизни, пусть оно покоится там после смерти...» — написал он в своем завещании [5, с.13, 239].

Иные места такого трепета не вызывали — т.к. «вдали от гармонии гимна Аполлону и от силузта Парфенона идее воскрешения Олимпийских игр не хватало священной силы». Поэтому Рим, как место проведения Олимпийских игр, был для П. де Кубертена более предпочтителен, чем «утилитарная Америка», т.к. в «Риме олимпийское движение снова облачилось бы в роскошную тогу, вытканную искусством и духовным совершенствованием. Не стоит и говорить, что я с самого начала желал видеть олимпийское движение облаченным в эти одежды» [2, с.26, 52].

С состоянием воодушевления П. де Кубертен соотносил итоги различных мероприятий — например, результаты марафонского забега Спиридона Луиса на I Олимпийских играх. «Его победа была чудесной, и казалось, что на стадион вместе с Луисом снизошел античный дух. — вспоминал П. де Кубертен. — Это было одно из самых незабываемых зрелищ в моей жизни. С того времени у меня осталось глубокое убеждение в том, что духовные силы играют в спорте гораздо более серьезную роль, чем им приписывают. В 1898 г. другие случаи подтвердили мое убеждение, однако медицинская наука говорит, что эта сфера все еще остается неясной, и мы пока не можем извлечь из нее практические результаты» [2, с.34-35].

В итоге, по представлениям П. де Кубертена, состояние душевного подъема должно было надолго оставаться у людей, соприкасавшихся с

Олимпийскими играми — так, как это было в античные времена. «Переходя от детской игры к священным представлениям в культе архаических культур, мы находим здесь больше духовного элемента, который весьма нелегко поддается точному определению. — разъясняет этот механизм Й. Хейзинга. — Священное представление есть нечто большее, чем мнимое осуществление, чем символическое воплощение, оно есть мистическое претворение. Участники культа убеждены, что действие это актуализирует некое благо, и некий высший порядок вещей освящает при этом их обычную жизнь. Оно ставится как спектакль внутри реально обособленного игрового пространства и разыгрывается как праздник. Ради него выгораживается собственный, временно действующий мир. Но с завершением игры действие его не прекращается, а излучает свое сияние на обычный мир вовне, учиняет безопасность, порядок, благоденствие группы, справлявшей этот праздник, покуда не наступают сызнова этот священный период игры» [6, с.25-26].

В качестве примера — следующие наблюдения П.де Кубертена. «Греческий мир содрогнулся, оказавшись вдруг перед ожившим видением, возродившимся из его прославленного прошлого. В то время, как за границей возрождение Олимпиады было, скорее, блестящим и красочным событием, на греческий менталитет оно оказывало эффект мощнейшего укрепляющего средства» [2, с.33]. В 1900 г. «осознание спортивного духа было на уровне инстинкта только у настоящих спортсменов. Общественность имела о нем лишь смутные представления, а государственный аппарат, как мне кажется, еще меньше понимал, о чем речь» [5, с.92]. Тем не менее, «насколько те, кто соревнуется, кажутся более уравновешенными и мужественными благодаря своей практической философии. Они, разумеется, составляют исключение из рода человеческого, но все же их много! Именно они создают общее, вселяющее надежду впечатление. От Стокгольма к Антверпену, от Антверпена к Парижу это впечатление продолжает упрочиваться и укрепляет дух всех вокруг. Поэтому Олимпийские игры по существу есть великий урок философии, подпитывающий спортивный патриотизм; философия, провозглашающая единство тела и духа» [2, с.133-134]. С подобной точки зрения спорт был средством установления подобного состояния — «всеобщего спокойствия, благоразумия и взвешенной силы» [1, с.13].

Тем не менее «духовное» представлялось П.де Кубертену отличным от «религиозного», т.к. к религии он относился как к одному из средств духовного возвышения. Примером может служить богослужение,

состоявшееся на стадионе в Стокгольме при открытии Игр V Олимпиады: простой псалом, молитва на шведском языке, затем еще одна на английском. «На фоне торжественного молчания тысяч зрителей и атлетов момент выглядел величественно. — вспоминал П. де Кубертен. — Однако у меня сложилось впечатление, что мы превысили свои полномочия. Проводя богослужение на стадионе, мы заставляли участвовать в нем атлетов, чье религиозное мировоззрение уже сложилось и которым это могло не понравиться. В то же время, приглашая их на церемонию в храм вне рамок Игр (как это было в 1920 г. на Играх VII Олимпиады в Антверпене), мы привлекали религию (как и все прочие великие духовные силы человечества) к празднованию Олимпийских игр. Нейтральная по форме церемония могла подняться над всеми конфессиями» [2, с.91, 113].

На основании вышесказанного понятно, что для П.де Кубертена «гармония тела и духа», как состояние, соотносящееся с религией — это воодушевление (и, возможно, вдохновение), которое в ходе спортивных мероприятий и подготовки к ним испытывают спортсмены и их участники. Это подтверждают и слова Ж. Рогге, обращенные к русскоязычным читателям «Олимпийских мемуаров»: «Уникальная сила олимпийского движения в том, что оно воодушевляет будущие поколения и дает им возможность мечтать. На страницах этой книги я приглашаю вас разделить дух и магию Олимпийских игр и спорта в том виде, как их представлял себе основатель современных Олимпийских игр. Я надеюсь, что его слова вдохновят и просветят вас» [2, с.7].

Так же понятно и то внимание, которое П. де Кубертен уделял искусству, как источнику воодушевления, в свете которого «мышцы и дух», как одна из фундаментальных идей П.де Кубертена и системообразующий фактор олимпизма, — это мысль о необходимости союза спорта, искусства и литературы [5, с.91]. Показательна консультативная конференция по вопросам литературы, искусства и спорта (1906 г.), где речь шла о «соединении давно отдельно существующих тела и духа» и необходимости посредством усилий представителей профессионального спорта и искусства создать программу новой сферы олимпийских соревнований». «Вечная красота спорта — главное вдохновение настоящего спортсмена и условие его успеха» — полагал П.де Кубертен [2, с.59, 131].

Литература

1. Аксенов Г. М. Педагогические идеи Кубертена и их современное значение: дис. канд. пед. наук. М., 2003 — 172 с.

2. Кубертен П. де. Олимпийские мемуары (пер. с фр.). М.: Рид Групп, 2011 — 176с.

3. *Паршиков А. Т.* Олимпизм и олимпийское образование. URL: sportwiki.to (дата обращения: 26.02.2016).

4. *Столяров В.* Идеи Кубертена, имеют ли они ценность в настоящее время? // Наука в олимпийском спорте. 2013. №3. С.16-21.

5. *Суник А. Б.* Французский барон Пьер де Кубертен — основатель современных Олимпийских игр. Красноярск: СФУ, 2016 — 256с.

6. *Хейзинга Й.* Homo ludens. В тени завтрашнего дня (пер. с нидерл). / Общ. ред. Г. М. Тавризян. М.: Прогресс, 1992 — 464с.

ФИЗКУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ

А. В. Тарбеева, учитель физической культуры,
МОУ «СШ №36» г.Волгоград

Ключевые слова: мотивация, профессиональная деятельность, образование, спортивное развитие.

Введение. Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье человека. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами — сбалансированным питанием, своевременным лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности. В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием. Это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов — изменениях, к сожалению, в худшую сторону. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний. Вот почему столь важным оказывается влияние спорта на здоровье человека. Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам.

Цель. Осведомить подрастающее поколение о пользе физической культуры и повысить стремление молодежи к занятием спортом, как в рамках учебной программы, так и в свободное от учебы время.

Материалы и методы. В исследовании приняло участие 2 группы: 36 школьников в возрасте от 15 до 17 лет и 15 школьников, средний возраст которых составлял 12 лет. Была проведена просветительская работа с данными учащимися и тестовый опрос до и после мероприятия (табл. 1, табл. 2).

Таблица 1

Опрос учащихся до просветительской работы

Вопрос	Да	Нет
Посещаете ли Вы уроки физической культуры?	80,4%	19,6%
Считаете ли Вы физическую культуру необходимым уроком в учебной программе?	66%	34%
Считаете ли Вы, что занятие спортом благоприятно влияет на здоровье?	92,1%	7,9%
Считаете ли Вы, что занятие спортом благоприятно влияет на умственную деятельность?	50,1%	49,8%
Занимаетесь ли Вы в спортивных секциях?	19,3%	80,7%
Имеете ли Вы какие-либо достижения в спорте?	15,5%	84,5%
Знаете ли Вы о неблагоприятном влиянии гаджетов на состояние здоровья?	87,8%	12,2%
Планируете ли Вы начать (продолжать) занятия в спортивных секциях?	50,5%	49,5%

Таблица 2

Опрос учащихся после просветительской работы

Вопрос	Да	Нет
Считаете ли Вы физическую культуру необходимым уроком в учебной программе?	98,7%	1,3%
Считаете ли Вы, что занятие спортом благоприятно влияет на умственную деятельность?	97,1%	2,9%
Считаете ли Вы, что занятие спортом благоприятно влияет на здоровье?	100%	0%
Планируете ли Вы начать (продолжать) занятия в спортивных секциях?	98,2%	1,8%

Результаты и обсуждения. В просветительской работе были приведены статистические данные заболеваний у лиц, занимающихся спортом и тех, у кого снижена физическая активность. А так же говорилось о негативном влиянии современных гаджетов, неправильной осанке и о мало-

подвижном образе жизни. Далее была проведена мотивация к занятию спортом путем беседы и рассказов о различных видах спорта и секциях, доступных в городе Волгограде.

Выводы. В ходе исследования при рассмотрении результатов и выноса оценки в нашей работе выявилось, что большая часть школьников не осознает пользы от занятий спортом и одновременно с этим не осознает негативного влияния современного ритма жизни на состояние здоровья. Мы выяснили так же, что просветительская работа дает хорошие результаты, т.к. в ходе нее школьники понимали, зачем, как и где им необходимо заниматься спортом. В ходе тестирования мы так же можем наблюдать пользу подобных агитаций к спорту и здоровому образу жизни. В совместных обсуждениях предположили, что подобные беседы, уроки здоровья необходимо проводить не менее одного раза в течение полугодия.

Литература

1. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 1995. — № 5.

2. Бондаревский Е. Я. Физическая подготовленность учащихся ПТУ в свете нормативных требований комплекса ГТО / Е. Я. Бондаревский, П. Г. Капулер // Теория и практика физ. культуры. — 1974. — № 1. — С. 52-55.

3. Теория физического воспитания / Под общ. ред. А. Д. Новикова, Л. П. Матвеева. — М.: Теория и практика физ. культуры., 1959. — 362 с.

4. Солодков А. С. Физиология спорта [Текст]: Учебное пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. — 232 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ

**И. Ю. Устинов, к.п.н., доцент,
А. А. Караванов, к.пс.н., доцент,
О. М. Холодов, к.п.н., доцент
ВУНЦ ВВС ВВА, г. Воронеж**

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, двигательный режим, закаливание организма, рациональное питание, гигиена.*

Аннотация: *в статье здоровый образ жизни рассматривается как понятие, включающее в себя не только медицинские, но и социальные проблемы. Основные факторы формирования здорового образа жизни представлены как способ оптимизации физиологических систем организма, поддержания здоровья на высоком уровне, продления активной жизни.*

Образ жизни — одна из важнейших социологических категорий, интегрирующая представление об определенном виде жизнедеятельности людей. Образ жизни представляет собой единство объективного и субъективного, будучи обусловленным внешними причинами, он в тоже время зависит от конкретной линии поведения субъекта, его ценностных ориентации, установок, мотивов деятельности. Образ жизни существенно влияет на многие социальные процессы и характеристики общества. Одной из важнейших является взаимосвязь образа жизни и здоровья населения. Концентрированным выражением взаимосвязи и положительного взаимовлияния образа жизни и здоровья населения является понятие «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком тех или иных общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях. Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развитие личного и общественного здоровья. Под укреплением понимается процесс, дающий людям возможность усилить контроль за своим здоровьем и улучшить свое здоровье. Этот процесс, включает самопомощь (решения и действия, предпринимаемые людьми для создания и улучшения своего собственного здоровья), взаимопомощь (действия, которые люди предпринимают для того, чтобы помочь друг другу), а также создание условий и окружающей среды, способствующих здоровью. Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психических, физических возможностей и способностей.

Здоровый образ жизни — основа профилактики заболеваний, в нем реализуется самый ценный вид профилактики — первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Здоровый образ жизни, понятие емкое, включающее в себя не только медицинские проблемы, но и социальные: материальное благосостояние, жилищные условия, разумное и полезное использование свободного времени, межличностные отношения, организация труда и отдыха, физическое развитие и

воспитание, рациональное питание, борьба с вредными привычками, проблема злоупотребления лекарственными препаратами и др.

Суммируя многие варианты толкования этого понятия, можно сформулировать следующее определение: «Здоровый образ жизни» — это гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечения высокого уровня трудоспособности, достижения активного долголетия. Такова формулировка этого понятия, зафиксированная в Международном терминологическом словаре [3, с.164]. По определению Лисицына Ю. П. — «Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей» [2, с.10].

Многочисленные исследования показывают, что здоровый образ жизни является универсальным, широко доступным, не требующим значительных материальных затрат, способом оптимизации физиологических систем организма, поддержания здоровья на высоком уровне, продления активной жизни и является главной детерминантой здоровья.

Здоровый образ жизни основывается на повседневных элементах, к наиболее значимым из которых можно отнести: двигательный режим, включающий все возможные виды двигательной активности; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

Подвергаясь постоянно влиянию окружающей среды, человек испытывает воздействие неблагоприятных факторов. ВОЗ называет таковыми более 200 факторов, к основным, из которых относит: низкую физическую активность, питание с избыточным количеством жира и соли (нерациональное питание), вредные привычки — курение, употребление алкоголя и наркотиков, стресс, нарушение сна, рискованное сексуальное поведение. Ряд факторов, обуславливающих заболевания, создаются самим человеком и являются результатом неправильного трудового режима, быта и отдыха, вредных привычек, традиций. Исследования, проведенные в РФ, США, Франции и ряде других стран показали, что здоровье населения на 49-53% определяются образом жизни, на 18-22% генетическими и биологическими факторами. Внешняя среда, природно-климатические условия определяют развитие патологии человека на 17-20%. Состояние здоровья населения зависит от здравоохранения только на 8-10% [1]. Из сказанного выше следует, что среди всех компонентов,

способствующих здоровью, образу жизни принадлежит приоритетная позиция. Поэтому особое значение приобретает формирование здорового образа жизни среди подростков. В этом возрасте они наиболее восприимчивы к разным формирующим и обучающим воздействиям, являясь наиболее перспективными в отношении формирования здорового образа жизни возрастными категориями.

Если раньше врачи выявляли гиподинамию в основном среди взрослого населения (40 лет и старше), то в настоящее время недостаточная физическая активность среди учащихся школ и студентов составляет от 50 до 90% [3]. Оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом — испытанное средство укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Положительное воздействие на организм регулярных физических тренировок резко усиливается при условии их сочетания с элементами закаливания, которое является действенным профилактики многих, особенно простудных заболеваний. Физкультура и спорт призваны стать первоочередным и повседневным средством оздоровления, укрепления физического и нервно-психического здоровья всех групп населения, средством повышения жизненного тонуса с самых первых дней жизни человека, выступая, как неотъемлемый элемент его общей культуры. В этом качестве физическая культура может и должна стать главным лекарством современного человека, позволяющим сохранить то количество здоровья, которое обеспечит ему полноценную жизнь на долгие годы.

Многие молодые люди не имеют необходимых знаний о рациональном питании. Организм молодого человека быстро адаптируется как к большим перегрузкам, так и к недогрузкам его систем и органов, и создается иллюзия, что при нарушениях питания не происходит качественных изменений. От того, насколько правильно питается человек, зависят иммунологические свойства его организма, физическая и умственная деятельность, работоспособность и производительность труда, показатели здоровья, продолжительность жизни. Молодежь недостаточно убеждать в необходимости рационального питания, следует разъяснять им основные принципы рационального питания.

В любые возрастные периоды режим труда опирается на законы физиологии, в соответствии с которыми трудовые процессы должны чередоваться с отдыхом. В связи с этим очевидно, что, разработка эффективных способов профилактики заболеваний на производстве и учебной деятельности является важной задачей, направленной на обеспечение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, ибо употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствует укреплению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важных факторов риска многих заболеваний, существенным образом сказывается на состоянии здоровья молодежи и населения в целом. Все социально-экономические преобразования, усилия по совершенствованию медицинской помощи практически будут сведены на нет при неправильном отношении молодежи к своему здоровью.

Среди молодежи распространено ложное представление о том, что болезни приходят в старости, когда активная жизнь уже позади. Формируется совершенно необоснованная уверенность в том, что здоровье гарантировано само по себе молодым возрастом, что любые запредельные нагрузки, грубые нарушения питания, режима дня, недостаточная физическая активность, стрессы и другие факторы риска «по плечу» молодому организму, что он справится со всеми выпавшими на его долю испытаниями. Однако это далеко не так, и сегодня у молодежи все чаще и чаще отмечаются заболевания, которые раньше были уделом лиц более старшего возраста. Сама мысль о том, что здоровье не растрачивается, остается незыблемым, рождает абсолютно неправомочную самоуспокоенность и наносит вред здоровью молодежи.

Развитие профилактики все больше убеждает в том, что формирование жизненных привычек зависит не только от желаний индивида и его личных склонностей к определенному образу жизни. Большое значение при работе по формированию здорового образа жизни подростков имеет знание причин, толкающих их на распространение вредных привычек. Все очевидней становится необходимость углубления знаний в области разработки социально-экономических и правовых подходов к формированию здорового образа жизни, планированию социальной политики в этой области на основе выработки эффективных методов получения информации.

Литература

1. Всемирная организация здравоохранения — Банк данных Глобальной обсерватории здравоохранения [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.who.int/gho/database/ru/>.

2. Лисицын Ю. П. Здоровье человека — социальная ценность [Текст] / Ю. П. Лисицын. — Москва: Медицинская литература, 1988. — 144 с.

3. Международный терминологический словарь [Текст]. — Москва: Технопресс, 2006. — 220 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

И. А. Ушакова, к.б.н., доцент,
Е. В. Пивоварова, ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «ВолгГМУ», Волгоград

Ключевые слова: иностранные студенты, адаптация, здоровьесбережение, физическая культура.

Аннотация: выявлены приоритеты в области физической культуры иностранных студентов обучающихся в России. Проанализированы особенности учебного процесса с данным контингентом учащихся.

Результаты научных исследований показали, что процесс адаптации зарубежных студентов к обучению в медицинских вузах России связан с решением физиологических, психологических и социальных проблем [2]. На сегодняшний день весьма актуальным является разработка новых педагогических технологий и подходов к организации учебного процесса с иностранными студентами для ускорения их адаптации к новым социокультурным условиям [1].

Целью нашего исследования было определение роли физического воспитания в социокультурной адаптации зарубежных студентов обучающихся в Волгоградском государственном медицинском университете. В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

1. Выяснить постановку оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах различных странах.

2. Выявить приоритеты иностранных студентов в области физической культуры и спорта.

3. Разработать систему оздоровительно-спортивных мероприятий для иностранных студентов.

На первом этапе исследований, проводились анализ литературы и интервьюирование зарубежных студентов из Индии и Малайзии, обучающихся в ВолгГМУ. Данные исследований позволили выяснить, что в Малайзии, имеются хорошие традиции организации и проведения школьных соревнований. Проводятся школьные чемпионаты по 19 видам спорта: легкой атлетике, плаванию, футболу, теннису, бадминтону, сепатакро и др. Уроки по физкультуре, являются обязательными для всех школьников. В Индии занятия по физкультуре не во всех школах являют-

ся обязательными. Требования к физической подготовленности предъявляются только к тем ребятам, которые участвуют в соревнованиях между школами и штатами. Наиболее популярными среди школьников в Индии являются крикет, волейбол, настольный теннис, йога.

На втором этапе исследований проводилось анкетирование зарубежных учащихся с целью определения приоритетов в области физической культуры, в котором приняли участие студенты первого курса из Индии (18 девушек и 20 юношей) и Малайзии (20 девушек и 23 юноши).

Было выявлено, что физические упражнения, как средство позволяющее снять утомление отмечают 20,0% малайзийских студенток и 26,1% студентов, 11,1% индийских девушек и 50,0% юношей. В спортивных секциях до поступления в вуз занимались 25,0% девушек и 26,0% юношей из Малайзии и соответственно 11,1% и 65,0% из Индии.

Все малайзийские первокурсники на первое место среди факторов, побуждающих к занятиям физическими упражнениями, ставят хорошее самочувствие после занятий. Затем возможность снять стресс и проявить себя. Индийские девушки в порядке значимости отмечают хорошее самочувствие и возможность снизить массу тела, юноши — хорошее самочувствие и привычку. Хорошо относятся к занятиям по физическому воспитанию в вузе 89,4% малайзийских и 100% индийских учащихся. Все зарубежные студенты проявили положительное отношение к участию в соревнованиях совместно с российскими студентами, по причине того, что общение с российской молодежью в неформальной обстановке ведет к налаживанию дружеских отношений. Приоритет видам спорта, которые освоили в школе, отдают 90,6% юношей и 84,7% девушек из Малайзии, 93,8% юношей из Индии. Индийские девушки (51,2%) хотели бы познакомиться с аэробикой и шейпингом.

Наблюдения за иностранными учащимися на обязательных занятиях по физическому воспитанию, позволили отметить, что малайзийские студенты ведут себя более активно по сравнению со сверстниками из Индии, быстрее осваивают новые двигательные навыки. Лучше сдают тесты по физической подготовленности, которые в ВолгГМУ оцениваются по российским стандартам. Студентки из Малайзии с удовольствием принимают участие в совместных с юношами спортивных играх. Индийские девушки чаще выражают желание заниматься отдельно от ребят.

На основании полученных данных, нами были внесены изменения в учебный процесс по физическому воспитанию, разработана программа

оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для иностранных студентов.

В связи с наличием у зарубежных учащихся периодов отказа от еды по религиозным мотивам, из учебного процесса на этот промежуток времени исключаются упражнения высокой интенсивности и на выносливость. Уроки имеют игровую направленность с применением упражнений на развитие гибкости и координации. В конце каждого учебного семестра при контрольном тестировании физической подготовленности акцент делается на индивидуальный прирост показателей.

Для того чтобы помочь иностранным студентам адаптироваться к новым требованиям учебного процесса на занятиях по физическому воспитанию им объясняются правила поведения, прививается культура спортивной одежды, разбираются вопросы гигиены спорта. Сборные команды иностранных студентов принимают участие в соревнованиях посвященных Дню первокурсника, в Рождественских турнирах, Дню победы в Сталинградской битве, Международному женскому дню 8 марта, на которых объясняется смысл и значимость данных мероприятий для студентов медицинского вуза. Для зарубежных студентов на базе общежитий университета проводятся дополнительные оздоровительные занятия по аэробике, шейпингу, настольному теннису, нетболу, волейболу, такроу, крикету. Малайзийским учащимся предоставляется возможность подготовиться к Малайзийским играм студентов, обучающихся в медицинских вузах России, которые ежегодно проводятся в различных городах. К концу первого года обучения в вузе большинство иностранных студентов (87,6%) считают, что занятия по физическому воспитанию помогают не только развивать и поддерживать физические качества, устранять психологическое напряжение, но и способствуют ускорению адаптации в инонациональной среде.

Литература

1. Мандриков В. Б. К вопросу о здоровьесберегающем обучении иностранных студентов в медицинском вузе России / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова // В мире научных открытий, 2010.- №4 (10).- Часть 14.- С. 62-63.

2. Ушакова И. А. Системообразующие факторы в обеспечении адаптации иностранных студентов к обучению в Российских вузах: Монография.- Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2010.- 308 с.

**ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ГИРЕВОМУ
СПОРТУ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ
ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ
ОСОБЕННОСТЕЙ ЛЕТНОГО ВУЗА**

А. А. Частихин, к.п.н., доцент

ВУНЦ ВВС «Военно-воздушная академия

им. проф. Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина» (г. Воронеж)

О. В. Машенко, к.п.н.

А. А. Попов, курсант

Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков

Ключевые слова: *тренировочный процесс, гиревой спорт, толчок, рывок, курсанты-летчики, здоровье.*

Аннотация: *Рассматривается внесение некоторых корректив в общепринятые нормы построения тренировочного процесса гиревиков с учетом особенностей летного ВУЗа. При этом повышение интенсивности тренировочных нагрузок в беге на выносливость на этапах подготовительного периода позволит повысить уровень функциональной подготовленности курсантов и обеспечит их более высокие результаты.*

Анализируя научно-методическую литературу, можно прийти к выводу, что в настоящее время в большинстве случаев спортсменами используется классический вариант построения структуры тренировочного процесса, предусматривающий годичный цикл подготовки, который состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. По длительности подготовительный период занимает до 8 месяцев, соревновательный — до 3 месяцев и переходный — до 1 месяца [1, 5].

Особенности летного вуза предполагает внесение некоторых корректив в общепринятые нормы построения тренировочного процесса.

Курсанты-летчики значительную часть подготовительного периода годичного цикла подготовки находятся на полетах в учебных авиационных базах, что в свою очередь предполагает дополнительные большие физические и эмоциональные нагрузки.

Планируя проведение педагогического эксперимента, мы исходили из гипотезы, что повышение интенсивности тренировочных нагрузок в беге на выносливость на этапах подготовительного периода позволит повы-

сить уровень функциональной подготовленности курсантов и обеспечит их более высокие результаты.

Цель исследования — выявить целесообразность применения повышенного объема тренировочных нагрузок в кроссовом беге гиревиков в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

Материалы исследования. В эксперименте участвовали две экспериментальные группы (контрольная и опытная) по 10 человек каждая с одинаковым уровнем подготовленности и одинаковыми анатомическими показателями. По длительности эксперимент проводился с 2012 по 2014 гг.

Планирование тренировочных занятий гиревиков экспериментальных групп осуществлялось с учетом индивидуальной подготовки каждого испытуемого.

Общий объем тренировочной нагрузки являлся количественным показателем выполненной работы, который в общей форме выражался временем, затраченным на тренировку, и количеством выполненных упражнений. [4]

Толчок. Малая нагрузка — продолжительность тренировки до 30 минут, количество подъемов — 150–200. Средняя нагрузка — продолжительность тренировки до 50 минут, количество подъемов — 200–250. Большая нагрузка — продолжительность тренировки 50–70 минут, количество подъемов — 250–300. Гири использовались разного веса от 16 до 36 кг.

Рывок. Малая нагрузка с объемом до 150 подъемов в сумме рук. Средняя нагрузка — объем 150–200 подъемов, включая до 50 подъемов с гирями 32–36 кг. Большая нагрузка — 200–250 подъемов, в том числе до 100 подъемов с гирями 32–36 кг.

Бег. Малая нагрузка — легкий бег 30–40 мин (до 8 км). Средняя нагрузка — бег по пересеченной местности 40–60 мин (до 14 км). Большая нагрузка — бег по пересеченной местности 60–80 мин (14–18 км).

Интенсивность тренировочной работы наиболее точно выражалась частотой сердечных сокращений (ЧСС).

По степени значимости решаемых в тренировочных занятиях задач, по арсеналу средств и методов, используемых в тренировочном процессе, подготовительный период продолжительностью 32 недельный микроцикла делился на три взаимосвязанных и взаимозависимых этапа: общеподготовительный этап (13 недельных микроциклов, сентябрь–ноябрь); специально-подготовительный этап (13 недельных микроциклов, декабрь–фев-

раль); этап предсоревновательной подготовки (6 недельных микроциклов, март-апрель) [1].

Курсанты опытной группы тренировались по методике, где интенсивность их тренировочных занятий в беге ежегодно в подготовительном периоде на $25 \pm 3\%$ была выше, чем у курсантов контрольной группы.

Особенности методики подготовки опытной группы

Общеподготовительный этап.

На этом этапе курсанты выполняли основную по объему подготовительную работу, направленную на создание условий для приспособления организма к повышенным нагрузкам и ликвидации слабых сторон общей и специальной подготовленности.

Толчок. Количество тренировочных дней в толчке на общеподготовительном этапе за 2012–2014 гг. равнялось 26 ± 2 дня, количество часов, затраченных на тренировку, колебалось в пределах 52 ± 3 часа, количество тренировочных занятий составляло 26 ± 3 занятия. (31,3%). Занятия с большими нагрузками не планировались. Показатель количества занятий, проведенных с малой и средней нагрузками, равнялся 26 ± 3 занятия (31,3% от общего количества занятий за подготовительный период).

На данном этапе особое внимание уделялось упражнениям, направленным на отработку техники выполнения толчка гирь, упражнения для развития силы мышц плечевого пояса, туловища и формирования способностей проявлять взрывные усилия при толчке. Вес гирь — от 16 до 30 кг.

С целью развития специальных скоростно-силовых качеств, развития силы и силовой выносливости курсантов на этом этапе использовались прыжковые упражнения со штангой и утяжеленной гирей [3].

Рывок. Показатели количества тренировочных дней и часов, затраченных на тренировку в рывке, составляло соответственно 26 ± 3 дня и $52 \pm 0,5$ часа. Ежегодно (2010–2013гг.) на данном этапе проводилось в среднем по 26 ± 2 занятия (16,0% от общего количества занятий за подготовительный период). Тренировки с большими нагрузками не планировались.

Бег. Показатели количества тренировочных дней и часов, затраченных на тренировку в беге, равнялись соответственно 26 ± 4 дня и $52 \pm 1,6$ часа. Количество занятий составляло 26 ± 4 занятия (32,0%). Из них со средней нагрузкой планировалось до 10 ± 2 занятия (12,0%), с малой — 10 ± 2 занятия (12,0%), с большой — 6 ± 1 занятие (7,2% от общего количества занятий за подготовительный период).

Основными тренировочным средством являлся равномерный бег на 8-18 км. Общий объем бега достигал 320 км, при этом показатели объе-

ма в беге при ЧСС до 140 уд/мин равнялись 150 км, при ЧСС 140–160 уд/мин — 170 км.

На данном этапе мы планировали по одной тренировке в день с одним днем отдыха в неделю (табл. 1)

Т а б л и ц а 1

Примерный план распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле на общеподготовительном этапе

Дни недели	Пн, Чт	Вт, Пт	Ср, Сб	Вс
Упражнения	Кросс, толчок	Рывок	Бег	Отдых

Специально-подготовительный этап.

Спортивно-техническая подготовка на этом этапе строилась с учетом углубленного освоения и прочного закрепления навыков. Решающую роль наряду с другими средствами подготовки составляли специальные и специально-подготовительные упражнения, которые во всех деталях воспроизводили соревновательную деятельность спортсменов. Данным упражнениям отводилось больше времени, чем другим упражнениям.

Толчок. По общему числу проведенных занятий показатели превышали предыдущий этап (табл.2), так как в среднем за этап проводилось до 39 ± 3 занятия. Из них доля занятий с большими, средними и малыми нагрузками была примерно одинаковая — по 13 ± 1 занятие (16,0% от количества занятий в подготовительном периоде). На данном этапе в тренировочный процесс включались упражнения с утяжеленными гирями (33-36 кг).

Для развития силы мышц верхнего плечевого пояса в тренировочные занятия включались различные упражнения со штангой и гантелями.

Общий объем прыжковой нагрузки (прыжки из глубокого приседа, выпрыгивания со штангой) колебался в пределах 250 -280 прыжков.

На данном этапе предусматривались контрольные тестирования общефизической и специальной подготовки [3].

Рывок. Показатели количества тренировок в рывке составляли соответственно 39 ± 3 занятия (47,0%). Курсанты на данном этапе проводили по 13 ± 1 занятие с большими, средними и малыми нагрузками (16,0% от общего количества занятий за подготовительный период).

С целью развития специальной выносливости в рывке 1 раз в неделю предусматривали рывок гирь весом от 20 до 26 кг с объемом до 300 повторений (12-18 мин).

На данном этапе предусматривали участие курсантов в контрольных соревнованиях с гириями 24 кг.

Бег. На протяжении всего периода проведения эксперимента показатели количества тренировочных дней и часов, затраченных курсантами на данном этапе, равнялись соответственно 40 ± 4 дня и 60 ± 2 часа. Общее количество проведенных занятий составляло 40 ± 5 занятий, из них на долю занятий с большой нагрузкой отводилось до 10 ± 1 занятие (12,0% от общего процентного соотношения за подготовительный период), со средними нагрузками — до 20 ± 2 занятия (24,0%) и с малыми нагрузками — 10 ± 2 занятия (12,0%).

По общему объему бега показатели колебались в пределах от 500 до 600 км, при ЧСС до 140 уд/мин объем находился в пределах 240-290 км, при ЧСС 140-160 уд/мин — 260-310 км [2].

Таблица 2

Примерный план распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле на специально-подготовительном этапе

Дни недели	Пн, Ср, Пт	Вт, Чт, Сб	Вс
Упражнения	Кросс, толчок	Бег	Отдых

Этап предсоревновательной подготовки направлен на повышение уровня подготовленности курсантов и подведение их к пику спортивной формы к началу соревновательного сезона (табл.3).

Толчок. Показатели количества тренировочных дней соответствовали 18 ± 1 день, количество часов, затраченных на проведение тренировочных занятий, равнялось 36 ± 2 часа. Среднее соотношение занятий на этапе с большими и средними нагрузками составляло по 9 ± 1 занятие (10,8% от показателей за подготовительный период), с малыми нагрузками — 9 ± 1 занятие (10,8%).

На данном этапе главной оставалась толчковая подготовка с использованием гирь соревновательного (32кг) и облегченного веса (24-30кг), с общим объемом до 1600 подъемов за этап. Использование утяжеленных гирь на данном этапе практически не использовались [3].

К основным компонентам силовой подготовки относились упражнения со штангой.

Рывок. Количество тренировочных дней и часов, затраченных на тренировки, равнялось соответственно 18 ± 1 день и $36 \pm 1,5$ часа.

Общее количество занятий в рывке составляло 18 ± 3 занятия, из них 9 ± 1 занятие (10,7%) планировали с большими и средними нагрузками, 9 ± 1 занятие (10,7%) с малыми нагрузками.

Бег. За этап количество тренировочных дней в беге на выносливость равнялось 18 ± 2 дня, общее количество часов, затраченных гиревиками на тренировки, доходило до $36 \pm 1,5$ часа.

На этом этапе курсанты проводили в среднем до 18 тренировок, из них на долю занятий с большими и средними нагрузками приходилось до 9 ± 1 занятие (10,7%) и с малыми нагрузками — до 9 ± 1 занятие (10,7 % от показателей подготовительного периода).

Показатели общего объема бега колебались в пределах 280–300 км, при ЧСС до 140 уд/мин — 150–160 км, при ЧСС 140–160 уд/мин — 130–140 км.

Таблица 3

Примерный план распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле на этапе предсоревновательной подготовки.

Дни недели	Пн, Ср, Пт	Вт, Чт	Сб	Вс
Упражнения	Кросс, толчок	Рывок	Кросс	Отдых

Показано, что на этапе предсоревновательной подготовки за период проведения эксперимента уровень специализации тренировочного процесса курсантов повышался, при этом они постоянно работали над развитием физических качеств, уделяя особое внимание повышению общей и специальной выносливости.

Выявлено, что увеличение в подготовительном периоде объема тренировочных нагрузок в беге на выносливость способствует развитию общей и специальной выносливости и не препятствует достижению положительного суммарного тренировочного эффекта.

Рациональное чередование и избирательная направленность тренировочных занятий на этапах подготовительного периода способствует достижению более высоких спортивных результатов курсантов летнего вуза. Увеличение объема нагрузки в тренировочных занятиях в беге на выносливость позволяет повысить функциональные возможности курсантов, что приводит к улучшению результата в целом.

Эффективность установленных соотношений тренировочных средств и сочетаний тренировочных занятий в недельных микроциклах на этапах подготовительного периода подтверждается значительными и досто-

верными улучшениями спортивно-технических показателей испытуемых опытной группы.

Эффективность экспериментальной методики подготовки курсантов опытной группы подтверждается не только положительной динамикой спортивных результатов, но и экономизацией деятельности сердечно-сосудистой системы, выраженной через показатели ЧСС и ПАНО, а также динамикой физической работоспособности и аэробной производительности организма, выраженной через показатели PWC170.

Литература

1. Гири. Спорт сильных и здоровых. А. И. Воротынцев— М.: Советский спорт, 2002. — 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И. В. Морозов. — Ростов-н/Д: Рост. Гос. строительный ун-т, 2003. — 108 с.: ил.
3. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: автореф. дис...канд. пед. наук (13.00.04) /В. Н. Гомонов. — Смоленск: СГИФК, 2000.-26 с.
4. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И. В. Морозов//Ежегодник, вып. № 2. — Ростов-на-Дону: Ростовский филиал РСБИ, 2008. — 112 с.: ил.
5. Основы гиревого спорта. М.: Советский спорт, 2009. *Методики* повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И. В. Морозов // Ежегодник, вып. № 2. — Ростов: Ростовский филиал РСБИ, 2008. — 112 с.: ил.

МАКРОРИТМЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И СИНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ТРАКТОВКА ЗДОРОВЬЯ

А. А. Частихин, к.п.н., доцент

Н. А. Колесниченко, преподаватель

*ВУНЦ ВВС «ВВА им. профессора Н. Е. Жуковского
и Ю. А. Гагарина» г. Воронеж*

Ключевые слова: цирканнуальные биоритмы, временная организация биосистем, десинхроноз, здоровье, синергетика

Аннотация. Рассматривается роль временной организации процесса развития двигательных способностей человека как биологическая

основа формирования цирканнуальных эндогенных ритмов. При этом имеется ввиду синергетические основания колебательных процессов как «предвестник» входа системы в аттрактор — чувствительный период развития данной двигательной способности.

По определению Степанова С. И. «Временная организация биологической системы — это совокупность упорядоченных изменений во времени, в том числе в виде биологических ритмов, ее структур и функций, иерархически взаимодействующих и согласованных между собой и с колебаниями условий внешней среды» [4].

Понятие временной организации включает в себя не только функционирование обособленных систем, клетки, органа, организма в целом, но и совокупность физиологических процессов, согласованных во времени [7]. В частности, временная организация биологической системы характеризуется совокупностью всех ритмических процессов, которые взаимодействуют между собой, согласуются во времени, а также и с изменяющимися условиями среды [4, 8].

Структура временной организации биологической системы независимо от сложности ее строения включает в себя четыре обязательные составляющие: 1-я часть связывает временную организацию биологической системы с внешней средой и окружающими ее биологическими системами; 2-я часть регулирует временную организацию; 3-я часть воспринимает сигналы регуляции; 4-я часть — рабочая (эффекторная) [8].

В настоящее время в организме человека определено более 300 различных биоритмов [1]. Биоритмы отражают течение времени в живой системе и выполняют в организме неодинаковую роль.

Биологические ритмы — упорядоченное во времени и предсказуемое изменение биологических процессов [4, 8]. Основными параметрами биологического ритма являются: период, акрофаза, мезор, амплитуда.

При совпадении частот периодов колебаний или акрофаз двух и более ритмов происходит их синхронизация, а при достоверном несовпадении возникает десинхроноз (рассогласование).

Наиболее тяжелую степень *десинхроноза*, фактически уже не совместимую с жизнью, Б. С. Алякринский назвал *асинхронозом* [4].

Десинхроноз бывает острый и хронический, явный и скрытый, тотальный и частичный.

Острый десинхроноз возникает при рассогласовании датчиков времени и биоритмов организма. Он может возникнуть при быстром перемещении в широтном направлении.

Хронический десинхроноз может возникнуть, когда подобное рассогласование возникает неоднократно с небольшими перерывами.

Явный десинхроноз проявляется и в субъективных ощущениях, и в объективных реакциях. Нарушен сон, аппетит, повышается раздражительность, а объективно — изменяются частота сердечных сокращений, температура тела, кровяное давление и многие другие показатели, причем может изменяться и их акрофаза.

Скрытый десинхроноз — состояние организма, которое характеризуется ощущаемым субъективным комфортом (хороший сон, бодрое настроение, хорошая работоспособность), но в это время в организме уже происходит нарушение естественной фазовой синхронизации циркадианных ритмов.

Тотальный десинхроноз — состояние организма, которое соответствует нарушению циркадианной системы во всех звеньях (или большинстве звеньев).

Частичный десинхроноз — состояние организма, когда рассогласование суточных ритмов функций организма происходит только в некоторых звеньях циркадианной системы.

Вышеупомянутые формы десинхроноза, в зависимости от индивидуальных особенностей, могут иметь различную степень выраженности.

Частота биоритма — число повторений периодов в единицу времени.

Периодически повторяющиеся явления окружающей среды, которые оказывают влияние на частоту и акрофазу биоритма, называются синхронизаторами (датчиками времени). Наиболее значимыми датчиками времени являются свет и темнота. Как установлено многими учеными, существенное влияние на биологические объекты и живые организмы оказывают движения Земли и Луны относительно Солнца, движения планет и многое другое.

Биоритмы значительно различаются по величине периода. Для ритмов, наблюдаемых в центральной нервной системе, в системах кровообращения и дыхания, характерна индивидуальная изменчивость. Однако ряд других ритмов (эндогенных) проявляют малую изменчивость (суточные, годовые и многолетние) [4].

Исходя из длительности периода (Т) биоритмы подразделяют на *высоко-, средне- и низкочастотные*.

Ф. Халеберг предложил следующую классификацию биоритмов: «циркадианный» (околосуточный), «циркасептальный» (околонеделный) «цирканнуальный» (окологодовой) [7].

Н. И. Моисеева, В. М. Сысуев выделили следующие классы биоритмов:

— *ритмы высокой частоты* (от долей секунды до 30 мин); это осцилляции на молекулярном уровне; ритмы электроэнцефалограммы, сердечно-сосудистой системы, дыхания, перистальтики кишечника;

— *ритмы средней частоты* — от 30 мин до 28 ч, включая *ультрадианные* (до 20 ч) и *циркадианные* (20-28 ч);

— *инфрадианные* (28 ч–6 сут.);

— *циркасептальные* (около 7 сут.);

— *макроритмы* (циркавигинтидианные, циркатригиндианные, цирканнуальные) с периодом от 20 сут. до 1 года;

— *мегаритмы* с периодом более года.

Также существует классификация биологических ритмов по уровням организации биосистемы, а именно — *клеточные, органические, популяционные*.

Короткопериодные эндогенные ритмы изучены довольно подробно, их широкий диапазон в деятельности висцеральных систем включает секундные интервалы ритма сердца; минутные — ритма дыхания, периодической функции пищеварительного аппарата; месячные — гормональные и т.д. Амплитуда данных ритмов меняется в определенных пределах, возможных для сохранения жизни при тех или иных воздействиях [3, 7, 5].

В организме человека ритмы с разными периодами могут быть взаимосвязаны по-разному. Например, существует взаимосвязь ритма сердечных сокращений и ритма дыхания. При сильном учащении сердцебиения успокоить может глубокое медленное дыхание (с небольшой задержкой на вдохе) [1, 5, 6].

Относительно лабильные ритмы (их можно назвать адаптационными) позволяют быстро реагировать на внезапные изменения состояния внешней среды, а относительно стабильные ритмы, позволяющие сохранять стройную временную организацию живой системы, необходимы для обеспечения жизненно важных функций организма.

С учетом рассмотренных классификаций нами предложено следующее определение: «цирканнуальные биологические ритмы физических способностей детей школьного возраста — это периодически повторяющиеся изменения комплекса морфологических и психофизиологических свойств детей, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной

деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения в этом возрасте с околородовой периодичностью.

Литература

1. *Барбараш Л. С.* Хронобиологические аспекты кардиологии и кардиохирургии / Л. С. Барбараш, О. Л. Барбараш, Н. А. Барбараш. — Кемерово: Летопись, 2001. — 178 с.

2. *Гладышева А. Л.* Биологические ритмы в становлении соматических и функциональных признаков у школьников 8-17 лет / А. Л. Гладышева // XI науч. конф. по возрастной физиологии, морфологии и биохимии АН СССР. — М., 1969.

3. *Макаренко О. В.* Влияние хронобиологического фактора на психофизический потенциал олимпийского резерва / О. В. Макаренко // Современные проблемы физической культуры и спорта: Мат. Всерос. науч. конф. — СПб., 2003. — С. 56-57.

4. *Степанова С. И.* Биоритмические аспекты проблемы адаптации / С. И. Степанова. — М.: Медицина, 1986. — 242 с.

5. *Чичиленко М. В.* Сезонная динамика показателей здоровья и стрессреактивности лиц юношеского возраста / М. В. Чичиленко, С. В. Чернов, А. Н. Глушков // Физиол. человека. — М., 2000. — Т. 27. — № 5.

6. *Шапошникова В. И.* Биологические макроритмы и «критические периоды» в жизни человека / В. И. Шапошникова // Человек и среда. — Л.: Наука, 1975. — С. 188-192.

7. *Шапошникова В. И.* Биологические макроритмы и критические периоды в жизни человека / В. И. Шапошникова // Теор. и практ. физической культуры. — М., 1977. — № 5. — С. 27-28.

8. *Шапошникова В. И.* Годовой эндогенный цикл человека / В. И. Шапошникова // Сознание и физическая реальность. — М., 1998. — Т. 3. — № 1. — С. 33-40.

СЕКЦИЯ 6

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОЛИМПИЗМА

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

М. В. Бегидов, преподаватель
Т. П. Бегидова, к.п.н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГИФК», Воронеж

Ключевые слова: *нормы права, структура управления, реабилитация, интеграция, регионы России*

Аннотация: *в статье проводится анализ изменений законодательства по вопросам реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, с использованием адаптивной физической культуры и спорта.*

В статье представлена часть научного изыскания, проводимого в соответствии с государственным заданием Министерства спорта РФ на 2015–2017 г.г. на выполнение научно-исследовательской работы «Совершенствование системы управления и механизмов правового регулирования в адаптивной физической культуре и спорте для создания условий комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки».

Актуальность проблемы определяется противоречием между признанием адаптивной физической культуры и спорта значимыми средствами реабилитации и социальной интеграции лиц с инвалидностью и несовершенством механизмов правового регулирования отрасли, ставшим основой данного исследования.

Цель исследования: поиск путей совершенствования адаптивной физической культуры и спорта на основе изучения их организационно-правовой структуры, практического опыта и анализа существующих проблем.

В исследовании применялись теоретические (изучение и анализ специальной литературы и документальных материалов, нормативных актов и архивных документов, средств массовой информации, в том числе, Интернет-ресурсов, контент-анализ), а также эмпирические (опрос, беседы) методы.

Несмотря на совершенствование правовой системы РФ, она, пока, не может своевременно реагировать на изменения, происходящие в реальной жизни. Пробелы в законодательстве в ряде случаев служат тормозом позитивных процессов.

Для устранения негативных явлений необходимы в первую очередь совершенствование организации адаптивной физической культуры и

спорта и управления ими, разработка правовой регламентации этого механизма, дальнейшее повышение качества и эффективности работы органов и учреждений отрасли.

В сфере адаптивной физической культуры и спорта складываются разнообразные общественные отношения, наиболее важные из которых регулируются нормами права. Нормы права в области физической культуры и спорта возникают в связи с осуществлением субъектами деятельности по вовлечению граждан в систематические занятия физической культурой и спортом, созданию материально-технической базы, подготовки кадров и т.д.

Каждая система управления имеет свою структуру. Наилучшей является та, которая в большей степени отвечает целям и задачам организации, а также воздействующим на нее факторам.

В системе управления структуру составляют отдельные ее элементы.

Элементом структуры административно-правового регулирования являются объекты управления. Речь идет о спортивных клубах, организациях и спортсменах. Их деятельность регулируется, преимущественно, на уровне локальных и местных нормативных правовых актов. Несмотря на строгую централизацию и подчиненность всех уровней управления адаптивным спортом, низовые объекты самостоятельны во многих вопросах, в частности, в подготовке спортсменов.

Существует обширный список спортивных организаций. Ключевое место среди них занимает Паралимпийский комитет России. Он формирует сборную команду РФ для участия в Паралимпийских играх, представляет страну в Международном паралимпийском комитете, а также обладает рядом иных функций.

Кроме Паралимпийского комитета самыми многочисленными и влиятельными организациями являются спортивные федерации. Они строятся в соответствии с законодательством о создании и регистрации общественных организаций, чаще всего — по видам спорта.

Каждый из элементов чрезвычайно важен, вместе они образуют единую структуру административно-правового регулирования государственного управления адаптивной физической культурой и спортом в РФ.

Модель управления адаптивной физической культурой и спортом достаточно подробно рассмотрена [7, 8, 9], но, по данным Минспорта РФ, в большинстве государственных органов управления специальной компетенции на местах отсутствуют отделы адаптивной физической культуры и спорта. Как правило, (но далеко не во всех субъектах) в отделах физкультурно-массовой и спортивной работы определены лишь специалисты по работе с инвалидами. Трудности правового обеспечения во многом свя-

заны с отсутствием четкого понимания предмета законодательного регулирования, места и роли государства в системе управления адаптивной физической культурой и спортом.

Проведенные авторами исследования подтвердили недостаточный уровень развития структуры управления адаптивной физической культурой и спортом в регионах страны и межведомственного взаимодействия [1, 2, 3].

Вышеизложенное подтверждается и тем, что из 85 субъектов РФ лишь 64 задействованы в паралимпийском движении. Причем, 15 субъектов РФ (по представленной на сайте Паралимпийского комитета РФ информации) не имеют региональных отделений, тогда как их спортсмены входят в состав паралимпийской сборной команды РФ [10, 11].

Эффективность системы управления адаптивной физической культурой и спортом можно установить по спортивным достижениям.

В состав сборной команды России для участия в Паралимпийских играх 2016 года в Бразилии вошло наибольшее количество спортсменов Москвы и Московской области (51 и 41, соответственно). Вероятно, одной из причин стало наличие в структуре управления Департамента физической культуры и спорта Москвы и Министерства физической культуры и спорта Московской области отделов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, в распоряжении которых есть программы развития и нормативные правовые документы о межведомственном взаимодействии [1, 6, 12, 13] наряду с развитой спортивной инфраструктурой, наличием высококвалифицированных специалистов и достаточным (в сравнении с другими регионами) финансированием отрасли. В иерархической структуре управления такие отделы есть в каждой управе Москвы и районах Московской области.

Чтобы решить проблему массовости, авторами неоднократно поднимались вопросы о заполнении в индивидуальной программе реабилитации (ИПР), особенно детей-инвалидов, графы «реабилитация средствами физической культуры и спорта» для привлечения к занятиям адаптивной физической культурой и спортом [4, 5].

С принятием Закона РФ от 01.12.2014 г. №419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов» (вступил в силу с 01.01.2016 г.) вносятся изменения в 25 федеральных законов, в том числе, в ФЗ от 24.11.1995 г. №181 — ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

Цель закона — формирование, на основе норм Конвенции ООН о правах инвалидов, взаимосвязанной системы обязанностей органов власти и организаций, представляющих услуги населению по оказанию помощи инвалидам, в реализации всех общегражданских прав. Для исполнения Закона был разработан и принят ряд нормативных правовых актов.

Результатом многолетних усилий стало издание приказа Минтруда России от 31.07.2015 г. № 528н, в соответствии с которым выписка из Индивидуальной программы реабилитации/абилитации (ИПРА) направляется для выполнения следующих мероприятий:

Физкультурно-оздоровительных занятий спортом — в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Данным органам власти необходимо дать заключение в течение 3 рабочих дней, с даты выдачи ИПРА, о нуждаемости (ненуждаемости) в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, занятий спортом, где должен быть указан исполнитель и сроки исполнения мероприятия.

С 01.01.2016 г. вступил в силу Приказ Минтруда РФ от 15.10.2015 г. №723н «Об утверждении порядка предоставления органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления и организациями, независимо от их организационно-правовой формы, информации об исполнении возложенных на них ИПРА мероприятий в федеральные государственные учреждения медико-социальной экспертизы (МСЭ)», в соответствии с которым данные органы направляют информацию об исполнении вышеуказанных мероприятий органам исполнительной власти субъекта РФ, территориального отделения Фонда социального страхования (ФСС), пенсионного фонда, которые формируют сводную информацию.

Сводная информация направляется в Учреждение МСЭ в течение 5 дней, с даты выполнения мероприятий, но не позднее одного месяца до окончания срока действия ИПРА инвалида (ребенка-инвалида).

При этом должны быть отражены два пункта мероприятий: информирование и консультирование инвалида и членов его семьи по вопросам адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, и интеграция инвалида в систему физической культуры, физического воспитания и спорта.

Итогом разъяснения представленных документов стало Письмо Минспорта России № МТ-03-07/1614, Минтруда России 13-5/10/В-1781 от 18.03.2016 «Об информировании и консультировании инвалида и членов его семьи по вопросам адаптивной физической культуры и адаптивного

спорта» [14], которое должно способствовать реабилитации и росту числа занимающихся.

Таким образом, можно заключить, что:

Ключевой проблемой остается недостаточная разработанность нормативно-правовой базы адаптивной физической культуры и спорта. Выход видится в обновлении нормативного материала и устранении ошибок предыдущих законодательных актов.

Для реализации вышеуказанных нормативных документов необходимо, по примеру Москвы и Московской области:

— разработать и утвердить нормативные правовые документы о межведомственном взаимодействии;

— сформировать иерархическую структуру управления адаптивной физической культурой и адаптивным спортом — создать отделы, от субъектов РФ до районов муниципальных образований, на которые возложить обязанности по разработке и обеспечению выполнения ИПРА в части реабилитации средствами АФК и спорта;

— разработать и принять программы реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

— ввести в образовательные стандарты, программы подготовки курсов повышения квалификации и переподготовки врачей дисциплины по адаптивной физической культуре.

Для выполнения программ реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта необходимо:

— увеличение количества детско-юношеских спортивно-адаптивных школ, спортивных клубов и отделений АФК в учреждениях дополнительного образования различной ведомственной принадлежности;

— улучшение материальной базы для физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (в том числе, обеспечение доступности спортсооружений), наряду с развитой спортивной инфраструктурой и достаточным финансированием отрасли;

— увеличение числа квалифицированных специалистов по адаптивной физической культуре и спорту для работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья;

— повышение уровня оплаты труда специалистов, работающих в сфере адаптивной физической культуры и спорта;

— дальнейшее совершенствование федеральной и региональной системы управления адаптивной физической культурой и спортом.

Результатом решения вышеуказанных проблем станет изменение роли адаптивной физической культуры и спорта как действенного средства комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с инвалидностью.

Активизация работы с лицами с инвалидностью помимо экономической эффективности обладает важной социальной значимостью и способствует гуманизации общества, а также изменению его отношения к этой группе населения.

Литература

1. *Бегидов М. В.* Источники правового регулирования управления физической культурой и адаптивной физической культурой на примере Воронежской области / М. В. Бегидов // Сб. науч. трудов XIX межд. конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех», 6-9 октября 2015 г. Ереван. — С. 151–153.

2. *Бегидов М. В.* Правовое регулирование управления адаптивной физической культурой и спортом / М. В. Бегидов, Т. П. Бегидова // *Congres Ştiinţific Internaţional* / Кишинев, 2016. — С. 141-148.

3. *Бегидов М. В.* Система управления адаптивной физической культурой в регионах Российской Федерации / М. В. Бегидов, Т. П. Бегидова // *Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. статей Всерос. с межд. участием очно-заочн. науч.- практ. конф. / Воронеж: Изд.-полигр. центр «Научная книга», 2016. — С. 558–562.*

4. *Бегидова Т. П.* Правовые аспекты адаптивной физической культуры / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов // *Актуальные аспекты развития физической культуры и спорта инвалидов: Матер. Заседания Совета по делам инвалидов при Председателе Совета Федерации Федерального собрания РФ (Москва, 22.04.2008).* — М.: Издание Совета Федерации, 2008. — С. 82-86.

5. *Бегидова Т. П.* Реабилитация и интеграция инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов // *Дети России образованны и здоровы: Матер. VII Всерос. науч.-практ. конф. (М., 16-17 апреля 2009 г.).* — М., 2009. — С. 30-33.

6. *Виноградов В. В.* Взаимодействие государственных и общественных организаций в управлении физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата / В. В. Виноградов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* — 2013. — № 10 (104). — С. 40-44.

7. Махов А. С. Концепция управления развитием адаптивного спорта в России / А. С. Махов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2013. — № 2 (96). — С. 96–101.

8. Махов А. С. Принципы управления развитием адаптивного спорта в России / А. С. Махов // Теория и практика физической культуры.-2013.-№ 7.-С. 34-37.

9. Махов А. С. Организационная структура управления адаптивным спортом в России / А. С. Махов, О. Н. Степанова // Адаптивная физическая культура. — 2013. — №3 (55). — С. 3–8.

10. [Электронный ресурс]: URL: <http://http://paralymp.ru/about/structure/regionalnye-otdeleniya-pkr/> (дата обращения 10.10.16).

11. [Электронный ресурс]: URL: http://paralymp.ru/press_center/news/society/spisok_paralimpiyskoy_sbornoy_komandy_rossii_prinimayushchey_uchastie_v_otkrytykh_vserossiyskikh_sor/ (дата обращения 06.09.16).

12. [Электронный ресурс]: URL: <http://sport.mos.ru/presscenter/news/detail/3833855.html/> (дата обращения 12.10.16).

13. [Электронный ресурс]: URL: <http://mst.mosreg.ru/multimedia/novosti/novosti/09-09-2016-19-24-26-v-podmoskove-zavershilis-vserossiyskie-sorevnovani/#undefined/> (дата обращения 12.10.16).

14. [Электронный ресурс]: ГАРАНТ.РУ: URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71267378/#ixzz4MoS3FNTX/> (дата обращения 12.10.16).

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА ВЬЕТНАМА

Нгуен Хыу Хай, ст. сержант

О. И. Торкунова, к. п. н.

О. М. Холодов, к. п. н., доцент

*ВУНЦ ВВС «ВВА им. проф. Н. Е. Жуковского
и Ю. А. Гагарина», г. Воронеж*

Ключевые слова: *олимпийский комитет Вьетнама, спортивные достижения, массовый спорт, олимпийские чемпионы, Хоанг Суан Винь*

Аннотация: *в статье рассматриваются особенности развития вьетнамского олимпийского спорта, Национального олимпийского комитета Вьетнама. За время выступления на олимпийских играх спортсмены из Вьетнама завоевали 3 серебряные олимпийские медали в соревно-*

ваниях по тхэквандо и тяжелой атлетике. На олимпиаде 2016 г. в Рио-де-Жанейро стрелок Хоанг Суан Винь стал первым в истории Вьетнама олимпийским чемпионом, завоевавшим золотую медаль.

Власти Вьетнама с первых лет независимости уделяли большое внимание физической культуре и спорту. Им придавалось особое значение в развитии нации, было организовано массовое движение под лозунгом «здоровье для строительства и обороны Родины». 27 марта 1946 года — официальная дата начала новой эры в развитии вьетнамского спорта. Президент Хо Ши Мин подписал указ об организации Управления молодежи и спорта при Министерстве образования под лозунгом «Вся страна — на занятия физкультурой и спортом».

В течении 50-х годов XX века во Вьетнаме появился ряд спортивных организаций, которые явились предтечей современного олимпийского движения. По данным Международного олимпийского комитета, в 50 годы во Вьетнаме было 9 национальных ассоциаций спорта. К ним относятся: легкая атлетика, плавание, футбол, настольный теннис, баскетбол, велоспорт, теннис, бокс, фехтование. За прошедшие десятилетия Вьетнам направил свои делегации для участия в Олимпийских играх, Азиатских играх и играх Юго-Восточной Азии.

20.12.1976 г. премьер министр Фам Ван Донг подписал постановление №500 о создании Национального олимпийского комитета Вьетнама, зарегистрированного в МОК в 1979 году. Штаб-квартира расположена в Ханое. Является членом МОК, Олимпийского совета Азии и других международных спортивных организаций. Осуществляет деятельность по развитию спорта во Вьетнаме.

В 1989 году объединенный Вьетнам впервые принял участие в главном спортивном мероприятии ЮВА — 15-х Играх ЮВА, проходящих раз в два года. Результат был скромный — 7-е место среди 9 участников.

В 1993 году был избран новый исполнительный комитет Национального олимпийского комитета Вьетнама, состоявший из 36 членов во главе Ха Куанг Зы — министром, отвечающего за спорт молодежи в качестве председателя, и Май Ван Муон — в качестве генерального секретаря. В июне 1998 г. был созван новый конгресс олимпийского комитета, который нес важную историческую миссию развития олимпийского движения во Вьетнаме на пороге нового тысячелетия, в целях содействия спортивного движения для людей, быстрого улучшения спортивных достижений и готовил план строительства и развития объектов, готовых принять у себя игры Юго-Восточной Азии в 2003 году во Вьетнаме.

Вьетнам впервые выступил на Олимпийских играх в 1952 году в Хельсинки. После разделения Вьетнама в 1956-1972 годах на олимпиадах выступал только Южный Вьетнам. С 1980 года, после воссоединения двух частей Вьетнама, на олимпиадах выступает команда Социалистической Республики Вьетнам. С 1952 года Вьетнам пропустил только 2 летние олимпиады в Монреале и Лос-Анжелесе. При этом Вьетнам ни разу не выступал на зимних олимпийских играх.

Южный Вьетнам на шести играх был представлен 37 мужчинами и 2 женщинами, выступавшими в соревнованиях по боксу, велоспорту, дзюдо, легкой атлетике, плаванию, стрельбе и фехтованию. Наиболее представительная делегация Южного Вьетнама (16 спортсменов) приняла участие в играх в Токио в 1964 году. В свою очередь, представители Социалистической Республики Вьетнам (45 Мужчин и 29 женщин) участвовали в состязаниях по бадминтону, боксу, борьбе, велоспорту, гимнастике, академической гребле, дзюдо, легкой атлетике, настольному теннису, плаванию, стрельбе, тхэквандо, тяжелой атлетике. При этом наибольшее число спортсменов (30 человек) выступало на дебютной для Социалистической Республики Вьетнам Олимпиаде в Москве в 1980 году.

За время выступления на олимпийских играх спортсмены из Вьетнама завоевали 3 серебрянные олимпийские медали в соревнованиях по тхэквандо и тяжелой атлетике. В первый день олимпиады в Рио-де-Жанейро стрелок Хоанг Суан Винь стал первым в истории Вьетнама олимпийским чемпионом.

В 1988 году Олимпийские игры были проведены в Сеуле (Южная Корея). Вьетнам представляли 10 спортсменов, выступавшим по следующим видам спорта: по легкой атлетике (2 спортсмена), бокс (2 спортсмена), плавание (2 спортсмена), борьба (1 спортсмен), стрельба (1 спортсмен), велоспорт (2 спортсмена), но не выиграла ни одной медали. В 1992 году Олимпийские игры были проведены в Барселоне (Испания). За Вьетнам выступало 6 спортсменов: легкая атлетика (2 спортсмена), плавание (2 спортсмена), дзюдо (1 спортсмен), стрельба (1 спортсмен). Вьетнам не выиграл ни одной медали.

В 2000 году Олимпийские игры были проведены в Сиднее (Австралия). Вьетнам представляли 7 спортсменов в дисциплинах: легкая атлетика (2 спортсмена), плавание (2 спортсмена), стрельба (1 спортсмен), тхэквандо (2 спортсмена). Это были первые олимпийские игры, где вьетнамские спортсмены выиграла первую олимпийскую медаль — Чан Хьеу Нган завоевала первую серебряную медаль по женской тхэквандо в весе 57 кг. По результатам олимпийских игр Вьетнам занял 64 место из 199 стран, принимающих участие.

В 2004 году Олимпийские игры были проведены в Афинах, Греция. Вьетнам представляли 11 спортсменов: легкая атлетика (2 спортсмена), плавание (1 спортсмен), настольный теннис (1 спортсмен), тхэквандо (2 спортсмена), тяжелая атлетика (1 спортсмен), гребля (2 спортсмена). Вьетнам не выиграл ни одной медали.

В 2008 году Олимпийские игры были проведены в Пекине (Китай), за Вьетнам выступали 13 спортсменов в дисциплинах: легкая атлетика (2 спортсмена), плавание (1 спортсмен), настольный теннис (1 спортсмен), стрельба (1 спортсмен), тхэквандо (3 спортсмена), тяжелая атлетика (2 спортсмена), бадминтон (2 спортсмена), гимнастика (1 спортсмен). В результате спортсмен Хоанг Ань Туан завоевал 1 серебряную медаль по тяжелой атлетике в весе 56 кг. Делегация Вьетнама занимала 70 место из 204 участвующих стран. Это была вторая медаль в истории олимпийского спорта Вьетнама.

Вьетнам принимал участие в летних Олимпийских играх 2012 года, которые проходили в Лондоне (Великобритания), где его представляли 18 спортсменов в 11 видах спорта. Сборная не выиграла ни одной медали, на этой Олимпиаде команда Вьетнама была самой молодой в своей истории. В связи с этим большинство спортсменов впервые принимали участие в Олимпиадах. На церемонии открытия Олимпийских игр флаг Вьетнама нес фехтовальщик Нгуен Тьен Няп, а на церемонии закрытия — тхэквондист Ли Хуйнь Чау.

Вьетнам принимал участие в летних Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия) с 23 спортсменами в 10 видах спорта. Вьетнамский стрелок Хоанг Суан Винь, выигравший золотую медаль в стрельбе из пневматического пистолета с 10 метров, принес своей стране первое золото в истории олимпийского движения Вьетнама. Более того, спортсмен установил новый олимпийский рекорд (202,5).

В квалификации он набрал 581 балл, заняв четвертое место, а в финале с самого начала выбрался в лидеры, но перед последним выстрелом вьетнамец 0,2 очка уступал бразильцу Фелипе Алмейде У. Последним выстрелом вьетнамец выбил 10,7, а бразилец только 10,1, таким образом Хоанг Суан Винь опередил соперника на 0,4 очка, набрав в итоге в финале 202,5 очка.

Первого успеха на международных соревнованиях Хоанг Суан Винь добился в 2006 году, когда вместе с командой стал бронзовым призером Азиатских игр в стрельбе из пневматического пистолета. С 2007 года стал регулярно принимать участие в этапах Кубка мира по стрельбе, но долгое время успехов на этом уровне не имел. На Олимпийских играх дебютиро-

вал в 2012 году, выступив в Лондоне в двух видах программы. В стрельбе из пневматического пистолета ему не хватило лишь одного точного выстрела для выхода в финал. С результатом 582 очка из 600 возможных он стал девятым.

В стрельбе из пистолета с 50 метров занял четвертое место, уступив бронзовому призеру Ван Чживэю минимальные 0,1 балла. В 2013 году на этапе Кубка мира в корейском Чханвоне впервые в карьере одержал победу, обновив мировой рекорд финального раунда. Год спустя одержал и вторую победу, вновь зафиксировав мировой рекорд. Он так прокомментировал победу в соревнованиях по стрельбе из пневматического пистолета с 10 метров на Олимпийских играх 2016: «Думал только о выстрелах, был сосредоточен и внимателен. Не думал о том, чтобы выстрелить раньше, чтобы публика мне не мешала, думал только о мишени. Бразильские болельщики, которые поддерживали своего стрелка, меня никак не отвлекали. С этим у меня не было никаких проблем» [1].

Важная особенность развития спорта во Вьетнаме в том, что приоритет отдан массовому спорту и физической культуре. Как отмечают спортивные чиновники, на одного спортсмена-олимпийца, т.е. лучшего спортсмена страны, тратится столько же денег, сколько на любого второразрядного спортсмена или спортсмена-студента. Государство не отдает приоритета не только лучшим спортсменам, но и тем видам спорта, где Вьетнам имеет наибольшие шансы на успех, стараясь равномерно развивать все виды спорта. Наиболее сильными видами спорта для Вьетнама являются: тхэквондо, гребля, шахматы, тяжелая атлетика, бильярд, стрельба [2].

Вьетнам уверенно идет по пути повышения спортивных достижений, хотя результаты участия Вьетнама в олимпийских играх не являются сенсационными. Вьетнам показал всему миру, что готов делегировать спортсменов на крупные соревнования. Спорт является прекрасным способом для продвижения культурных и экономических достижений страны. Олимпийское движение во Вьетнаме имеет условия развития в массовом масштабе, в соответствии с общей тенденцией Международного олимпийского движения, заключающейся в интеграции с международным сообществом в области спорта для укрепления солидарности, дружбы и международного сотрудничества в интересах мира и социального прогресса. Спорту высоких достижений придается большое значение в решении одной из важных стратегических задач Вьетнама на период 2000-2020 года — поднять положение Вьетнама на международной арене. Спорт используется как эффективное средство пропаганды вьетнамской культуры, достижений страны в социально-экономической области.

Литература

1. Рио-2016: Первое золото Олимпиад в копилке Вьетнама. [Электронный ресурс]. URL: <http://agenda-u.org/news/rio-2016-pervoe-zoloto-olimpiad-v-kopilke-vetnama> (дата обращения 02.11.2016).

2. Сюннерберг М. А. Спорт во Вьетнаме: нынешнее состояние и место в стратегии социально-экономического развития страны [Электронный ресурс]. URL: <http://vb2.userdocs.ru/sport/191960/index.html>, (дата обращения 02.11.2016).

РАЗВИТИЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ ВЬЕТНАМА

Хоанг Дык Тхинь, сержант

О. И. Торкунова, к. пс. н.

В. Н. Машин, к.п.наук, доцент

ВУНЦ ВВС «ВВА им. проф. Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина», г. Воронеж

Ключевые слова: паралимпиада, адаптивный спорт, вьетнамские паралимпийцы, тяжелоатлеты, Ле Ван Конг.

Аннотация: в статье рассматриваются особенности развития паралимпийского движения во Вьетнаме. Адаптивный спорт выходит на новый уровень развития, и связано это с тем, что растет внимание государства к людям с ограниченными возможностями. Заметно выросло число спортивно-массовых мероприятий, у инвалидов появляется больше возможностей участвовать в различных соревнованиях, а набор спортивных дисциплин с каждым годом отличается все большим разнообразием.

Паралимпиада — олимпийские игры людей с ограниченными возможностями здоровья — в мире признается практически таким же выдающимся событием, как и сама Олимпиада. Название первоначально было связано с термином *paraplegia* (паралич нижних конечностей), поскольку эти соревнования проводились среди людей с заболеваниями позвоночника, однако с началом участия в играх спортсменов и с другими заболеваниями было переосмыслено как «рядом, вне (греч. *παρά*) Олимпиады»; имеется в виду параллелизм и равноправие паралимпийских соревнований с олимпийскими. Иными словами — Паралимпийские игры должны проводится вместе с обычными Олимпийскими. Паралимпийские игры, как летние, так и зимние, проводятся каждые четыре года.

Паралимпийские игры являются самыми престижными соревнованиями для спортсменов с инвалидностью, отбор на которые проходит в рамках национальных, региональных и мировых состязаний.

В 2000 году Международный олимпийский комитет и Международный паралимпийский комитет подписали Соглашение о сотрудничестве, где были закреплены принципы отношений между этими организациями. Через год была введена практика «одна заявка — один город»: заявка на проведение Олимпийских игр автоматически распространяется и на Паралимпийские игры, а проведение Игр осуществляется на одних и тех же спортивных объектах силами одного Оргкомитета. При этом Паралимпийские соревнования стартуют через две недели после окончания Олимпийских игр.

Впервые термин «Паралимпийские игры» упоминается в связи с проведением Игр 1964 года в Токио. Официально это название было утверждено в 1988 году, на зимних играх в Инсбруке (Австрия). До 1988г. Игры назывались «Сток-Мандевильскими» (в соответствии с местом, где прошли первые Паралимпийские соревнования). Важнейшим событием в развитии Паралимпийского движения стала первая Генеральная ассамблея международных спортивных организаций инвалидов. 21 сентября 1989 года в Дюссельдорфе (ФРГ) она учредила Международный паралимпийский комитет (МПК) (International Paralympic Committee IPC), который в качестве международной некоммерческой организации, осуществляет руководство Паралимпийским движением во всем мире. Впервые Паралимпийская эмблема появилась на Паралимпийских зимних играх в Турине в 2006 году. Логотип составляют расположенные вокруг центральной точки три полусферы красного, синего и зеленого цветов — три агитоса (от латинского *agito* — «приводить в движение, двигать»). Этот символ отражает роль МПК в объединении спортсменов с инвалидностью, которые своими достижениями вдохновляют и восхищают мир. Три полусферы, цвета которых — красный, зеленый и синий широко представлены в национальных флагах стран мира, символизируют Разум, Тело и Дух [1].

На Паралимпийском флаге изображен главный Паралимпийский символ — эмблема МПК, расположенная в центре на белом фоне. Паралимпийский флаг может использоваться только на официальных мероприятиях, санкционированных МПК.

После войны с США Социалистическая Республика Вьетнам столкнулась с многочисленными трудностями и препятствиями. Много городов, заводов, предприятий полностью разрушено. Экономика страны попала в жестокий кризис и серьезное ухудшение здоровья населения. Что-

бы бороться с этими проблемами, одним из способов было организовано массовое движение под лозунгом «здоровье для строительства и обороны Родины». В результате создан сектор здравоохранения и спорта по указу Хо Ши Мина. Много стадионов, спортивных сооружений построено во всех городах страны. Однако люди с ограниченными физическими возможностями, являющиеся непосредственными жертвами войны, не получили должного внимания. В 1990 году был подписан указ о образовании «Спортивного Объединения людей с ограниченными физическими возможностями». Это исторический документ рассматривается как первый шаг к созданию новой спортивной жизни инвалидов.

В течение десяти лет 1990–2000 произошли серьезные изменения в отношении общества к инвалидам и во Вьетнаме. Адаптивный спорт выходит на новый уровень развития, и связано это с тем, что растет внимание государства к людям с ограниченными возможностями. Заметно выросло число спортивно-массовых мероприятий, у инвалидов появляется больше возможностей участвовать в различных соревнованиях, а набор спортивных дисциплин с каждым годом отличается все большим разнообразием.

В рамках Национальной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта на 2005–2015 годы» реализован масштабный план спортивного строительства; все спортивные объекты приспособлены для инвалидов. В обязательном порядке они снабжены пандусом, лифтом или подъемником, специальными раздевалками и туалетами, а также для колясочников предусмотрены зрительские места на трибунах. Благодаря выполнению Программы число инвалидов-спортсменов с 2005 года выросло на 10%.

Во Вьетнаме паралимпийским спортом занимается более 80 тыс. человек, создано более 500 спортивно-оздоровительных клубов, объединяющих лиц с ограниченной двигательной активностью. Единым календарным планом массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий предусмотрены соревнования по паралимпийским видам спорта среди всех категорий инвалидов.

Расширились международные связи спортсменов-инвалидов. Отработаны и успешно применяются новейшие методики тренировок. В настоящее время создается и развивается отечественная школа по подготовке кадров в сфере физического воспитания и спортивной тренировки инвалидов. Выпущена серия учебных пособий для студентов и специалистов по адаптивной физической активности и реабилитологии. В последние годы защищен ряд научных диссертаций, раскрывающих возможности средств

физической культуры и паралимпийского спорта во всесторонней реабилитации инвалидов различных категорий, как детей, так и взрослых. Три года назад спортивных клубов было 153, то в настоящий момент их больше 500. Это стало возможным благодаря тому, что Паралимпийский и Государственный спорткомитеты совместно издали ряд документов, ввели статистическую отчетность, определили типовое положение. Удалось включить отдельной строкой в государственный бюджет определенную фиксированную сумму на подготовку к Паралимпийским играм спортсменов.

Вьетнам впервые принял участие в Паралимпийских играх в 2000 году, в Сиднее (Австралия). Команда из 4 спортсменов участвовала в плавании, тяжелой атлетике, легкой атлетике. Благодаря участию, Паралимпийский комитет Вьетнама познакомился с правилами, уставом, и программой деятельности Паралимпийского комитета и международных спортивных федераций, а так же смог наладить свободные отношения сотрудничества между Спорткомитетом Вьетнама и организациями международного спорта. Вся Паралимпийская команда Вьетнама: менеджеры, тренеры, спортсмены, участвовавшие в Паралимпийских играх, навсегда запомнили первое участие Паралимпийской сборной Вьетнама на одной из крупнейших спортивных арен мира. Сборная вернулась без медалей, но получила ценный опыт борьбы.

В 2004 году Паралимпийские игры проводились в Афинах (Греция). Вьетнамская сборная состояла из четырех спортсменов, которые участвовали в соревнованиях по: плаванию, тяжелой атлетике, легкой атлетике. Медалей завоевать не удалось. В 2008 году Паралимпийские игры были проведены в Пекине (Китай). Вьетнам выставил команду из восьми спортсменов, участвующих в таких видах спорта как: плавание, тяжелая атлетика, легкая атлетика, метание диска, но опять не получил медалей.

В 2012 году Паралимпийские игры проводились в Лондоне (Англия). Вьетнам представил команду из одиннадцати спортсменов, которые участвовали в соревнованиях по: плаванию, тяжелой атлетике, легкой атлетике. Но команда осталась без медалей.

В 2016 году игры были проведены в Рио-де-Жанейро (Бразилия). Команда Вьетнама имела в своем составе десять спортсменов, участвующих в соревнованиях по: плаванию, тяжелой атлетике, легкой атлетике. Штангист Ле Ван Конг завоевал золотую медаль в весовой категории 49 кг для мужчин на Паралимпиаде в Рио-2016, подняв в общей сумме 183 кг и опередив соперника из Иордании Омара Карада, который выиграл серебряную медаль, подняв вес 177 кг, и спортсмена Нандора Тункеля из Венгрии, завоевавшего бронзовую медаль с поднятым весом 155 кг. С этой

драгоценной золотой медалью Ле Ван Конг стал новой легендой вьетнамского спорта.

Ле Ван Конг родился в провинции Хатинь с атрофией мышц и параличом обеих ног от рождения, поэтому все необходимые для жизни действия он выполняет руками и с помощью коляски. Однажды, глядя в спортивной телепрограмме на сильных, здоровых спортсменов-тяжеловесов, на их выпуклые мышцы, напряженные при подъеме, он влюбился в этот вид спорта. Сила его рук помогала ему компенсировать парализованные ноги, что совершенно естественно. В 2005 году Ле Ван Конг отправился в город Хошимин, где принимал участие в деятельности клуба помощи в профессиональной карьере для людей с ограниченными возможностями. Кроме того, он начал посещать клуб тяжелой атлетики района Тан Бинь. Здесь тренер Нгуен Хонг Фук непосредственно обучал Конга и развивал его способности в данном виде спорта. С 2007 года Конг начал выступать в профессиональных турнирах в регионе и на международных спортивных аренах. Наиболее запомнившимся успехом тех дней для Ле Ван Конга стала золотая медаль в весовой категории 49кг по тяжелой атлетике. Тогда он поднял вес 152,5 кг на Пара играх АСЕАН в 2007 году — это был его первый международный турнир. С тех пор Конг стал «лидером» команды вьетнамских тяжелоатлетов с ограниченными возможностями. 3 мировых рекорда за один год — это наиболее впечатляющее достижение на пути покорения мечты и преодоления недостатков тела.

Но опять судьба сыграла с ним злую шутку. Ле Ван Конг попал в серьезную аварию на мотоцикле в 2011 году, что заставило Конга не участвовать в соревнованиях длительное время. Два года Конг не мог поднимать штангу. Два года Конг боролся с трудностями, зарабатывая на жизнь и залечивая травмы. Но, наконец, Ле Ван Конг вернулся в спорт. В весовой категории 49 кг на чемпионате Азии в 2013 году, атлет Ле Ван Конг завоевал золотую медаль.

Вернувшись из Пара Игр АСЕАН 2015 года, проходивших в Сингапуре, с золотой медалью, Ле Ван Конг продолжил тренировки по тяжелой атлетике в Национальном Центре спортивных тренировок с вдохновением. Паралимпийские игры 2016 года были первыми соревнованиями, когда Ле Ван Конг выступал на мировой арене. Ван Конг побил свой собственный рекорд и установил новый рекорд Паралимпийских игр. После Хоанг Суан Виня, появилась новая легенда вьетнамского спорта.

После победы Ле Ван Конга в Паралимпийских играх Рио, сборная команда Вьетнама пожинала больше успеха на международной арене. Спортсмен Во Тхань Тунг завоевал серебряную медаль в 50м плава-

нии и спортсмен Као Нгок Хунг завоевал бронзу в мужском метании копья. Это результат позволил сборной Вьетнама занять 55 место из 206 стран — участниц, чем по праву может гордиться Вьетнам и надеяться на новые победы.

Литература

1. *Брискин Ю. А., Евсеев С. П., Передерий А. В.* «Адаптивный спорт». М.: Советский спорт, 2010. — 316 с.

СЕКЦИЯ 7

МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

РЕГУЛИРОВАНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ

**И. Н. Маслова, к.п.н., доцент,
Н. П. Грачев, к.п.н., доцент,
ФГБОУ ВО «ВГИФК»**

Ключевые слова: *государство и спорт, правительство и местные органы власти, нормативно-правовые основы.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы вовлечения государства в спорт. Правительства многих стран поддерживают спортивные движения, субсидируя программы повышения физической подготовки молодежи и взрослых, а также совершенствуя системы спорта высших достижений.*

В современном мире доминирует система взглядов, отражающая положительное воздействие спорта на личность и общество. Поэтому многие государственные и политические деятели признают тесное сотрудничество государства и спортивного движения. При этом мотивы вовлечения государства в спорт зависят от множества факторов: политических, экономических, религиозных, исторических, воспитательных, экологических, демографических и др.

Правительства многих стран поддерживают спортивные движения, субсидируя программы повышения физической подготовки молодежи и взрослых, а также совершенствуя системы спорта высших достижений.

В настоящее время в большинстве стран ответственность за развитие физического воспитания и спорта несут государственные органы. К ним относятся Австрия, Испания, Италия, Финляндия, Франция, страны Восточной Европы, большинство развивающихся и постсоветских государств. В тех странах, где нет министерств спорта, за его развитие отвечают другие государственные органы. Спорт находится под контролем министерств по образованию, культуре, молодежи и др. (Бельгия, Греция, Португалия, Финляндия, Эстония). В Германии и Швейцарии вопросами спорта ведают министерство внутренних дел, в Швеции — министерство финансов, в Японии — министерство образования, науки и культуры.

В конце прошлого века вовлечение государства в спорт стало реальной необходимостью. Можно выделить две стороны этого сотрудничества.

Во-первых, это включение вопросов спорта в тексты конституций различных стран, что не только гарантирует права граждан на занятия спортом, но и официально признает государственную роль спорта для общества. Так, обязанность государства заниматься физическим развитием подрастающего поколения и укреплением здоровья нации отражена в одной из самых старых конституций Европы — Конституции Швейцарии (1874 г.), где статья 27 обязывает государство поддерживать спортивное движение — особенно в школе.

Конституции, принятые во второй половине XX века, как правило, включают в себя вопросы физического воспитания и спорта. Совет Европы старается следить за тем, чтобы в новых законодательствах, иных актах, а тем более в конституциях, были учтены принципы Европейской спортивной хартии. Показательные примеры — спортивное законодательство Греции, Испании, Португалии, ряда стран Восточной Европы.

Законы о спорте приняты также в Италии, Финляндии, Франции, Швейцарии, США, Канаде, Японии и др. Помимо основных положений, общих для большинства стран (ответственность государства, цели и задачи, организационная структура, финансирование, разделение полномочий между центром и регионами, подготовка кадров, строительство и эксплуатация спортивных сооружений), в спортивных законах ряда стран отражены вопросы школьного и студенческого физического воспитания.

Другая сторона — это участие правительства и местных органов власти в развитии и финансировании спорта, строительстве и содержании спортивных сооружений, оздоровительных центров, подготовке спортсменов и их наставников, осуществление научно-исследовательской и информационной деятельности.

В Европейском Союзе вопросами физкультурно-спортивного движения занимаются Комитет по развитию спорта и Фонд развития спорта. ЕС осуществляет свою деятельность по двум направлениям:

- развитие массового спорта как средства улучшения качества жизни, содействия интеграции в обществе и укрепления социальных связей;
- развитие через спорт терпимости, а также защита чистоты спорта от имеющихся негативных явлений.

Такие подходы реализуются применительно и к детско-юношескому, и к студенческому спорту. Комитет по развитию спорта, руководствуясь Европейской хартией спорта, показал тесную взаимосвязь между физической активностью и здоровьем в первую очередь для молодежи. Разработанный для детей школьного возраста тест «Еврофит» позволяет определять гибкость, скоростные показатели, выносливость и силу учащихся.

Он применяется во многих европейских школах. Комитет проводит и другие мероприятия: например, большое значение уделяется защите места спорта в образовании для молодежи.

Особенно действенной помощью государства в развитии физической культуры и спорта является предоставление спортивно-физкультурным организациям налоговых льгот вплоть до полного освобождения от налогов в знак признания социальной значимости спорта в жизни общества. Так, НОК США освобожден Конгрессом от налогообложения еще в далеком 1950 году. Более того, американское правительство освободило от налогообложения поступающие в спортивные организации снаряжение и оборудование, что способствует притоку средств не только в спорт высших достижений, но и в массовый, детский, студенческий.

Исходя из анализа зарубежного законодательства, к основным источникам финансирования спорта можно отнести:

- поступления из государственного бюджета;
- субсидии региональных и местных властей;
- перечисления из различных общественных фондов;
- оплату населением спортивно-оздоровительных услуг;
- членские взносы;
- собственную коммерческую деятельность или спортивный маркетинг (рекламно-спонсорская и лицензионная деятельность, продажа прав на трансляцию соревнований);
- отчисления от проведения лотерей и др.

Несмотря на наличие, казалось бы, одинаковых источников финансирования, каждая страна решает финансовые проблемы индивидуально. К примеру, участие в Олимпийских играх немецких и французских спортсменов финансируется правительствами этих стран. Спортсмены же США и Великобритании отправляются на Игры за счет средств, поступивших от частных лиц или отдельных фирм. Итальянский спорт для своего финансирования в основном использует доходы от лотерей и футбольного тотализатора. Кроме того, значительные средства от лотерей в качестве источника финансирования используют спортивные организации Австрии, Греции, Дании, Ирландии, Канады, Португалии, Финляндии, Франции и др.

Согласно данным Совета Европы, правительство выделяет на развитие спорта от 2 % (Германия), 5% (Великобритания), 8 % (Швейцария) до 46 % (Португалия) и 65 % (Венгрия) от общей суммы. Остальную часть финансируют местные бюджеты (таблица 1). Их средства используются в основном на массовый и детский спорт.

При этом не учитываются взносы частного бизнеса, размеры которых достигают 15-40 % от спортивного бюджета страны. Интересно, что в отдельных государствах доля спортивной индустрии составляет 1–2 % от ВВП: например, в конце прошлого века спортивный рынок Великобритании оценивался в 1,7 %, а Германии — 1,5 % от ВВП.

Таблица 1
Соотношение объема финансовых затрат на развитие физической культуры и спорта в некоторых европейских странах

Страна	Доля правительства %	Местные органы власти %
Германия	2	98
Великобритания	5	95
Швейцария	8	92
Швеция	10	90
Финляндия	15	85
Дания	16	84
Франция	23	77
Испания	24	76
Италия	43	57
Португалия	46	54
Венгрия	65	35

Реально в мире существуют две модели финансирования спорта — американский и европейская, к которой также тяготеют многие азиатские и латиноамериканские страны.

Для первой характерно отсутствие прямой поддержки спорта из бюджета страны и наличие большого количества налоговых льгот для частного сектора, инвестирующего физкультурно-спортивное движение. Для второй — смешанное финансирование с преобладанием средств из государственного бюджета. Общим для обеих моделей является то, что массовый, детско-юношеский спорт, оздоровительное движение в значительной мере финансируются из местных бюджетов. В США школьный, студенческий и массовый спорт целиком является прерогативой местной власти. Основную долю расходов на детско-юношеский и студенческий спорт несут местные бюджеты в Канаде, Франции, Италии, Финляндии и ряде других стран.

Зарубежный опыт развития массового и детско-юношеского спорта свидетельствует, что территориальный принцип разделения управленческих функций позволяет четко разграничить компетенцию и ответственность государственных и территориальных органов управления.

Так, например, в Законе о спорте Испании от 15 октября 1990 года конкурентные отношения между федеральными и региональными органами управления в области спорта разделены следующим образом «...конкурентная сторона государственного и международного уровня, который неотъемлем от спорта, подлежит управлению государством. По мнению Конституционного суда Испании, управление собственными интересами автономных областей однозначно не гарантирует, что будут учтены интересы испанского федерального спорта в целом. Присвоение полномочий в области спорта или его развития отражено в различных Уставах автономий и должно находиться в строгом соответствии с территориальными границами соответствующих автономных областей».

Анализ деятельности местных органов власти различных государств в области физической культуры и спорта позволяет сделать вывод, что именно здесь — в городах и местных общинах — находится основной центр тяжести всей работы по развитию детско-юношеского спорта, а также оздоровительной работы с различными категориями населения от детей до стариков и инвалидов. Это, прежде всего физическое воспитание в школах и вузах, подготовка спортивных кадров, строительство и эксплуатация спортивных сооружений, работа оздоровительных центров, спортивных клубов и т.д. Особое внимание обращается на загруженность спортивных объектов школ и университетов во внеурочное время.

Хотя нормативно-правовая основа играет огромную роль в развитии спорта, спортивного бизнеса и сферы физкультурно-оздоровительных услуг, не во всех странах, а тем более регионах, провинциях, муниципалитетах, приняты законы о спорте. Первостепенную роль в развитии спортивно-физкультурного движения в ведущих зарубежных государствах играет, прежде всего, понимание роли спорта в развитии общества, его необходимости для здорового образа жизни человека, что невозможно без увлечения различными видами физической активности. Поэтому занятия спортом в школе, колледже, университете жизненно важны для оздоровления подрастающего поколения.

ИГРЫ XXXI ОЛИМПИАДЫ В РИО: ГЕОГРАФИЯ РАСШИРЯЕТСЯ

Н. Ю. Мельникова, д.п.н., профессор
А. В. Трескин, к.п.н., профессор,
Н. С. Леонтьева, к.п.н., доцент

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва

Ключевые слова: *Олимпийские игры, игры Олимпиады, Рио-де-Жанейро*

Аннотация: *В статье рассматриваются итоги Игр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро. Эти Игры уникальны не только высокими спортивными результатами, но и тем, что впервые в истории они прошли в Южной Америке. В столице Бразилии собрались более 11 тысяч спортсменов из 206 национальных олимпийских комитетов. География международного олимпийского движения постоянно расширяется. Впервые в состязаниях участвовали представители НОК Косова и Южного Судана. Примечательно, что более 45 процентов участников Игр — женщины. Олимпийские награды сумели завоевать спортсмены из 87 стран. На Играх в Рио был значительно усилен допинг-контроль, проведено более 5 тысяч тестов на допинг.*

Игры XXXI Олимпиады состоялись в августе 2016 г в столице Бразилии Рио-де-Жанейро. Игры уникальны тем, что впервые в истории Южная Америка принимала олимпийцев. Соревнования проходили с 5 по 21 августа, то есть во время календарной зимы на континенте. Температура в этот период колеблется от +18 до +25 градусов Цельсия.

В программе произошли изменения — после 112-летнего отсутствия гольф вновь стал олимпийским видом спорта, вновь стали проводиться состязания в регби в новом формате. Общее количество дисциплин — 306.

На право проведения Игр XXXI Олимпиады 2016 года изначально претендовало 8 городов, но перед итоговым голосованием осталось четыре финалиста: Мадрид (Испания), Рио-де-Жанейро (Бразилия), Токио (Япония) и Чикаго (США). Выбор столицы Игр проходил в Копенгагене (Дания) на 121-й сессии МОК 2-го октября 2009 года.

Рио-де-Жанейро подавал заявления на проведение Игр Олимпиады 1936, 1940, 2004 и 2012 годов, но ни разу не попадал в число городов, участвующих в финальном голосовании.

Первый тур не выявил явного лидера. Второй и третий туры прошли за явным преимуществом Рио-де-Жанейро, который в итоге и оказался победителем.

Талисманами Игр стали два зверя, олицетворяющие флору и фауну Бразилии. Один талисман имеет желтую окраску и символизирует самых ярких и распространенных представителей животного мира Бразилии — обезьяну и попугая. Второй мифический зверь стал собирательным образом бразильской флоры, в его чертах просматриваются и элементы дерева, и элементы цветка.

В Играх приняли участие 11 303 спортсмена, из 206 Национальных олимпийских комитетов, а также Олимпийская Команда Беженцев. Более 45 процентов участников Игр — женщины. Впервые в олимпийских состязаниях участвовали представители НОК Косово и Южного Судана.

Олимпийские награды сумели завоевать спортсмены из 87 стран.

На Играх в Рио был значительно усилен допинг-контроль, проведено более 5 тысяч тестов на допинг. Пробы будут храниться в течение десяти лет для возможной перепроверки.

По количеству медалей со значительным отрывом победила сборная США. Американцы в Рио завоевали 46 золотых, 37 серебряных и 38 бронзовых наград. Последнее золото Игр Олимпиады в Рио принесла своей команде мужская сборная США по баскетболу.

Второе место по количеству наград у сборной Великобритании — 27 золотых, 23 серебряных и 17 бронзовых медалей. Соревнования в Рио стали для Великобритании самыми успешными после домашних Игр IV Олимпиады-1908. Следует особо отметить успех британских велосипедистов, завоевавших 6 из 10 разыгрываемых золотых медалей в велоспорте.

На третьем месте — спортсмены Китая — 26 золотых, 18 серебряных и 26 бронзовых медалей. Впервые с 2000 года команда опустилась на третье место, и недобрала по сравнению с состоявшимися восемь лет назад домашними Играми в Пекине 30 наград. Возможно, одной из главных причин неудач стали опасения ужесточения антидопинговой политики в мировом спорте.

Сборная России завоевала в Рио 56 медалей — 19 золотых, 18 серебряных и 19 бронзовых наград. Пятое место заняла команда Германии — 17 золотых, 10 серебряных и 15 бронзовых медалей.

Соревнования олимпийцев пользовались огромной популярностью у зрителей. Организаторы продали более 6 миллионов билетов. Ежедневно соревнования посещало около полумиллиона зрителей.

Пловец из США Майкл Фелпс, самый титулованный спортсмен в истории олимпийского движения, поставил в Рио-де-Жанейро золотую точку в своей уникальной спортивной карьере. Он является единственным в истории 23-кратным олимпийским чемпионом, 10 его золотых наград пришлось на эстафеты. Всего Фелпс выиграл 28 олимпийских медалей.

М. Фелпс — участник четырех Игр Олимпиад, начиная с Игр в Афинах 2004 г., где он стал обладателем пяти золотых и двух серебряных медалей. Далее он победно выступил в Пекине (2008 г.), выиграв 8 золотых медалей, в Лондоне (2012) ему также сопутствовал успех. Пять золотых наград в Рио — достойный финал уникальной карьеры!

Однако и Фелпсу пришлось испытать в Рио горечь поражения, причем на коронной, 100-метровой дистанции баттерфляем. 20-летний Джозеф Скулинг из Сингапура быстрее всех финалистов прошел первую половину дистанции. Фелпс попытался нагнать лидера на заключительном отрезке, но отчаянный рывок принес только серебро. Д. Скулинг стал обладателем золотой награды. Впервые в истории Игр Олимпиад серебряную медаль получили сразу три спортсмена — не только Майкл Фелпс, но и Чад ЛеКло (ЮАР) с Ласло Чехом (Венгрия) финишировавшие с абсолютно одинаковым временем — 51,14.

Ямайский спринтер Усэйн Болт также завершил в Рио выступления на беговой дорожке, пополнив свою уникальную олимпийскую коллекцию тремя золотыми медалями за победы на дистанциях 100 м, в эстафете 4x100 м и на 200 м., доведя число своих высших олимпийских наград до девяти.

У. Болт — обладатель мировых рекордов в беге на 100— 9,58; и 200 метров— 19,19, а также в эстафете 4x100 м в составе сборной Ямайки— 36,84. Он единственный спортсмен, кому удалось выиграть спринтерские дистанции 100 и 200 метров на Играх трёх Олимпиад подряд (Пекин 2008, Лондон 2012 и Рио-де-Жанейро 2016).

Симона Байлз (США), девятнадцатилетняя гимнастка без какого-либо олимпийского опыта, приехала в Рио-де-Жанейро, чтобы оставить яркий след в истории гимнастики. Симона начала выигрывать медали в 2013 году, всего через год после Олимпийских игр в Лондоне, и ее карьера складывалась блестяще: во всех трех мировых чемпионатах по спортивной гимнастике, в которых она приняла участие (в 2013, 2014 и 2015 годах), Симона Байлз вышла победителем в индивидуальном зачете. Одних только золотых медалей у нее уже десять.

Ее именем названа комбинация элементов в гимнастике. У прыжка два с половиной поворота в воздухе в вольных упражнениях, впервые исполненном С. Байлз в 2013 году, есть имя The Biles.

Симона Байлз стала четырехкратной олимпийской чемпионкой Игр в Рио, победив в опорном прыжке и индивидуальном многоборье, вольных упражнениях, а также в составе сборной США стала лучшей в командном первенстве. Кроме того, на ее счету бронзовая медаль в упражнениях на бревне.

Бразилия — одна из крупнейших футбольных держав мира, однако никогда не выигрывала золотые медали в олимпийском футболе. Бразильцы трижды доходили до финала — и каждый раз проигрывали — то французам в 1984, то сборной СССР в 1988, то мексиканцам в Лондоне-2012.

И в этот раз групповой этап бразильцы начали неровно — нулевые ничьи с ЮАР и Ираком. Но затем бразильцы выиграли с большим преимуществом у датчан (4:0), в четвертьфинале справились с Колумбией (2:0), а в полуфинале разгромили сборную Гондураса (6:0).

В финале бескомпромиссную борьбу за первенство бразильцы вели с немецкими футболистами. Немцы отчаянно сопротивлялись — боролись все 120 минут игрового времени. За два часа команды забили лишь по одному голу. В серии одиннадцатиметровых решающий пенальти реализовал Неймар.

Энди Мюррей (Великобритания) стал олимпийским чемпионом в одиночном разряде теннисистов, победив аргентинца Хуана Дель Потро. В мужском парном разряде олимпийскими чемпионами стали испанцы Рафаэль Надаль и Марк Лопес.

В женском одиночном разряде победу одержала Моника Пуинг из Пуэрто-Рико. В финале женского парного турнира россиянки Екатерина Макарова и Елена Веснина переиграли швейцарский дуэт Мартину Хингис и Тимеу Бочински.

На турнире по вольной борьбе среди женщин в Рио-2016, в весовой категории до 58 кг. японка Каори Ичэ установила уникальное достижение, став первой в истории 4-х кратной олимпийской чемпионкой по борьбе. В финальной схватке она одержала непростую победу над Валерией Кобловой.

Россиянки Светлана Ромашина и Наталья Ищенко одержали яркие победы в соревнованиях по синхронному плаванию среди дуэтов и в командных соревнованиях. До этого они уже трижды становились на высшую ступень олимпийского пьедестала (Пекин-2008, Лондон-2012).

Пятикратным олимпийским чемпионкам по синхронному плаванию Н.Ищенко и С.Ромашиной доверили нести флаг России на церемонии закрытия Олимпийских игр в Рио.

ИТОГИ ИГР XXXI ОЛИМПИАДЫ

№	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	США	46	37	38	121
2	Великобритания	27	23	17	67
3	Китай	26	18	26	70
4	Россия	19	18	19	56
5	Германия	17	10	15	42
6	Япония	12	8	21	41

ГЕНЕЗИС И РАЗВИТИЕ РЕГИОНАЛЬНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Н. Ю. Мельникова, д.п.н., профессор

Л. С. Леонтьева, зав. метод. кабинетом

А. Ю. Никифорова, преподаватель

А. М. Кокшарова, соискатель

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва

Ключевые слова: международное спортивное движение, международное олимпийское движение, региональные игры

Аннотация: *Всемирному развитию Международного Спортивного Движения наряду с Олимпийскими Играми и Чемпионатами мира по отдельным видам спорта во многом способствовала организация Региональных Игр, которые отвечали наиболее разносторонним интересам народов, т.е. возникновение регионального спортивного движения, состав участников которого определялся экономическим, географическим, языковым, мировоззренческим и религиозным признаками. Эти Игры трудно отнести к какой-либо единой системе, однако, их объединяет друг с другом то, что они проходят под патронажем МОК и в соответствии с его основными принципами и правилами. Таким образом, Региональные Игры имеют самое непосредственное отношение к международному олимпийскому движению.*

В данной работе мы исследовали Азиатские, Панамериканские, Всеафриканские, Средиземноморские и Европейские Игры.

В связи с вышесказанным, целью нашего исследования является комплексный исторический анализ генезиса и развития региональных игр.

Задачи исследования:

1. Изучить предпосылки возникновения Региональных Игр.

2. Проанализировать основные показатели (количество участников, количество стран, количество видов спорта, дисциплин и упражнений) Региональных Игр.

3. Исследовать основные особенности развития Региональных Игр.

Объект исследования — региональные игры в системе Международного Спортивного и Олимпийского движения.

Предмет исследования — генезис и развитие региональных игр.

Результаты и выводы:

1. Основными предпосылками возникновения регионального олимпийского движения стали: получение суверенитета, в подавляющем большинстве стран регионов мира; социально-экономические, политические, культурные преобразования в странах исследуемых регионов; создание государственных и общественных органов управления и развития физической культуры и спорта, в частности, федерации по олимпийским и неолимпийским видам спорта; формирование в этих странах национальных систем физической культуры и спорта; появление и развитие соревнований по различным видам спорта, в этих регионах; развитие международных отношений, в том числе в области физической культуры и спорта; создание Национальных Олимпийских Комитетов стран исследуемых регионов, признание их Международным Олимпийским комитетом; увеличение количества стран и количества участников исследуемых регионов на Играх Олимпиад; Дальневосточные Игры (1913-1931 гг.), Игры стран Центральной Америки и Карибского моря (1926-1938 гг.), Боливарианские Игры (1937 г.), Балканские Игры (1921 г).

2. Исследование основных показателей Региональных Игр, позволяет констатировать, стабильную и положительную динамику показателя стран-участниц, стран, завоевывающих медали различного достоинства, что свидетельствует о стабильном росте популярности и конкурентности всех Региональных Игр. О стабильном росте популярности Региональных Игр свидетельствует так же рост показателя количества участников, а так же увеличение количества видов спорта, увеличение показателей, разыгрываемых комплектов наград.

Лидерами Азиатских Игр являются спортсмены, Японии, Китая и Южной Кореи; Панамериканских — США, Кубы, Канады; Всеафриканских — Нигерии, Египта, Южной Африки; Средиземноморских — Италии, Франции, Турции.

3. Спортивную программу Азиатских Игр, кроме олимпийских видов спорта, включены такие виды как: бейсбол, бильярд, бодибилдинг; боулинг, гольф, кабадди, карате, крикет, регби, самбо, сепактакрау, сквош, софтбол, софт-теннис, спортивные танцы, ушу, хоккей на траве, шахматы.

В спортивную программу Панамериканских Игр, входят следующие неолимпийские виды спорта: бейсбол, боулинг, бразильский джиуджитсу, воднолыжный спорт, карате, ракетбол, регби, роллерспорт спорт, сквош, софтбол, футзал, хоккей на траве.

Спортивную программу Всеафриканских Игр составляют следующие неолимпийские виды спорта: бейсбол, карате, кикбоксинг, софтбол, сквош, хоккей на траве, шахматы.

Спортивную программу Средиземноморских Игр кроме олимпийских видов спорта, включены такие виды как: боулинг, гольф, карате.

В спортивную программу Европейских Игр, входят следующие неолимпийские виды спорта: акробатика, аэробика, баскетбол 3х3, карате, пляжный футбол, самбо.

Литература

1. История физической культуры и спорта. Антология. — М.: «Русь-Олимп, 2010. — 254 [2] с.

2. История физической культуры и спорта. Антология. К.П. — М.: Русь-Олимп, 2011. — 320 с.

3. История физической культуры и спорта: учебник/Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; под ред. Проф. Н. Ю. Мельниковой. — М.: Советский спорт, 2013. — 392 с. : ил.

4. Олимпийский бюллетень № 13 / Сост. Н. Ю. Мельникова, А. Ю. Эйнуллаев, А. В. Трескин, Н. С. Леонтьева, А. Ю. Никифорова — М.: «Спецпроект», 2012. — 412 с.

5. Олимпийский бюллетень № 15 / Сост. Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин, Н. С. Леонтьева, А. Ю. Никифорова, Л. С. Леонтьева — М.: «Олимпийская панорама», 2014. — 357 с.

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Н. Ю. Мельникова, д.п.н., профессор

А. В. Трескин, к.п.н., профессор,

А. Ю. Никифорова, преподаватель

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва

Ключевые слова: *Олимпийские игры, олимпийское движение, правовые основы*

Аннотация: *Олимпийское право является составной частью общего международного права. В свою очередь, олимпийское право — важнейший компонент международного олимпийского движения. Его основные принципы обеспечивают регулирование и взаимодействие звеньев его структуры. Это касается проблем организации и проведения Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр в процессе их эволюционного развития и адаптации к современным условиям.*

Накоплен уникальный опыт регулирования сложных эволюционных процессов, происходящих в этой области мирового спорта. Олимпийское право представляет собой подсистему международного спортивного права, состоящую из обязательных взаимосвязанных норм, регламентирующих отношения в области международного олимпийского движения, характеризующихся их общностью и специфичностью, а также обладающую определенной автономностью в системе международного спортивного права.

Развитие олимпийского права представляют собой сложный и длительный процесс. Олимпийское право объединяет нормы международного права и национального законодательства, регулирующие спортивные правоотношения международного характера. Внутреннее законодательство каждой страны, в той или иной степени затрагивающее вопросы олимпийского движения, должно содействовать укреплению международного спортивного правопорядка. Кроме того, олимпийское право тесно взаимодействует с другими нормативными комплексами в регулировании международных и внутригосударственных спортивных отношений. Таким образом, речь идет о комплексном правовом регулировании устойчивой группы общественных отношений. Олимпийское право объективно по своему происхождению, содержанию, закономерностям развития и является результатом совершенствования системы и структуры права.

Оно опирается, прежде всего, на международные спортивные отношения как органический комплекс различных видов общественных отношений, связанных с организацией и функционированием международного олимпийского движения.

Олимпийское право характеризуется также специальными методами правового регулирования. Они дополняют общие методы, применяемые в олимпийском праве. При этом и само олимпийское право можно рассматривать как метод обеспечения функционирования всего международного олимпийского движения. Принципы охватывают всю сферу международного олимпийского движения, определяют цель, направление нормативного регулирования, его содержание и характер.

Принципы вырабатывались, исходя из источников олимпийского права:

— внутригосударственных законов, иных нормативных актов и обычаев;

— международных деклараций, конвенций, договоров, соглашений, протоколов, обычаев, кодексов, регламентов. Принципы олимпийского права подразделяются на основные (общепризнанные), общие (межотраслевые принципы в рамках общего международного права) и специальные принципы.

К олимпийскому праву применяются основные принципы международного права, являющиеся императивными и имеющие универсальный характер. Они сформулированы и закреплены в таких основополагающих источниках, как Устав Организации Объединенных Наций (1945), Декларация о принципах международного права, касающихся дружественных отношений и сотрудничества между государствами в соответствии с Уставом ООН (1970), Заключительный акт Совещания по безопасности и сотрудничеству в Европе (1975), ряде резолюций ГА ООН и других международно-правовых актах. Они относятся к нормам *jus cogens* и не могут быть отменены даже соглашениями государств.

Всеобщая обязательность основных принципов международного права для государств привела к тому, что все другие нормы международного права, в том числе и олимпийского, должны находиться в соответствии с основными принципами и что содержащиеся в тех или иных международных договорах положения, противоречащие этим принципам, не могут считаться действительными. В олимпийском праве из основных общепризнанных принципов в наибольшей мере применимы:

1. Принцип уважения прав и основных свобод человека.
2. Принцип сотрудничества между государствами.

3. Принцип добросовестного выполнения международных обязательств.

В олимпийском праве используются также общие принципы, действующие в нескольких сферах международно-правовой системы. В научной литературе по международному праву встречаются различные подходы к пониманию, классификации, оценке сущности и значения системы принципов международного права.

1. Принцип унификации норм и правил, входящих в его состав, главным образом посредством заключения международных договоров и других документов универсального и регионального характера. В ходе реализации этого принципа резко возросло значение международных организаций, занимающихся кодификацией и развитием олимпийского права.

2. Принцип диверсификации олимпийского права предполагает, что правоотношения в сфере международного олимпийского движения, складываются как между суверенными, так и не суверенными субъектами, и олимпийские правоотношения принимают как межгосударственную, так и национальную форму.

3. Принцип технологизации олимпийского права обуславливает расширение сферы права и трансформацию его отдельных категорий. Благодаря научно-техническому прогрессу расширяется сфера действия права, появляются новые категории и институты, действуют также специальные принципы. Действенность специальных принципов в значительной мере предопределяется их связями, общими принципами и нормами международного права.

Анализируя международные акты, содержащие нормы олимпийского права, учитывая особенности современного олимпийского движения и его правового регулирования, в зависимости от содержания, можно выделить несколько групп специальных принципов олимпийского права.

1. Системообразующие принципы олимпийского права (лежат в основе всех других специальных принципов):

- комплексность правового воздействия на отношения, складывающиеся в сфере олимпийского движения;
- единство международной нормативной базы олимпийского движения для всех стран-участниц;
- полнота правового регулирования олимпийских отношений, непрерывность обновления соответствующей нормативной базы, обеспечение правомерности в деятельности всех участников международного олимпийского движения;

— участие субъектов олимпийского движения в борьбе за достижение всеобщего мира и взаимопонимания. Тесное сотрудничество с учетом специфической компетенции всех заинтересованных правительственных и неправительственных, международных и национальных организаций должно содействовать развитию спорта во всем мире;

— содействие олимпийского спорта сближению между людьми, а также бескорыстному состязанию, солидарности и братству, уважению и взаимному пониманию, признанию целостности и достоинства людей;

— воспитательное воздействие олимпийского спорта во имя утверждения основных человеческих ценностей, которые служат основой для полного развития народов;

— уважение и соблюдение международных обязательств в области олимпийского спорта отдельными государствами;

— реальность и гарантированность субъективных прав участников правоотношений, складывающихся в сфере олимпийского движения.

2. Принципы, связанные с правом на занятия спортом и охрану здоровья:

— обеспечение и гарантированность равных возможностей для всех людей заниматься спортом, в том числе свободного доступа к спортивным сооружениям независимо от их расы, цвета кожи, пола, языка, религии, политических или иных убеждений, национального и социального происхождения, имущественного, сословного или иного положения, свободно развивать и сохранять свои физические, интеллектуальные и нравственные способности как фактор улучшения качества жизни в национальном и международном плане;

— учет ценности природы и окружающей среды при планировании и строительстве сооружений; поддержка и стимулирование спортивных организаций в их стремлении к сохранению природы и окружающей среды.

3. Принципы, относящиеся к развитию международного олимпийского движения:

— всемерное совершенствование всех направлений олимпийского движения в странах мира;

— уважение и соблюдение гуманистических начал олимпизма;

— создание специализированных структур по сбору и распространению информации, касающейся различных направлений олимпийского движения;

— поощрение и проведение научных исследований в области олимпийского спорта;

— гарантированность предоставления прямой или косвенной помощи спортсменам и спортсменкам.

4. Принципы, регулирующие международные отношения в области тренировочной и соревновательной деятельности:

— уважение и соблюдение правил справедливой игры, которые являются важнейшими элементами тренировочной, соревновательной и другой спортивной деятельности, соответствующих спортивной политике и управлению и применяются во всех сферах олимпийского движения;

— борьба с отрицательными проявлениями в современном обществе, которые подрывают традиционную основу спорта, построенную на справедливой игре и товариществе.

5. Принципы, регулирующие систему управления международным олимпийским движением:

— демократические основы организации и деятельности МСО;

— конструктивное взаимодействие международных спортивных организации с национальными государственными и общественными органами спортивной власти, иными физкультурно-спортивными образованиями;

— направленность управления на обеспечение соблюдения Олимпийской Хартии и других основополагающих документов МОД в отдельных странах;

— принятие международными и национальными органами и организациями управления олимпийским движением и проведение в жизнь на всех уровнях нормативных актов олимпийского права.

Специальные принципы олимпийского права отражают сущность и объективные закономерности развития международных олимпийских отношений. В совокупности принципы и нормы образуют единство и системность олимпийского права как специфического нормативно-правового комплекса международного права в целом и международного спортивного права, в частности. Олимпийское движение стремится моделировать свое будущее в соответствии с требованиями времени.

На сессии МОК, прошедшей в 2014 г. в Монако, принята «Олимпийская повестка дня 2020» (Olympic Agenda 2020) — 40 рекомендаций относительно тенденций развития Олимпийских игр до 2020 г. Олимпийское движение ждет серьезное обновление. В рекомендациях заложены актуальные изменения, отвечающие реалиям и требованиям современности. Олимпийское движение не только сохранит свою силу и влияние в спорте, а значительно усилит его путём интеграции в независимые в данный момент профессиональные виды спорта и дисциплины.

МОК представил перечень рекомендаций, которые сформируют новую стратегию развития организации и внесут серьезные изменения в систему олимпийского движения. В числе наиболее важных тезисов: процедура подачи заявки на проведение Игр, устойчивость развития организации и наследие Олимпийских игр, разделение затрат непосредственно на организацию соревнований и вложения в развитие городской инфраструктуры, вопросы борьбы за «чистоту» спортсменов, создание олимпийского телеканала, стратегия развития юношеского спорта, и многое другое.

«Олимпийская повестка дня 2020» строго лимитирует количественный состав аккредитованных атлетов и официальных лиц на Играх. При этом МОК стремится прийти к полному количественному равенству спортсменов обоих полов. Большое внимание в рекомендациях Повестки уделяется приумножению олимпийского наследия. НОКи должен вести пропагандистскую работу, продвигая ценности и идеи олимпизма, способствовать развитию спорта высших достижений и массового спорта, участвовать в подготовке спортивных кадров, препятствовать дискриминации и насилию в спорте, применять Всемирный антидопинговый кодекс.

Литература

1. *Алексеев С. В.* Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения. Издательство: Юнити 2010 г.
2. *Лившиц Р. З.* Теория права. М., 1994.
3. *Международное право в документах/ Сост. Н. Т. Блатова.* — М.: Юрид. лит., 1982. — 853 с.
4. *Olympic Agenda 2020.* International Olympic Committee, 2014.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИЗУЧЕНИЯ
ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГР В РАМКАХ
ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ СТАНДАРТОВ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Н. Ю. Мельникова, д.п.н., профессор,

Н. С. Леонтьева, к.п.н., доцент,

А. В. Трескин, к.п.н., профессор,

Л. С. Леонтьева зав. метод. кабинетом

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва

Ключевые слова: *Олимпийские зимние игры, физкультурно-спортивное образование, история физической культуры.*

Аннотация: *В контексте новой парадигмы образования, которая внедряется на современном этапе в учебных заведениях Российской Федерации, приобретенные знания, умения, навыки, а также личностные качества студента являются теми категориями, которые отражают уровень и достижения высшего учебного заведения.*

В современной педагогической практике существует серьезная проблема усвоения учебного материала обучающимися, изложенного в учебниках, учебных пособиях и другой основной и дополнительной литературе, поскольку контингент в вузах физкультурно-спортивного и другого профиля нередко испытывает трудности при усвоении эмпирического материала. Физкультурно-спортивное образование, воспитание молодежи, находится в тесной связи с историко-педагогическими знаниями современного олимпийского движения, что обуславливает передачу всесторонних знаний об истории Олимпийских зимних игр, как их неотъемлемой составляющей.

Очевидно, что результат воспитания должен быть не только социально признанным, но и устойчивым, прозрачным и прогнозируемым. Этот процесс формируется и развивается в том числе, в аспекте рассмотрения вопросов, связанных с изучением и анализом зарождения и развития олимпийского движения в целом и Олимпийских зимних игр, в частности. Система воспитания в масштабах общества призвана обеспечить достижение оптимального результата в виде конкретных качеств, свойств и черт личности. Вместе с тем, в контексте перехода на инновационные

стандарты образования, необходимо учитывать еще несколько немаловажных аспектов.

Во-первых, корректировка учебной деятельности, то есть передачи знаний от методов «монолога» к методам, опирающимся на диалог с обучающимися, что достигается с помощью использования интерактивных форм обучения, наличием многообразия выбора форм, средств и методов обучения, возможности их выбора и т.д.

Во-вторых, появление новых возможностей в области выбора способов достижений образовательных целей, выполнения заданий, обеспечение активности обучающихся с помощью расширенных возможностей использования учебно-методических материалов и совершенствования библиотечных баз.

И, в-третьих, необходима дальнейшая интеграция и дифференциация образования, а также совершенствование содержания образовательных программ под углом его профильности, что должно в максимальной степени обеспечиваться на завершающем этапе обучения.

На современном этапе, с учетом непрерывного совершенствования образовательного процесса, осуществляемого в условиях динамично развивающегося общества, без использования моделей окружающего нас мира сложно представить все многообразие явлений и процессов, характерных для современной жизни. Педагогическое моделирование, как один из способов реализации инновационных педагогических технологий для внедрения в образовательный процесс, становится все более актуальным и признанным в современной образовательной практике.

С точки зрения значимости педагогического моделирования в практике образовательного процесса отметим наиболее важные функции ее реализации: дескриптивная; прогностическая; нормативная.

В современной педагогике и дидактике все большее место отводится именно методу педагогического моделирования. Как показывает опыт, применение моделирования приобретает популярность в педагогике, как среди теоретиков, так и среди практиков. Современная педагогическая наука использует метод моделирования не только применительно к содержанию образования, но и к самому процессу учебной деятельности. Некоторые разработанные научные педагогические модели применяются в качестве аппарата преподавания и освоения дисциплин.

При наличии большого разнообразия видов и типов моделей (учебные, опытные, технические модели и т.п.) именно учебная модель наиболее актуальный метод передачи знаний, поскольку исторические спортивные науки, в том числе части соответствующих курсов и спецкурсов,

посвященные истории Олимпийских зимних игр, имеют преимущественно теоретический характер, что априори представляет наибольшую трудность усвоения и запоминания учебного материала. В рамках реализации физкультурно-спортивного образования используются несколько разновидностей педагогических моделей, в соответствии с целевыми установками: модель педагогической системы, модель управления процессом образования, модель алгоритма учебно-методического обеспечения, собственно педагогическая модель и т.д.

В рамках физкультурно-спортивного образования рекомендованы к разработке педагогические научные модели соответствующих частей теоретического курса дисциплин «История физической культуры и спорта», «История олимпийского движения» и других дисциплин, входящих в общеобразовательные программы подготовки бакалавров и магистров в области физической культуры и спорта. Существует важный аспект, который также обосновывает актуальность реализации педагогической модели в практике учебной деятельности — обучение, т.е. освоение учебного материала при помощи модели опосредованно призвано вызвать интерес и способствовать освоению обучающимися технологии изучения и рассмотрения явлений или процессов при помощи самостоятельного составления моделей или проектов.

Такой способ освоения теоретического материала способствует активизации самостоятельной работы, развитию творческих способностей, а, следовательно, эрудиции и кругозора. Разработка моделирования, которое предполагается в рамках дополнительной самостоятельной работы обучающихся, была осуществлена несколькими способами: теоретическое и практическое моделирование, а также групповое и самостоятельное. Результаты следует обсуждать в рамках практических занятий, с целью корректировки созданных моделей и внесения соответствующих изменений, а также обмена практическим опытом среди обучающихся.

Педагогические модели, посвященные историческим аспектам развития физической культуры, спорта, олимпийского движения, разработанные в рамках научных исследований, проведенных профессорско-преподавательским составом Кафедры истории физической культуры, спорта и олимпийского образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, уже нашли свое отражение и применение в рамках учебного процесса ГЦОЛИФК. При изучении особенностей генезиса и развития Олимпийских зимних игр были подобраны и использованы специальные методы — как предварительная разработка основных деталей предстоящей научной работы. Были опреде-

лены факторы, обеспечивающие формирование олимпийских видов спорта и Олимпийских зимних игр. Разработанная педагогическая модель, полученная в результате процедуры моделирования, предложена и реализована в качестве инструментария для реализации дисциплины «История физической культуры и спорта».

Следует отметить, что в рамках работы по созданию и реализации педагогического моделирования истории Олимпийских зимних игр в целом, так и более мелких моделей, раскрывающих темы, входящие в состав данной тематики, происходит процесс «вложения», т.е. создания совокупности элементов процесса обучения, который призван обеспечить оптимизацию и совершенствование образовательного процесса. Разработанная научная модель Олимпийских зимних игр, в содержание которой вошли их социально-педагогические особенности, предназначена для практической реализации в рамках учебного процесса физкультурно-спортивного профиля.

Разработанная модель-схема, посвященная всестороннему рассмотрению Олимпийских зимних игр, служит в качестве учебного средства, а также законченного обобщенного учебного материала по данной теме, вместе с тем, являясь способом ее представления в кратком, сжатом виде. Осуществление педагогического моделирования было основано на приоритетных научных принципах и сводилось к обобщенному представлению основных составляющих — социально-педагогических особенностей эволюции Олимпийских зимних игр.

Построение научно-педагогической модели Олимпийских зимних игр состояло из двух основных шагов — мысленный эксперимент и фактически реализованная система эволюции Олимпийских зимних игр, которая адекватно отображает все составляющие аспекты исследуемого явления в условиях педагогической действительности.

Основными принципами построения педагогической научной модели, призванной отразить принципиально важные для понимания и усвоения комплексных исторических знаний, являются: построение модели, максимально отражающей объект изучения; создание системы, оптимальной для изучения; гарантия получения новых знаний об изучаемом явлении; создание модели, способной полностью отразить основные составляющие изучаемого явления.

Целостное единое представление социально-педагогических особенностей Олимпийских зимних игр, представленных в разработанной модели, включают в себя: эволюционные процессы Олимпийских зимних игр; основные этапы эволюции Олимпийских зимних игр; развитие их про-

граммы и нормативно-правовой базы; социально-педагогические факторы Олимпийских зимних игр; общие, социальные и социально-педагогические факторы Олимпийских зимних игр.

Поскольку в основе процесса создания педагогической модели лежит изучение такого явления как Олимпийские зимние игры, то в целях углубленного их изучения, можно использовать педагогические модели различных аспектов Игр в качестве заданий для самостоятельной работы студентов. В качестве изучаемого явления могут служить отдельные системообразующие элементы эволюции Олимпийских зимних игр. Знания в области олимпийского движения играют стратегическую роль в формировании морально-нравственных ценностей, культуры, этических установок и т. п.

Таким образом, метод моделирования, его разработка и практическая реализация открывает новые возможности для образовательной деятельности, для оптимизации и совершенствования педагогического процесса и имеет существенный потенциал приложения в контексте новой парадигмы образования. Процесс, посвященный разработке моделей и проектов непрерывен и находится в тесной взаимосвязи с развитием современной науки и практики.

Наглядность, наличие четких взаимосвязей элементов, системность и целостность педагогической модели Олимпийских зимних игр обуславливает оптимизацию учебного процесса, поскольку решает серию важных педагогических задач в контексте реализации инновационных образовательных стандартов:

1. Оптимизация использования учебного времени;
2. Всесторонность рассмотрения явлений и процессов;
3. Использование исторического подхода к изучению историко-спортивных дисциплин;
4. Способствование активизации самостоятельной работы обучающихся по освоению исторических знаний;
5. Совершенствование и оптимизация усвоения учебного материала;
6. Формирование качеств обучающегося, способствующих формированию гармонично развитой личности, квалифицированного специалиста в области физической культуры и спорта;
7. Мотивация обучающихся не только на собственное гармоничное развитие и наличие знаний, навыков и качеств, необходимых для успешной самореализации в качестве спортсмена, тренера и т.д., но и на передачу и формирование подобных мотиваций в будущей профессиональной

деятельности при работе в качестве тренера, преподавателя или учителя физической культуры.

Литература

1. Теоретико-методические основы педагогического исследования: учебно-методический комплекс для студентов, магистрантов и аспирантов педагогических специальностей / авт.-сост. В. И. Турковский. — Витебск: Изд. УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 2007. — 242 с.

2. Загвязинский В. И.. Теоретико-методические основы педагогического исследования 2005.

3. Ясвин В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию, 2001.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования третьего поколения по направлению подготовки 034300.62 «Физическая культура» (квалификация (степень) «бакалавр») в дер. Приказа Минобрнауки РФ от 31.05.2011 г. № N 1975.

5. ФГОС ВПО 3+ 04.03.01 «Физическая культура» Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 N 935 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриат)» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33796).

ВЬЕТНАМ В ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

С. В. Орлов к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГУ»

Бу Чи Чиен
ВУНЦ ВВС «ВВА», Воронеж

Ключевые слова: *Олимпийские игры, Олимпийское движение, спортивные состязания, Вьетнам.*

Аннотация: *в статье рассматривается история развития Олимпийского движения Вьетнама и предпринята попытка наметить его перспективы.*

Современная история Олимпийского движения Вьетнама началась после его победы над американскими агрессорами и объединения страны. В 1976 году был создан Национальный олимпийский комитет Вьет-

нама [5]. Безусловно, развитие спорта во Вьетнаме было резко замедлено из-за двух войн Сопротивления — против Франции и США, агрессия мирового империализма не способствовала развитию физической культуры и спорта, но закалила волю и решимость народа сделать все для справедливой победы.

В 1979 году Олимпийский комитет Вьетнама подал заявку на вступление в Международный олимпийский союз и в следующем году Вьетнам официально стал членом Международного олимпийского движения.

Вьетнам впервые принял участие в Олимпийских играх в 1980 году, в Москве — команда из 35 спортсменов участвовала в плавании, борьбе, легкой атлетике, стрельбе. До начала Олимпийских игр, Олимпийский комитет Вьетнам принял участие в ряде заседаний Олимпийских комитетов социалистических стран с целью противодействия заговора западных стран, призывающих к бойкоту Олимпийских игр в Москве. Олимпийский комитет Вьетнама в тесном сотрудничестве с Олимпийскими комитетами социалистических стран, поддержал дух устава Олимпийских игр — объявлявшего игры общими спортивным домом мира. Вся Олимпийская команда Вьетнама: тренеры, спортсмены, обслуживающий персонал участвовавшие в Олимпийских играх, впервые участвовали в крупнейших спортивных соревнованиях мира — сборная вернулась без медалей, но получила опыт ценный опыт борьбы.

В 1984 году на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе, сборная Вьетнама не присутствовал по политическим и экономическим обстоятельствам.

В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле десять спортсменов сборной Вьетнама участвовали в соревнованиях по: легкой атлетике, боксу, плаванию, борьбе, стрельбе, велоспорту. Медалей завоевано не было.

В 1992 году Олимпийские игры проводились в Барселоне. Команда из семи вьетнамских спортсменов приняла участие в состязаниях по: легкой атлетике, боксу, плаванию, борьбе, стрельбе, велоспорту — команда опять не вошла в медальный зачет.

В 1996 году Олимпийские игры проводились в Атланте. Вьетнамская сборная из шести спортсменов, участвовала в соревнованиях по легкой атлетике, плаванию, стрельбе и дзюдо, но медали не завоевали.

И вот наступил 2000 год — Олимпийские игры в Сиднее. Вьетнамская команда в составе семь спортсменов, участвующих в соревнованиях по: легкой атлетике, плаванию, стрельбе, тхэквондо, завоевала первую в истории страны Олимпийскую награду. Спортсменка Чан Нган Хиеу Нган завоевала серебряную медаль в женском тхэквондо в весе до 57 кг., в итоге Вьетнам занял 64 место из 199 стран-участниц. [3] После большого успе-

ха на олимпиаде, Хиеу решила стать тренером молодежной команды. В 2000 году президент Социалистической Республики Вьетнам награждал ее орденом труда второй степени.

В 2004 году Олимпийские игры были проведены в Афинах. Вьетнам выставил сборную в составе 11 спортсменов, участвующих в видах спорта: легкая атлетика, плавание, настольный теннис, стрельба, гребля на каноэ, тхэквондо, тяжелая атлетика, но без медали.

В 2008 году в ходе Олимпийских игр в Пекине Олимпийская сборная Вьетнама в составе 13 спортсменов, участвующих в соревнованиях по легкой атлетике, плаванию, настольному теннису, стрельбе, тхэквондо, тяжелой атлетике, бадминтону, спортивной гимнастике, завоевала серебряную медаль в тяжелой атлетике. Триумфатором стал спортсмен Хоанг Ань Туан в весе до 56 кг. Этот результат позволил сборной Вьетнама занять 71 место из 204 стран-участниц [4].

2012 году Олимпийские игры были проведены в Лондоне. Вьетнам представил команду из восемнадцати спортсменов, участвующих в таких видах спорта как: легкая атлетика, плавание, настольный теннис, стрельба, тхэквондо, тяжелая атлетика, бадминтон, спортивная гимнастика. В результате медали завоеваны не были, что явилось большой неудачей сборной Вьетнама, переоценившей свои силы и уверенно ждавшей очередных медалей в тхэквондо и спортивной гимнастике.

Бесспорно, олимпийские достижения Вьетнама еще очень низки. По ряду объективных причин экономического и политического характера, Вьетнам не принимал участие в двух Олимпийских играх 1976 и 1984 годов. Вьетнамская сборная ни разу не принимала участие в зимних Олимпийских играх, что, безусловно, сказалось на медальных зачетах. Есть и более глубокие причины, например, когда физкультура и спорт Вьетнама инвестируется в «ширину» — становясь массовыми, но при этом пренебрегается «глубина» — профессионализм в спорте.

Наиболее популярным видом спорта во Вьетнаме является футбол. Кроме того, очень популярны азиатские боевые искусства, такие как Кук Куэн (известный как тайцзи-цюань), кунг-фу, тхэквондо, дзюдо и каратэ. В последние годы, особенно среди богатых слоев общества, становятся модными европейские виды спорта — гольф и теннис.

Помимо этого спорт — еще и неотъемлемая часть культуры и общественной жизни всей нации. «Спорт не закаляет характер. Он его раскрывает», — эти слова приписываются известному журналисту и публицисту Хейвуду Хейлу Брауну (1918-2001). [3] И действительно, в спорте раскрывается характер человека. Более того, в спорте раскрывается характер

всего народа. Этой теме посвящена весьма интересная статья Р. Розенблатта «Размышления о том, почему мы играем в спортивные игры». [1] В ней автору удалось продемонстрировать, как американский характер, менталитет отразился в спортивных играх, манере их ведения. И действительно, зачастую в спорте можно проследить особенности национального менталитета того или иного народа. Ведь у многих стран есть свои «любимые» виды спорта, в которых эти страны добиваются наибольших успехов. В еще большей степени это касается организации крупных спортивных международных мероприятий, во время которых страна-организатор имеет великолепную возможность продемонстрировать всему миру свою культуру, свой характер, свои достижения и успехи не только в спортивном, но и в экономическом, политическом, даже социальном аспектах. Анализ выступлений разных стран в разные периоды своего развития на крупнейших мировых спортивных соревнованиях (Олимпийских игр, Чемпионатах мира по футболу) позволяет проследить следующую закономерность: чем выше общий уровень развития страны (уровень экономики, внутренняя стабильность), тем больших успехов добиваются ее спортсмены. И наоборот, неразвитые страны редко добиваются крупных достижений, также как и страны, находящиеся в тот или иной период в кризисной общественно-политической или же экономической ситуации. Следовательно, изучение спорта (успехов спортсменов и сборных, системы организации соревнований внутри страны, условий работы спортсменов) позволяет сделать некоторые выводы относительно стадии развития той или иной страны. Изучение спорта, таким образом, представляет интерес не только для его любителей, но и для всех специалистов, интересующихся той или иной страной.

Сборные Вьетнама по различным видам спорта редко можно увидеть во время крупных спортивных событий. Отсутствие инфраструктуры и финансовых ресурсов стали главными причинами того, что Вьетнам является слаборазвитой с точки зрения спорта страной.

Здесь возникает вопрос — а что такое спорт? Как отличить его от физической культуры, от других игр и забав? Можно дать следующее определение: спорт — это занятия, направленные на развитие физической силы и ловкости, носящие соревновательный характер. При этом обе части определения крайне важны, т.к. первая отделяет спорт от других соревновательных игр, а вторая — от собственно физической культуры. Тем не менее, когда ведут речь о спорте в масштабах государства, то выделяют три его пласта:

1. Массовый спорт.
2. Спорт как учебный предмет.

3. Спорт высших достижений — собственно профессиональный спорт; спорт в узком значении этого слова, спорт, которому уделено наибольшее внимание в средствах массовой информации и на развитие которого тратятся наибольшее средства. [5]

Сегодня спортивным специалистам Вьетнама совершенно понятно, что современный спорт использует не только мышечную силу, а подготовка команды страны должна осуществляться в соответствии с последними научными методами, где только денег никогда не будет хватать. Одна из задач, которые необходимо решать — это ответ на вопрос, как развивать ключевые олимпийские виды спорта. Но для создания сильной команды необходимо выбрать правильную ориентацию, рациональные инвестиции, обратить внимание на молодежный спорт. Спорт Вьетнама должен выйти из «сельских ворот» на массовый мировой уровень, развивающийся с высокой скоростью, только тогда можно будет увидеть, что нужно для спортивных побед будущих поколений спортсменов Вьетнама.

Спорт занимает одно из важных мест в стратегии развития Вьетнама на 2001-2010 годы. В указе Секретариата ЦК Компартии от октября 2002 года говорится, что развитие физической культуры и спорта — это важнейшая часть социально-экономического развития, направленная на укрепление человеческого фактора. [4] Именно спорту отводится ключевое место в выполнении государственной программы «Усовершенствование и развитие вьетнамской нации». Целью программы является, в частности, достижение следующих физических показателей: молодые люди должны достигнуть к 2020 году среднего роста 175 см. ± 5 см для юношей и 164 см. ± 5 см. для девушек. В настоящее время эти показатели составляют 164 см. и 158 см. соответственно. Проводятся крупные исследования о влиянии физкультуры на физическое развитие и телосложение школьников. [6]

Однако Вьетнам старается развивать не только массовый спорт, но и спорт высших достижений, профессиональный спорт, ибо именно он в конечном счете показывает спортивные достижения той или иной страны, позволяет привлечь наибольший капитал.

Так, именно спорту высших достижений придается большое значение в решении одной из главных стратегических задач Вьетнама на период 2000-2020 года — поднять положение Вьетнама на международной арене. Спорт используется здесь как весьма эффективное средство для пропаганды вьетнамской культуры, достижений страны в социально-экономической области. Во многом именно для реализации этой цели Вьетнам в 2003 году провел у себя Игры ЮВА — крупнейшее региональное спортивное мероприятие. Заместитель директора оргкомитета 22-х Игр ЮВА

заявил, что основная цель проведения соревнований во Вьетнаме — показать мировому сообществу гостеприимность страны, продемонстрировать всему миру национальный колорит вьетнамской культуры. [4] Помимо этих целей были выдвинуты и чисто спортивные задачи — занять итоговое третье место среди участников соревнований, что превзошло бы лучшее достижение Вьетнама, достигнутое на предыдущих Играх 2001 года, когда Вьетнам занял 4-е место. Результат превзошел все самые радужные прогнозы — Вьетнам с огромным отрывом занял первое место. Вьетнамские спортивные обозреватели выделяют следующие факторы феноменального успеха команды:

1. Поддержка зрителей — впервые на подобных соревнованиях каждая арена была до отказа заполнена болельщиками.

2. Особый настрой спортсменов.

3. Особые преимущества страны-организатора — некоторые виды спорта были заявлены в последний момент, при том, что сборная по этим видам спорта уже была сформирована, в то время как для остальных участников включение тех или иных видов спорта оказывалось полным сюрпризом, и они не успевали подготовиться.

4. Вьетнам впервые участвовал во всех видах спорта (32).

5. Были включены в список соревнований виды спорта, где Вьетнам традиционно был наиболее силен, и, наоборот, не включены наиболее проблемные для страны-организатора виды спорта.

Для Вьетнама спортивные победы ближайшего будущего важны не только сами по себе, но и как дополнительный вклад в планы государства по организации в стране ряда крупных спортивных соревнований, главными из которых стали Олимпийские Игры 2016 года в Бразилии и подготовка к Азиатским Играм 2017 года в Туркмени.

Литература

1. Кобелев Е. Н. Хо Ши Мин. — М.: Молодая гвардия, 1983.

2. Хо Ши Мин. Ленинизм и освобождение угнетенных народов. — М.: Госполитиздат, 1960.

3. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.aphorism.ru> (дата обращения: 09.10.2016).

4. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.eastudies.ru> (дата обращения: 09.10.2016).

5. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.proza.ru> (дата обращения: 09.10.2016).

6. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.quickwiki.com> (дата обращения: 09.10.2016).

МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

А. Н. Рыжков, курсант,
ВУНЦ ВВС «ВВА»

С. В. Орлов к.п.н., доцент
ФГБОУ ВПО «ВГУ»

Ключевые слова: Олимпийское движение, современный олимпизм, Олимпийская хартия.

Аннотация: в статье рассматриваются история и перспективы развития Олимпийского движения России, как составной части Международного олимпийского движения.

Международное Олимпийское движение в современном обществе имеет перспективы на дальнейшее развитие за счёт постоянного вливания новых видов спорта, активного участия людей в спортивных состязаниях, положительного отношения человечества к спорту, понимания важности и необходимости совершенствования проведения Олимпийских игр.

Возникновение Международного Олимпийского движения началось с Пьер де Кубертена. Конечно, он и его сторонники не смогли бы осуществить без международной поддержки и организаторской деятельности, поэтому барон посещает Англию, Германию, Грецию, Австралию и т.д. Огромное значение и резонанс имела поездка Кубертена в Северную Америку, где им были организованы встречи с представителями спортивных союзов, лиг, объединений и руководителями политических движений. Пьером де Кубертенем был создан Комитет по пропаганде физического воспитания (1887–1890 гг.), прочитан лекционный курс в Сорбонском университете 1892г., где было сделано официальное предложение о возобновлении Олимпийских игр. В 1893г. был создан комитет по подготовке к созыву учредительного конгресса. Было осуществлено проведение предварительных совещаний с представителями государств, где спортивная жизнь получила широкое развитие.

В результате этой деятельности 16 июня 1894 г. в Сорбонском университете состоялся Учредительный конгресс с представителями Франции, Англии, России, США, Швеции, Бельгии, Италии, Венгрии, Греции. Австралия и Япония письменно заявили о своем присоединении. Этот день является праздником для физической культуры и спорта в мировом масштабе, т.к. делегаты единогласно присягнули на верность принципу любительства и создали Международный Олимпийский Комитет. Было

решено, начиная с 1896г. «в интересах поддержания и развития физического воспитания и содействия дружескому общению народов в этой области раз в 4 года проводить по образцу эллинских олимпиад большие игры, на которые будут приглашаться все цивилизованные народы» [2]. Так началось международное олимпийское движение, которое на сегодняшний день представлено деятельностью Конгрессов, МОК, НОК, летними и зимними Олимпийскими играми, международными федерациями по видам спорта, атлетами всего мира. Первым президентом Международного Олимпийского комитета в 1894 году был избран Деметриус Викалас (Греция).

Также интересна история включения женщин в международное олимпийское движение, которая наглядно демонстрирует затяжную борьбу с гендерными предрассудками, развернувшуюся в начале XX века в Европе и Америке.

Игры I Олимпиады, состоявшиеся в 1896 г. в Греции, согласно представлениям основателей современного олимпизма были привилегией мужчин. Однако широко известен факт неофициального участия греческой спортсменки Мельпомены в марафоне. Эта акция убедительно доказала заинтересованность женщин в олимпийских состязаниях. Несмотря на то что представители МОК единодушно противостояли попыткам женщин принимать участие в соревнованиях, внутри олимпийского движения и в сформировавшихся международных спортивных федерациях мнения разделились. Период Игр I Олимпиады совпал с началом развития женского спортивного движения на Западе. В это время формируются национальные и международные женские спортивные организации, возрастает число женских соревнований, что дает спортсменкам возможность упрочить свои позиции [2].

С 1980 по 2000 г. Международное олимпийское движение пережило эпоху революционных преобразований. Его размеры и сфера влияния сильно увеличились. Оно превратилось в одно из наиболее значимых общественных движений наших дней. Используя абстрактную идею, Хуан Антонио Самаранч, возглавивший Международный олимпийский комитет (МОК) накануне открытия Игр XXII Олимпиады 1980 года в Москве, смог создать могущественную империю, генерирующую и распределяющую большие финансовые средства. Олимпийские игры приобрели статус главного спортивного события на планете, представляющего не только значительную социальную, но и коммерческую ценность. МОК установил партнерские отношения с ООН и другими авторитетными меж-

государственными организациями, повел решительную борьбу с допингом в спорте [3].

Олимпийское движение России является составной частью Международного олимпийского движения, целями которого являются пропаганда и внедрение принципов олимпийского движения, содействие развитию физической культуры и спорта, укрепление международного спортивного сотрудничества, участие в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем Международного олимпийского комитета.

Олимпийское движение России возглавляется Олимпийским комитетом России — общероссийским общественным объединением, осуществляющим свою деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации об общественных объединениях, Олимпийской хартией Международного олимпийского комитета и на основе признания Международным олимпийским комитетом, а также в соответствии со своим уставом [1]. Государство признает и поддерживает олимпийское движение России, оказывая всемерное содействие Олимпийскому комитету России в реализации его уставных целей, таких как:

- пропаганда в Российской Федерации принципов олимпийского движения, которые способствуют развитию спорта высших достижений и массового спорта;

- представление в соответствии с Олимпийской хартией Международного олимпийского комитета Российской Федерации на Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем Международного олимпийского комитета;

- утверждение состава олимпийской делегации Российской Федерации и направление ее для участия в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем Международного олимпийского комитета;

- обеспечение спортивной экипировки, проезд, проживание и страхование членов олимпийской делегации Российской Федерации на Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем Международного олимпийского комитета и др.

В настоящее время Олимпийские игры являются основным объединяющим элементом Международного олимпийского движения. В современном олимпийском спорте на постиндустриальном этапе развития общества преобладают черты состязательности, которые способствуют поощрению и пропаганде высоких спортивных достижений, рекордов, побед, особенно на Олимпийских играх. Кроме того, необходимо отметить еще

одну тенденцию развития Олимпийских игр. Так, на протяжении всей истории существования Олимпийских игр наблюдалось взаимопроникновение спорта и политики. Сегодня можно наблюдать взаимную экспансию и симбиоз этих двух сфер, что является в том числе эффективным политическим инструментом для решения внешне- и внутривнутриполитических задач государств.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. *Ратнер А. Б.* Международное олимпийское движение в начале XXI века: перспективы развития // Вестник спортивной науки, 2004. — №1. — С. 52-54. / Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/mezhdunarodnoe-olimpiyskoe-dvizhenie-v-nachale-xxi-veka-perspektivy-razvitiya> (дата обращения: 29.10.2016).
3. *Столбов В. В., Финогенова Л. А., Мельникова Н. Ю.* История физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. В. В. Столбова. — М.: ФиС, 2000. — 142 с.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В АТЛАНТЕ — ИГРЫ СТОЛЕТИЯ

Н. В. Тычинин, к.п.н., доцент
А. Н. Щеглевых, преподаватель
ФГБОУ ВПО «ВГАУ», Воронеж

Игры XXVI Олимпиады проходили с 19 июля по 4 августа 1996 года в американском городе Атланта.

Игры в Атлante стали выдающимся событием уже потому, что в них впервые в истории олимпийского движения приняли участие команды всех национальных олимпийских комитетов, какие на тот момент были признаны Международным олимпийским комитетом. Их оказалось 197!

Соревнования прошли по 26 видам спорта. В них был разыгран 271 комплект олимпийских медалей. Участвовало 10318 спортсменов, из них 3512 женщин.

Россияне впервые после далеких Стокгольмских Игр 1912 года выступили в летних видах спорта своей отдельной командой: 408 спортсменов (167 женщин) из 53 территориями нашей Родины.

Подсчет здесь, как всегда, шел неофициальный, однако... медали и высокие места считали все. В результате по числу медалей впереди атле-

ты США. 44–32–25 — так выглядел их урожай медалей. И все же надо сказать, что российская команда выступила вполне достойно: 26 золотых, 21 серебряная, 16 бронзовых медалей. В бывшем СССР «спортивная машина» Российской Федерации составляла не более 55–60 процентов. Тем не менее новая, обновляющаяся Россия в соперничестве с командой США полностью заняли «нишу» СССР, которой, как вы уже знаете, тоже не всегда был первым. Третьими пришли к олимпийскому финишу спортсмены Германии: 20–18–27. Они тоже выступили неплохо.

По две золотые олимпийские медали выиграли так же гимнаст из города Тольятти Самарской области Алексей Немов, бегунья на 800 и 1500 м москвичка Светлана Мастеркова, фехтовальщик-новосибирец Станислав Поздняков.

Вторые по счету Игры выиграли фехтовальщик Григорий Кириенко (Новосибирская область), гимнасты-москвичи Алексей Воропаев и Сергей Харьков.

А кто на Играх был самым сильным? Штангист-тяжеловес Андрей Чемеркин из Ставрополя. К тому же он победил с новым мировым рекордом в сумме двоеборья.

...Итак, позади первое за восемь десятилетий выступление на Играх российской команды по летним олимпийским видам спорта. В Барселоне, за четыре года до Атланти, у россиян было 17 индивидуальных золотых медалей. На Играх Столетия — в полтора раза больше!

ПОБЕДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ МЕЛЬБУРН

Н. В. Тычинин, зав.кафедрой, к.п.н.
А. Н. Щеглевых, преподаватель
ФГБОУ ВПО «ВГАУ», Воронеж

В 1956 году в первый раз Игры проходили в Австралии. А это, как вы знаете из географии, Южное полушарие нашей планеты. Соответственно лето там начинается в декабре. Игры XVI Олимпиады проводились с 22 ноября по 8 декабря.

Команда Советского Союза на этот раз опередила по числу медалей спортсменов США. Наши победили в футболе, гимнастике, греко-римской борьбе, боксе, гребле на байдарках и каноэ, современном пятиборье, уверенно выступили в легкой атлетике, академической гребле, воль-

ной борьбе, баскетболе. Всего они завоевали 37 золотых, 29 серебряных и 32 бронзовых медали — намного больше, чем в Хельсинки.

Рекордсменкой Игр по числу завоеванных золотых наград стала гимнастка Лариса Латынина. Она победила в четырех видах гимнастической программы. Эта уникальная спортсменка на двух следующих Играх — в Риме и Токио — добавила к своей золотой коллекции еще пять наград и таким образом стала обладательницей девяти высших олимпийских титулов. К тому же Латынина имеет еще 5 серебряных и 4 бронзовые медали. До сих пор никому не удалось превзойти это потрясающее достижение — 18 олимпийских медалей!

Героем Игр стал и бегун Владимир Куц. Он одержал удивительные по красоте победы на дистанциях 5000 и 10000 метров с новыми олимпийскими рекордами.

Успех принесли Мельбурнские Игры и американскому спринтеру Роберту Морроу, завоевавшему три золотые награды. Блестящую карьеру начала на этих Играх австралийка Дон Фрэзер, которая выиграла две высшие награды в плавании. Через 4 года Дон вновь стала чемпионкой. Через 8 лет — на Играх XVIII Олимпиады — тоже.

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА КУБЕ

О. Е. Фарберова, к.и.н., доцент

**Альмейда Паэс Франк Э., Республика Куба, курсант 2 курса
ВУНЦ ВВС «ВВА», Воронеж**

Ключевые слова: *Олимпийские игры, спортсмены, государственная политика в области спорта и Олимпийского движения, законодательное регулирование спорта*

Аннотация: *В статье рассмотрены правовые основы существования и развития Олимпийского спорта на Кубе и аспекты государственной политики в области развития Олимпийского движения.*

В структуре спорта в мире доля олимпийского спорта постоянно растет. Активно развиваясь, олимпийский спорт занял видное место в физической и в духовной культуре общества. Олимпийский спорт существует и формируется в соответствии с собственной нормативной правовой базой [9,10,11], имеет целью достижение истинно рекордных результа-

тов и остается сферой наибольшего выявления человеческих возможностей. В мире олимпийского спорта вращаются материальные и финансовые ресурсы, оказывают влияние мощнейшие стимулы как материального, так и духовного характера [5,6,7].

Республика Куба — социалистическая страна с централизованной плановой экономикой [7]. Социально-экономическое развитие Кубы проходит в условиях стабильной внутривластной ситуации. В государстве продолжают преобразования, целью которых является внедрение отдельных рыночных элементов в плановую модель экономики, что, несомненно, оказывает влияние и на развитие олимпийского движения и спорта на Кубе [7].

Подтверждением является успешное функционирование системы государственного управления спортом на Кубе, доказательством чему служат победы кубинских спортсменов на прошедших олимпиадах (в Рио-де-Жанейро 2016 года — 5 золотых, 2 — серебряных, 4 — бронзовых; в Лондоне 2012 года — 5 золотых, 3 серебряных и 6 бронзовых медалей; в Пекине 2008 года — 2 золотых, 11 серебряных и 11 бронзовых олимпийских медалей; в Афинах 2004 года — 9 золотых, 7 серебряных и 11 бронзовых олимпийских медалей; в Сиднее 2000 года — 11 золотых, 11 серебряных и 7 бронзовых олимпийских медалей) [15].

После победы Кубинской революции в 1959 году начался этап интенсивного развития государственной политики в области спорта [12], о чем кубинский лидер и глава государства (в этот период) — Ф. Кастро — заявил: «El mejor estímulo que puede crearse para el atleta es asegurarle su retiro y saber premiar a los que elegían a campeones» («Лучшее, в частности, что может быть для спортсмена-это обеспечение выхода на пенсию и знать, что будут вознаграждены те, кто воспитывает чемпионов» — Перевод авт.) [16].

Законом Кубы № 683 от 1959 года был отменен действовавший ранее (при «капиталистах») специальный государственный орган по спорту. В дореволюционный период культивировались элитарные виды спорта и околоспортивные виды деятельности, к которым подавляющее большинство кубинцев не имело и не могло иметь доступа (казино, азартные игры и пари на скачках, бейсбол и др.). Вместо этого была создана система физической культуры, спорта и отдыха, с уникальной социальной и равной основой для всех членов общества, что дает необходимые возможности для многогранного и всестороннего развития человека [8].

Конституция Кубы 1976 г. в ст.ст. 9 и 52 установила право граждан на доступ к спорту и физкультурному воспитанию и на занятия спортом [1].

В XX и XXI вв. базовым законом в области спорта является Закон Кубы № 936 от 23.02.1961 «О создании Национального Института спорта, физкультурного воспитания и досуга» [4,13,14]. Ст. 2 вышеуказанного нормативного акта, которым был учрежден Национальный институт спорта, физкультурного воспитания и отдыха (Instituto Nacional de Deportes, Education Ffsica y Recreacion (INDER)) в форме автономной организации со статусом юридического лица, установила следующие функции указанного Института:

— планирование, управление, прогнозирование, координация и реализация спортивных мероприятий на национальном и международном уровнях, установление стандартов, которым должны следовать спортивные организации соответственно политике Института;

— планирование, управление и координация физкультурного воспитания и спортивной подготовки для различных уровней обучения, определение спортивного пути спортсменов на каждом этапе чемпионатов и соревнований, а также разработка и принятие правил;

— сопровождение, контроль и координация планов по организации отдыха для детей, молодежи и взрослых, разрабатываемых различными организациями;

— стимулирование развития спорта, физкультурного воспитания и отдыха через организацию массовых спортивных практик;

— создание, координация и руководство техническими учебными заведениями для подготовки учителей физкультуры, спортивных тренеров и инструкторов, их обучения и присвоения им соответствующих званий, а также усовершенствования подготовки учителей, тренеров и инструкторов;

— утверждение календарных графиков спортивных мероприятий (квалификаций и чемпионатов в различных видах спорта), установление стандартов спортивных достижений и спортивного мастерства на различных уровнях, создание системы поощрений в спорте;

— стимулирование увеличения численности лиц, увлекающихся спортом;

— пропаганда, организация и спонсирование национальных и международных спортивных соревнований, выпуска книг, подготовки материалов в СМИ, на телевидении и радио, способствующих распространению интереса к занятиям спортом, расширению спортивной деятельности.

Изменения в системе правового регулирования олимпийского и спортивного движения продолжают и в XXI веке. Так, 21 сентября 2013 года была утверждена политика в отношении регулирования доходов и сти-

мулирования спортсменов, тренеров и инструкторов кубинского спорта. Цель — улучшение политики доходов для спортсменов, тренеров и специалистов. Вводятся ежемесячные платежи для спортсменов и тренеров, инструкторов и медалистов Олимпийских игр. Этот доход будет получен перечисленными категориями граждан при условии соблюдения норм и правил поведения кубинского общества [17].

Большой негативный эффект на социально-экономическое развитие государства оказывает продолжающаяся более 50 лет экономическая блокада страны со стороны США. Восстановление в июле 2015 года дипломатических отношений между Кубой и США не привело к автоматическому снятию антикубинских санкций. Вместе с тем, начавшийся переговорный процесс по нормализации всего комплекса кубино-американских отношений создает позитивный фон для улучшения условий развития государства, но существует и ряд негативных явлений для развития кубинского спорта и Олимпийского движения. Так, например: удержание денежных средств, заработанных кубинскими спортсменами и командами; запрет на участие в спортивных соревнованиях кубинских спортсменов в США; лишение возможности приобретения спортивного инвентаря, произведенного в США; необходимость отказа от гражданства и места жительства спортсменами-бейсболистами высшей лиги и др. [17].

Таким образом, развитие олимпийского движения на Кубе невозможно без управляющей роли права, которое является важнейшим инструментом регулирования отношений в данной сфере.

Литература

1. Constitution de la Republica de Cuba. [Электронный ресурс] URL <http://www.cuba.cu/gobierno/cuba.htm> (дата обращения 05.10.2016).

2. Decreto № 3596 de 26 de noviembre de 1954 // Gaceta Oficial de la Republica de Cuba. — 18 de febrero de 1955. [Электронный ресурс] URL <http://www.cubadebate.cu> (дата обращения 07.10.2016).

3. Decreto-Ley № 147 de 21.04.1994 de la Reorganization de los Organismos de la Administracion Central del Estado [Электронный ресурс] URL <http://www.gacetaoficial.cu> (дата обращения 15.10.2016).

4. Ley № 936 de 23 de febrero de 1961 de creacion del Instituto Nacional de Deportes, Education Ffsica y Recreacion [Электронный ресурс] URL <http://win.dd-el.com/cubaley936.pdf>; <http://portal.inder.cu>.

5. Алексеев С. В. Источники и система олимпийского права // Спорт: экономика, право, управление. — 2009.- № 4.- С.3-11.

6. Крашенинникова Н. А. История государства и права Кубы. — М., 1966.

7. Понкина А. И. Правовое регулирование спорта в государствах Латинской Америки. — М.: Издательство: Спортивное Право & Lex Sportiva, 2012. — 163 с.

8. Arbona L., Humberto V.J.N., Aguirre G. Historia de la Cultura Física en Cuba [История физкультурной деятельности на Кубе] // Revista Digital (Buenos Aires). -2000, diciembre, Año 5. — № 28. [Электронный ресурс] URL <http://www.efdeportes.com/efd28/cuba.htm> (дата обращения 18.10.2016).

9. Azieri M. Introduction to Cuban Socialist Law // Review of Socialist Law. Vol. 6. 1980. P.153-163.

10. Berman H. J. Impressions of Cuban Law // American Journal of Comparative Law. Vol. 28. 1980. P. 475-486.

11. Lisborne J. Cuba // International Encyclopedia of Comparative Law. Vol. 1. 1977. P.C. 95-102.

12. Pachot Zambrana K. L. El derecho al deporte, la constitution y las normas de ordenacion del deporte en Cuba: Tesis presentada en opcion al grado cientffico de Doctor en Ciencias Jurfdicas [Право на спорт, конституция и нормативные правовые документы о спорте на Кубе: Дис. ... доктора юридических наук] / Comision Nacional de Grados Cientfficos (Santiago de Cuba, 2007). — Ciudad de La Habana: Editorial Universitaria, 2008. — 174 p.

13. GERALYN PYE. The Ideology of Cuban Sport // Journal of Sport History, Vol. 13, No. 2, Special Issue: Hispanic American Sports (Summer, 1986), pp. 119-127. — [Электронный ресурс] URL: <http://www.jstor.org/stable/43611543> (дата обращения 23.10.2016).

14. Trevor Slack, David Whitson. The Place of Sport in Cuba's Foreign Relations// International Journal , Vol. 43, No. 4, Sport in World Politics (Autumn, 1988), pp. 596-617. — [Электронный ресурс] URL: <http://www.jstor.org/stable/40202565> (дата обращения 23.10.2016).

15. Куба на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро 2016: медали, чемпионы, результаты, новости. — <http://olympdeka.ru/olymp/rio2016/country/cub.html> (дата обращения 05.10.2016).

16. Más ingresos y motivaciones para los Campeones del Deporte Cubano. 22 mayo 2014. — [Электронный ресурс] URL <http://www.cubadebate.cu> (дата обращения 07.10.2016).

17. Gaceta Oficial de la Republica de Cuba. — 21 de septiembre de 2013 [Электронный ресурс] URL <http://www.cubadebate.cu> (дата обращения 07.10.2016).

ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В КЫРГЫЗСТАНЕ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Л. В. Филоненко, к.п.н., преподаватель

Д. У. Эсенгул, курсант

ФГКВООУ ВПО ВУНЦ ВВС «ВВА», Воронеж

Ключевые слова: олимпийское движение, паралимпийское движение, воспитание, общественная значимость, личностное развитие.

Аннотация: в статье рассматривается организация олимпийского движения в Республике Кыргызстан и его значение для психофизического, духовного и нравственного воспитания современного подрастающего поколения на общечеловеческих олимпийских и паралимпийских ценностях.

Значимым направлением общественно-государственной политики любого государства является формирование гармоничной личности, физически и психологически здоровой, нравственно, духовно и эстетически развитой. Реализации данной задачи призвано содействовать олимпийское движение через систему его организации (национальные проекты и др.) и усвоение истинно олимпийских ценностей (мир, дружба, совершенство, уважение и др.) [2; 3]. О значимости этих общечеловеческих ценностей в воспитании «более мужественного, более сильного во всех отношениях, более добросовестного и более великодушного» подрастающего поколения говорил основатель олимпийского движения Пьер де Кубертен. Он полагал, что спорт должен стать частью образовательного процесса для каждого молодого человека, так же как наука, литература и искусство [4; 5].

Развитие гармоничной и успешно социализированной личности осуществляется через организацию олимпийского и паралимпийского движений.

О значимости спорта, представленного олимпийским движением, в оздоровлении всего мирового сообщества указывается в принципах Олимпийской хартии. Средством формирования здорового образа жизни выступает олимпийское движение, основанное «на радости, строящейся на усилиях, просветительском значении хорошего примера и уважения универсальных основополагающих этических принципов» [5]. Олимпийское движение призвано содействовать «развитию физических и мораль-

ных качеств, которые являются основой спорта; воспитанию молодежи с помощью спорта в духе взаимопонимания и дружбы, способствующих созданию лучшего и более спокойного мира; всемирному распространению олимпийских принципов для проявления доброй воли между народами» [5].

При этом ценность дружбы заключается в установлении взаимопонимания между людьми, несмотря на принадлежность к различным нациям и народам. Занятия спортом способствуют совершенствованию личности, во-первых, психофизическому и духовно-нравственному развитию через достижение поставленных целей, самоотдачу и прилагаемые усилия (психофизические, волевые, нравственные, моральные и др.); во-вторых, усвоению социальных норм и правил, формированию самоуважения и уважения к другим людям, национальным традициям и социокультурным ценностям других народов.

Невозможно не оценить значение паралимпийского движения для развития коммуникативности и успешной социализации людей с инвалидностью. Наряду с дружбой, совершенством и уважением важными ценностями паралимпийского движения являются: смелость, равенство, решимость и вдохновение. Достижение спортивных результатов людьми с инвалидностью сопровождается постоянным преодолением множества трудностей, связанных как с необходимостью пересилить самого себя, справиться с собственными страхами, физическими и психологическими проблемами, так и созданием условий для занятий спортом, то есть обеспечением безбарьерной среды для коммуникации и интеграции в обществе и спорте. Все это в результате должно вдохновлять спортсменов к самореализации, олимпийским достижениям, проявлению социальной активности, готовности и способности проявить себя в жизни и деятельности, быть примером для других.

В этой связи развитие олимпийского движения в Кыргызстане является одним из приоритетных направлений государственной политики, способствующим оздоровлению нации и воспитанию здорового поколения. Президент Кыргызстана Алмазбек Атамбаев отмечает повышение интереса детей и молодежи к физкультуре и спорту, расширение популяризации массовых видов спорта, что «очень важно и жизненно необходимо государству и обществу» [7].

Органами государственной власти республики Кыргызстан по социальным вопросам, образованию, науке, культуре, спорту и здравоохранению совместно с международным комитетом оказывается поддержка и содействие в развитии олимпийских и паралимпийских видов спорта и

спортивной инфраструктуры, повышении уровня мастерства кыргызских спортсменов и тренерского состава.

В сфере развития олимпийского движения в Кыргызстане уделяется внимание спортивной подготовке детей и молодежи в процессе школьной и внешкольной работы. Наряду с детско-спортивными и физкультурно-массовыми организациями с этой целью в Кыргызстане организованы Республиканская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по спортивным играм и гимнастике «Эдельвейс» и Республиканское училище олимпийского резерва. Филиалы Республиканской специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва открываются во всех регионах республики. Толчком развития массовых видов спорта, таких как баскетбол и волейбол, в Республиканском и даже международном масштабе является их включение в образовательные программы районных и городских школ [1; 7].

Выпускники Республиканского училища олимпийского резерва являются примером гордости и образцом для подражания подрастающему поколению, мотивируют их к высоким достижениям. Среди них есть олимпийские чемпионы: борец греко-римского стиля Юрий Мельниченко (Атланта, 1996), легкоатлетка Мария Кульчунова (Сеул, 1988), бронзовый и серебряный призеры Олимпиады в Пекине по греко-римской борьбе Руслан Тюменбаев и Канатбек Бегалиев и др.. Список воспитанников Республиканского училища олимпийского резерва включает в себя сотни выпускников-профессионалов, успешно проявивших себя в жизнедеятельности своего государства: премьер-министр страны Темир Сариев, министр внутренних дел Мелис Турганбаев; директор Государственного агентства по физической культуре и спорту, заслуженный тренер республики по самбо, отличник физкультуры и спорта, мастер спорта СССР Шейшенкул Бакиров и др.

В Кыргызской Республике создан Национальный паралимпийский комитет, который большое внимание уделяет развитию инвалидного спорта, социализации людей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта. Абдуалим Нишанов полагает, что главная цель Национального паралимпийского комитета Кыргызской Республики заключается в возможности сделать спорт максимально доступным и недорогостоящим, что позволит повысить ответственность за представление страны на международных соревнованиях и вступить в Международный паралимпийский комитет [6].

В своем составе данный комитет объединил спортивные федерации настольного тенниса, стрельбы из лука, горных лыж, велоспорта, пауэр-

лифтинга, армрестлинга и борьбы, плавания и дзюдо. Его деятельность призвана способствовать повышению социальной защищенности спортсменов-инвалидов, их вовлечению к участию в ежегодных чемпионатах и спартакиаде Кыргызстана по паралимпийским видам спорта, создание условий для доступа к местам соревнований и проведения учебно-тренировочных сборов.

В Кыргызстане для распространения спорта и олимпийского движения в средствах массовой информации Общественной телерадиокорпорацией создается национальный спортивный телеканал «КТРК-спорт», ориентированный на повышение интереса к физкультуре и спорту, популяризацию культуры здорового образа жизни и физического здоровья человека, вовлечение кыргызских граждан к физкультурным занятиям, распространение и продвижение национальных видов спорта. Для взаимосвязи и взаимодействия представителей разных наций канал будет вещать на киргизском и русском языках на всей территории республики, транслировать спортивные события местного и мирового масштаба, передачи и социальные ролики на соответствующую тематику.

Для популяризации физкультуры и спорта, воспитания гражданственности, нравственности и духовности в Бишкеке планируется создание музея истории олимпийского движения в Кыргызстане, в котором при активном участии ветеранов спорта будут представлены материалы об истории олимпийского движения и спортсменах-олимпийцах, проводиться экскурсии для детей и молодежи.

Для укрепления международных спортивных связей между Россией и Киргизией в вопросах развития физической культуры и спорта уделяется внимание развитию спортивной инфраструктуры, строительству спортивных баз в условиях высокогорья для совместной подготовки спортсменов к Олимпийским играм и др.

Таким образом, организация олимпийского движения органами управления физкультурой и спортом во взаимосвязи с учреждениями здравоохранения, образования и культурными организациями, физкультурно-спортивными объединениями инвалидов, а также средствами массовой информации является важным направлением общественно-государственной политики в области духовного и нравственного развития, воспитания гармоничной личности гражданина своего государства, успешно интегрированного в систему общественных отношений способного активно участвовать в его жизни и деятельности.

Литература

1. В Кыргызстане открылась школа олимпийского резерва по спортивным играм (январь, 2016). [Электронный ресурс]: URL: <http://www.gazeta.kg/news/kyrgyzstan/38588-v-kyrgyzstane-otkrylas-shkola-olimpiyskogo-rezerva-po-sportivnym-igram.html>.

2. Губа В. П. Здоровье и здоровый образ жизни: состояние и перспективы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. № 6. 2007. [Электронный ресурс]: URL: <http://bmsi.ru/doc/20078957-d5a5-4be1-9f12-27b9bac9b5f2> (дата обращения: 28.09.2016).

3. Идеалы и ценности олимпизма, проблемы и перспективы современного олимпийского движения // Наука в олимпийском спорте. № 6. 2014. [Электронный ресурс]: URL: <http://sportfiction.ru/articles/idealy-i-tsennosti-olimpizma-problemy-i-perspektivy-sovremennogo-olimpiyskogo-dvizheniya> (дата обращения: 21.09.2016).

4. Столяров В. Идеи Кубертена, имеют ли они ценность в настоящее время? // Наука в олимпийском спорте. № 3.2013. [Электронный ресурс]: URL: <http://bmsi.ru/doc/d2023ea9-91a0-4a2f-ac20-2e9de8164c21> (дата обращения: 11.10.2016).

5. Олимпийское образование: идеи и принципы Олимпизма. [Электронный ресурс]: URL: http://orenburg-uor.ru/olimpiyskoe_obrazovanie.htm (дата обращения: 11.09.2016).

6. Положение о Государственном комитете Кыргызской Республики по туризму и спорту (в редакции постановления Правительства КР от 6 июля 1995 года N 264): [Электронный ресурс]: URL: <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ky-kg/37373?cl=ru-ru> (дата обращения: 14.09.2016).

7. Президент А. Атамбаев и глава МОК Т. Бах обсудили вопросы развития олимпийских видов спорта в Кыргызстане: [Электронный ресурс]: URL: <http://news.ivist.kz/88182037-prezident-a-atambaev-i-glava-mok-t-bah-obsudili-voprosy-razvitiya-olimpiyskih-vidov-sporta-v-kyrgyzstane> (дата обращения: 14.09.2016).

РАЗВИТИЕ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ ТАДЖИКИСТАН

У. Д. Шарипов, курсант
ВУНЦ ВВС «ВВА»

Л. С. Муталиева, к.юр.н., доцент
С-Пб Университет ГПС МЧС России

Ключевые слова: *Олимпийское движение, Таджикские спортсмены, Олимпийские игры.*

Аннотация: *в статье рассматриваются история и перспективы развития Олимпийского движения в Таджикистане, являющегося составной частью Международного олимпийского движения.*

История развития спорта в Таджикистане убедительно свидетельствуют о прямой зависимости и обусловленности уровня спортивных достижений и от условий социально-культурной жизни граждан государства. После приобретения государством независимости благодаря последовательным усилиям, созидательным и конструктивным шагам президента Таджикистана Эмомали Рахмона, уделяется большое внимание развитию спорта в стране.

Спорт как фактор оздоровления, в независимом Таджикистане стал любимым занятием народа, а таджикские спортсмены получили возможность постоянно участвовать в международных соревнованиях. При непосредственной поддержке Главы государства сборная олимпийская команда Таджикистана, начиная с 1996 года, самостоятельно участвует в Олимпийских играх [3].

Республика Таджикистан принимал участие на летних Олимпийских играх 2008 года в Пекине четвёртый раз за свою историю, Сборная страны представлял 15 лучших спортсменов, в том числе 3 женщины, добившихся выдающихся достижений в таких видах спорта, как бокс, дзюдо, вольная борьба, стрельба из лука, плавание, пулевая стрельба, тяжелая и легкая атлетика. Была завоевано две медали, одна серебряная и одна бронзовая. Серебряную медаль завоевал борец Юсуф Абдусаломов в соревнованиях по вольной борьбе, в весовой категории до 84кг и бронзовую медаль завоевал известный борец Расул Бокиев в соревнованиях по дзюдо, в весовой категории до 73 кг. Это первые медали сборной Таджикистана.

Также Таджикистан принимал участие на летних Олимпийских играх 2012 года, которые проходили в Лондоне (Великобритания), где его пред-

ставляли 16 спортсменов в семи видах спорта. Была завоёвана одна бронзовая медаль, ее завоевала капитан Сборной Таджикистана Мавзуна Чориева, занявшая третье место в категории до 60кг. Эта медаль стала третьей для Таджикистана в истории Олимпийских игр и первой в боксе и соревнованиях женщин. Завоевание трех медалей (одна серебряная и две бронзовые) в летних Олимпийских играх 2008 года в Пекине и 2012 года в Лондоне считается наивысшим достижением спортсменов Таджикистана за годы государственной независимости Таджикистана.

Известные спортсмены страны. Мавзуна Чориева — таджикская спортсменка-боксер, бронзовый призер Олимпийских игр 2012 года (Лондон) и бронзовый призер чемпионатов мира 2012 года (Циньхуандао). Первая в истории таджикская женщина, выигравшая олимпийскую медаль, родилась 1 октября 1992 года в городе Куляб Республики Таджикистан.

Расул Худойназарович Бокиев — таджикский дзюдоист, бронзовый призер летних Олимпийских игр, что является первой в истории страны. Бронзовый призер чемпионата мира в Рио-де-Жанейро, победитель Кубка мира 2007, 2010, 2011 и 2012 годов, чемпион России 2009 года. Родился 29 сентября 1982 года в районе Рудаки Республики Таджикистан.

Юсуф Абдусаломов — таджикский спортсмен по вольной борьбе, мастер спорта международного класса, серебряный призер Азиатских игр 2002 года (Пусан), чемпион Азии 2003 года (Нью-Дели), победитель Центрально-Азиатских игр 2003 года (Душанбе), серебряный призер чемпионата мира 2007 года (Баку), обладатель бронзовой медали чемпионата Азии 2008 года (Южная Корея), серебряный призер Олимпийских игр 2008 года (Пекин), победитель и призер десятка международных турниров. Родился 8 ноября 1977 года в селе Ансалта Республика Дагестан, Российская Федерация.

Дилшод Чамолиддинович Назаров — таджикский метатель молота, вице чемпион мира 2015 года (Ухань), победитель Азиатских игр 2006, 2010 и 2014 годов, трехкратный чемпион Азии (2009, 2013, 2015), чемпион Азии среди юниоров 1999 и 2001 годов. Родился 6 мая 1982 года в городе Душанбе Республики Таджикистан.

В сентябре 2014 года таджикские спортсмены на Летних Азиатских играх завоевали 5 медалей, из них одно золото завоевал Дилшод Назаров по метанию молота, серебро Зелимхан Юсупов по борьбе. Метатель молота Дилшод Назаров является наиболее титулованным спортсменом Таджикистана, участник трех Олимпиад, дважды победитель Азиатских игр. В августе 2015 года он завоевал серебряную медаль на чемпионате мира по лёгкой атлетике в Пекине (КНР). Благодаря успешному сезону Назаров

стал первым из числа таджикских спортсменов, получивших путевку на Олимпиаду-2016, которая прошла в Рио-де-Жанейро, Бразилии и где золотую медаль команде Таджикистана принес метатель молота Дилшод Назаров, став двукратным Олимпийским чемпионом, что позволило команде страны занять 54 место из 111 команд-участниц, из которых 33 оказались лишь участницами этого спортивного праздника [1].

Успехи олимпийцев Таджикистана, в значительной мере определенные политикой, направленной на развитие спорта среди граждан государства, получили мировую оценку. За выдающийся вклад в развитии олимпийского движения Президенту Республики Таджикистан Эмомали Рахмону был вручен в 2003 году Золотой Орден Международного олимпийского комитета. Также, Глава государства за видные заслуги в деле развития спорта в стране был награжден в 2009 году Орденом Олимпийского совета Азии. Кроме того, Президент Республики Таджикистан Эмомали Рахмон за всемирный личный вклад в развитие самбо в Таджикистане и в Центральной Азии был награжден в 2009 году высшей международной наградой самбо «Золотая медаль FIAS» (Международная федерация любительского самбо) [2].

При поддержке и всемирной помощи Президента Республики Таджикистан Эмомали Рахмона, который одновременно является Президентом Национального олимпийского комитета страны, стало традицией проведение в республике крупных массовых спортивных мероприятий, таких как Национальный день бега и Олимпийский день.

Сегодня во всех уголках Таджикистана, как и в других странах мира, проводится Олимпийский день, посвященный образованию Международного олимпийского комитета. Во всех городах и районах республики проводятся различные мероприятия, тем самым, подтверждая свою солидарность со всеми жителями планеты, которые принимают олимпийское движение как показатель всеобщей близости, дружбы и солидарности. Проведение различных мероприятий в этот день — это практическое воплощение идей олимпизма, что свидетельствует о широком развитии олимпийского движения в мире и превращении его во всемирный праздник спортсменов.

Литература

1. Электронный ресурс: Режим доступа: <http://olympdeka.ru>. (дата обращения: 29.10.2016).
2. Электронный ресурс: Режим доступа: <http://olimpic.tj>. (дата обращения: 29.10.2016).
3. Электронный ресурс: Режим доступа: <http://vdushanbe.ru>. (дата обращения: 29.10.2016).

СЕКЦИЯ 8

РОЛЬ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ОЛИМПИАД

КАК ВИДЯТ СЕБЯ ВОЛОНТЕРЫ НА ОЛИМПИЙСКИХ И ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В СОЧИ

К. А. Катькал студентка

О. С. Бердарь студентка

ФГБОУ ВО «ВГИФК», Воронеж

Ключевые слова: волонтеры, Олимпийские игры, Паралимпийские игры, деятельность, альтруизм, организации, мотивация, принципы.

Аннотация: В статье показано отношение волонтеров к своей деятельности на Олимпиаде в Сочи. Люди осознают, что являются бесплатной рабочей силой в организации и проведении Олимпийских и Паралимпийских игр. Но на этом их роль не ограничивается, так как они относят себя и к тем, кто создает олимпийскую атмосферу.

По результатам изучения источников информации было получено заключение: волонтеры осознают, что являются бесплатной рабочей силой.

Низкоквалифицированная рабочая сила.

Волонтеры выполняют порученные им виды деятельности, которые они способны выполнять. У волонтеров нет профессиональной подготовки и опыта, поэтому они выполняют низкоквалифицированные виды работ, по сути, являясь лишь рабочей силой, обеспечивающей организацию соревнований и других мероприятий [3].

«Винтики большого механизма».

Волонтеры являются лишь одной из групп, вносящих свой вклад в организацию и проведение Олимпийских и Паралимпийских игр. Они работают в тесном взаимодействии с другими действующими субъектами в этой системе, которая имеет сложную структуру [1].

Связующее звено между Организационным комитетом и спортсменами, зрителями.

Большое количество волонтеров работали непосредственно со зрителями и спортсменами на объектах, как отмечали сами волонтеры, работали «на земле», поэтому обеспечивали связь между теми, кто работал на верхних этажах структуры Олимпийских и Паралимпийских игр и непосредственно зрителями и другими участниками мероприятия [2].

Люди, призванные создать атмосферу и настроение игр.

Отдельная функция волонтеров Сочи была направлена на создание позитивного настроения посетителям Олимпийских объектов (EVS),

это была одна из функций, которую выполняло наибольшее количество людей, но и представители других функций также должны были создавать настроение посетителей олимпийских объектов [1, 4].

Фактическое подтверждение духовности мира и страны. Концептуальная основа волонтерства в целом, свидетельствует о равнодушии и торжестве альтруизма и духа взаимопомощи, что сказывается на выполняемой волонтерами работе. Данные роли являются не взаимоисключающими. Они скорее взаимодополняют друг друга [1, 3].

Абсолютно все участники исследования выделяли волонтеров как неотъемлемый компонент Олимпийских и Паралимпийских игр, отмечали своё принципиальное отличие от оплачиваемых работников. Альтруистическая основа и философия помощи без ожидания какого-либо денежного вознаграждения это компоненты, которые, по словам респондентов, делают олимпийских волонтеров уникальными участниками игр.

Процесс подготовки к участию в Олимпийских и Паралимпийских играх длился для волонтеров от 1 до 7 лет. Сами игры проходили 4 недели — Олимпийские и 2 недели Паралимпийские игры. Поэтому волонтеры имели четкие ожидания от участия в играх. Продолжительный процесс подготовки и краткосрочность самого мероприятия как цели привели к тому, что волонтеры выделяют как отдельный этап жизни или границу для нового этапа. Среди особых характеристик игр респонденты отмечали следующие: насыщенность мероприятий, огромное количество людей, принадлежащих разным возрастным и социальным группам, глобальный охват, уникальная атмосфера олимпизма, контекст соревнований, осознание своей причастности к истории.

В рассказах волонтеров игры представлялись как нечто выходящее за рамки обыденности. Олимпийские соревнования воспринимаются волонтерами не только как спортивное, но и социальное и культурное мероприятие, уникальное по охвату участников и сфер, затрагиваемых в ее рамках.

Соотношение этической базы волонтерства с прагматикой организации Олимпийских и Паралимпийских игр возможно, притом, что сами волонтеры имеют мотивацию своей волонтерской активности. Социальные практики олимпийского волонтерства обусловлены их мотивацией и целями. Установки волонтеров представляются основным фактором в дифференциации ролей волонтеров в структуре игр.

Волонтеры осознают, что являются бесплатной рабочей силой в организации и проведении Олимпийских и Паралимпийских игр. Но на этом их роль не ограничивается, так как они относят себя и к тем, кто создает олимпийскую атмосферу, являются доказательством существования

моральных и гуманистических принципов. Именно альтруизм, как основа их деятельности, выделяет их от других участников игр и относит к волонтерскому движению.

Заключение

Волонтерское олимпийское движение может стать некоей моделью как для развития волонтерства в целом в нашей стране, так и для создания спортивного волонтерства, волонтеров — организаторов мега-событий. В течение будущих пяти лет наша страна будет председательствовать в проведении ряда крупных спортивных соревнований, и подготовленные волонтеры только способствуют наивысшему уровню их организации.

Литература

1. *Амбражевич А. И.* Роль волонтерской деятельности в профессиональной подготовке специалистов социально-педагогической сферы // Женщина. Общество. Образование. Материалы 11 международной междисциплинарной научно-практической конференции (19-20 декабря 2008 г.) — Мн.: ЖИ ЭНВИЛА, 2009.— 428 с.

2. *Певная М. В.* Дисциплинарные и методологические подходы к исследованию волонтерства / М. В. Певная // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. — 2013. — № 2(113). — С. 174-180.

3. *Cappato A., Pennazio V.* Corporate Social Responsibility in Sport: Torino 2006 Olympic Winter Games. — Turin, Italy: University of Studies of Turin, Faculty of Economics, 2006.

4. *Nichols G. and Ralston R.* (2012) Social inclusion through volunteering — a potential legacy of the 2012 Olympic Games, *Sociology*, Vol 45, No 5, pp 900-914.

РОЛЬ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ОЛИМПИАД

М. Г. Козлова, ст. преподаватель
ФГБОУ ВПО «НИУ МГСУ», Москва

Ключевые слова: *Олимпийские игры, волонтерское движение, организация игр.*

Аннотация. *Олимпийские игры — один из международных форумов не только на уровне мирового спорта, но и во всей мировой политике. Организация и подготовка олимпиад являются очень сложным меха-*

низмом, здесь необходим целый комплекс мероприятий, который носит политический, экономический, спортивный и культурный характер. Для того чтобы успешно проводить Олимпийские игры необходимо набрать большое количество волонтеров (добровольцев), которые смогли бы выполнять разную работу при организации и проведении игр, что значительно может снизить экономические расходы.

Развитие волонтерского движения Олимпийских игр началось с 1912 г. (Стокгольм), в которых принимали участие волонтеры из ассоциаций, наподобие движения бойскаутов [3]. Эти молодые люди, которые проводили несложную, но очень нужную для организации Олимпийских игр деятельность. Они занимались доставкой почты, убирали и помогали поддерживать порядок в период проведения Игр.

После того, как была окончена Вторая мировая война волонтерское движение становится популярным во всех странах мира.

Волонтерское движение по количеству участников стало возрастать, 2191 человек было зафиксировано на Олимпийских играх в Хельсинки (1952), а в Мельбурне в 1956 г. количество волонтеров возросло уже до 3500 человек.

По мере того, когда Олимпийские игры стадии набирать оборот возросло и количество индивидуальных волонтеров у которых расширился круг обязанностей.

Например, в 1952 г. на зимних Олимпийских играх в Осло главной задачей волонтеров стало исследование и помощь в подготовке спортивного оборудования под руководством квалифицированных сотрудников.

В 1960 году в Скво-Вэлли и Риме волонтерам представилась возможность работать переводчиками и водителями для участников Олимпийских игр.

В Риме 155 волонтеров стали ассистентами в прессе. Роль этой волонтерской функции стала возрастать, особенно в 70-е годы, когда быстрыми темпами начала расти степень освещения олимпийских событий в СМИ.

В 1980 г. в Лэйк-Плэсиде были проведены Зимние Игры, которые стали расцветом волонтерского движения в рамках олимпиады.

Так многие журналисты считали, что «без этой армии 6700 добровольцев, которые масштабны и хорошо организованы, XIII зимние Олимпийские игры не имели бы шансов стать реальностью» [3].

В 1984 г. в волонтерском движении уже приняло более 4000 добровольцев.

Таким образом, олимпийские волонтеры превратились из небольшого движения в основную силу по проведению Олимпийских игр.

В 1984 г в Лос-Анджелесе для 30000 волонтеров расширяется сфера деятельности, т.е. они занимались от организацией выставок до предоставления помощи при проведении церемоний открытия и закрытия игр.

В 1988 г, в Сеуле волонтеров было немногим меньше, чем в Лос-Анджелесе, а в Барселоне в 1992 г. их количество составило 34548 человек.

В 1998 г. Нагано приняли участие 32579 волонтеров, что можно сопоставить с их количеством в Лиллехаммере в 1994 году.

Современная модель олимпийского волонтерского движения была сформирована в период с 1980 по 1992 год — от Лейк-Плэсида до Барселоны.

В этот период разрабатывались масштабные сценарии будущих Олимпиад, МОК и вскоре национальные олимпийские комитеты начали все больше обращать внимание на то, чтобы при проведении различных мероприятий огромного масштаба принимали добровольцы из волонтерского движения.

В 1984 при проведении лосанджелесской Олимпиады волонтеры считались «официальными помощниками», которые разделяли идеалы олимпиад.

Само же понятие «олимпийский волонтер» впервые было публично закреплено в докладе бывшего президента МОК Х. А. Самаранча, прочитанном в период Игр 1992 года

Так, при проведении игр в Пекине среди своих безусловных достижений числят доведенную до совершенства работу «волонтерской сборной».

Этот опыт находился под пристальным вниманием и взят на вооружение организаторами следующих Олимпийских игр, которые прошли в таких городах как Ванкувер, Лондон и Сочи [2].

В пекинской Олимпиаде был побит рекорд по количеству волонтеров: 70 тысяч волонтеров работали на Олимпийских и 30 тысяч — на Паралимпийских играх. В программы, которые сопутствовали Играм было вовлечены практически все китайцы столицы.

Самой масштабной акцией можно назвать «Улыбающийся Пекин», участником которой необходимо было шириной и продолжительностью улыбки показать «гуманитарный характер» XXIX летней Олимпиады и дружелюбное отношение к иностранным гостям.

Так миллионы китайцев, улыбались своим зарубежным гостям.

100 тысяч волонтеров было отобрано для проведения этого масштабного мероприятия.

Главное требование к добровольцам заключалось в знании иностранного языка, и особенно английского, а это было для Китая всегда про-

блематично. Поэтому для взаимодействия с зарубежными СМИ было приглашено 259 волонтеров-полиглотов из-за границы, которым необходимо было понимать иностранный язык на уровне устной речи и профессионального спортивного жаргона.

Иным критерием отбора явились коммуникабельность и трудолюбие.

Так, волонтеры в Пекине предоставляли свою помощь олимпийским комплексам, работали более 2000 информационных центрах для зарубежных гостей, помогали им ориентироваться в городе [1].

Около 400 тысяч волонтеров предоставляли туристические услуги для иностранных гостей, т.е. водили и рассказывали об исторических и культурных достопримечательностях Пекина.

Так, олимпийским организационным комитетом в Ванкувере было привлечено к партнерской работе более 25 тысяч волонтеров из всех канадских провинций. Незадолго до того как начались Игры в Канаде была проведена онлайн-акция «Call for Volunteers» — таким образом в стране была реализована национальная программа по поиску волонтеров, чтобы обслуживать олимпийские объекты и гостей Олимпиады [1].

Для того, чтобы подготовить волонтеров на Игры «Сочи 2014» оргкомитетом с совместными усилиями с Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ реализовали проект «Олимпийская эстафета «Сочи-Ванкувер-Сочи», куда входил комплекс мероприятий, что проводились организационным комитетом XII Олимпийских зимних игр и XXI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи.

За счет четкой организации и слаженной работе, Олимпийские игры в Сочи были проведены на должном уровне, особенно это можно было увидеть во время церемонии открытия и закрытия Игр.

Проведение Игр в Сочи невозможно было бы без участия и четкой работы десятков тысяч волонтеров, которые прибыли из 50-ти субъектов РФ. [2].

Таким образом, в период глобализации и интеграции международной жизни, организацию и проведение массовых спортивных мероприятий как Олимпиада, сейчас нельзя представить без помощи волонтеров.

На сегодняшний день, нельзя представить ни безупречную организацию соревнований, ни достойное обслуживание населения и гостей Олимпийских игр, ни культурный обмен и т.п.

Литература

1. Андриенко Б. А. Роль волонтерства в организации международного олимпийского движения. [Электронный ресурс] URL: <https://files.wordpress.com/>

2. Бумарскова Н. Н. Состояние готовности спортивных сооружений и результаты проведения тестовых соревнований «Заключительный этап подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации к XXI Олимпийским зимним играм 2014 года в г. Сочи» Ит. сб. Всеросс. н.-пр. конф., Москва, 2013, С. 34-39/

3. Митрофанова С. Г. Управление олимпийским движением в условиях глобализации: автореферат дисс... — СПб., 2011. — 18 с.

КАКИМИ БУДУТ ОЛИМПИЙСКИЕ ПОБЕДЫ?

В. Н. Машин, к.п.н., доцент,

О. И. Торкунова, к. пс. н., ст.н.с.,

А. В. Машина, мл.н.с.,

ВУНЦ ВВС «ВВА им. проф. Н. Е. Жуковского

и Ю. А. Гагарина», Воронеж

Ключевые слова: олимпийщики, антропомаксималогия, рекорды, легкая атлетика, допинг

Аннотация: в статье рассматриваются некоторые загадки первых олимпийских рекордов и первых олимпийщиков. Делаются прогнозы, что рекорды в XXI в. неуклонно будут расти, наука поможет открыть скрытые, пока неисследованные возможности человека. Антропомаксималогия собрала в себе достижения антропологии, биомеханики, физиологии, медицины, психологии, наметила новые пути к познанию человека. С каждым новым рекордом мира расширяются наши представления о потенциале возможностей человека.

Нет ничего более безнадежного, чем попытки предсказать развитие спортивных событий. Можно, ткнув пальцем в небо, угадать результат какой-нибудь матчевой встречи в футболе или хоккее, и практически безнадежно это сделать в баскетболе. Но, используя знания, накопленные историей, биологией, антропологией, статистикой и математикой, наконец, можно попытаться заглянуть в недалекое будущее. Этого не сделать, отвернувшись от прошлого.

Результаты, которые достигали олимпийщики античности, озадачивают, ошеломляют, и до сих пор остаются неразгаданными. Например, самым знаменитым прыгуном того времени был Фаилл, его результатом в пересчете на наши меры являлись шестнадцать с половиной метров,

что практически невозможно! Но может быть это был пятерной, семерной прыжок? Мы не знаем, Фаилл унес эту тайну с собой. Хион из Лаконии в 664 году до нашей эры на играх прыгнул еще на 20 см дальше. Вот еще одна загадка эпохи первых Олимпиад: в музее Олимпии представлен камень, где высечена надпись: «Бибон поднял меня над головой одной рукой» [1]. Как Бибон это сделал, ведь вес камня — 143 кг. Вполне может быть, что атлет поднимал камень двумя руками, а потом удерживал одной рукой? Как Евмаст обеими руками поднимал каменный блок, вес которого 480 кг? Современные рекордсмены мира могут поднять такой вес в двух движениях, но не в одном.

В хрониках имеются сведения, что Фаилл метнул бронзовый диск на 28 метров. Но мы не знаем, далеко ли это, потому что не знаем, сколько весил этот диск. Достоверно известно, что в те времена любимейшим видом спорта было именно метание диска. В одном из своих сочинений Цицерон писал, что в гимназиях молодые люди с большим удовольствием прислушивались к жужжанию летящего диска, чем к назидательным речам седовласых философов.

В историческом музее Ла-Валлеты на Мальте собрана крупнейшая в мире коллекция средневековых доспехов. Зрелище впечатляющее. Семьсот рыцарей, облаченных в эти латы, отразили и поделили сорокатысячное турецкое войско в XVI веке. Но вот размер доспехов: средний рыцарь был роста всего около 160 см. с небольшим! Значит, всего за 350 лет европейцы подросли сантиметров на 17-20. Для спорта этот факт имеет колоссальное значение. Наверное, стрельба — единственный вид спорта, где рост человека не важен. Игровые виды уже давно стали соревнованиями высоких людей. Пожалуй, только футбол и хоккей оставляют пока возможности для атлетов невысокого и среднего роста. В волейболе и баскетболе невысоким делать нечего. Легкая атлетика с неопровержимой наглядностью вербует под свои знамена атлетов высокого и очень высокого роста.

Рассмотрим, как менялся рост рекордсменов по прыжкам в высоту. Самый первый официальный рекордсмен мира, американец Уилл Пейдж, показавший в 1887 году потрясающий результат в 193 см, был буквально «карманным мужчиной» — всего 169 см. Следующий рекордсмен — М. Суини — был выше Пейджа на 4 см, и ровно на столько же он поднял планку нового мирового рекорда. Д. Хорайн, именем которого назвали новый стиль прыжка в высоту, имел рост 180 см.

А далее произошла некоторая стабилизация роста прыгунов: все последующие рекордсмены были от 181 до 186 см. Наибольшего успеха среди них добился Д. Матцдорф, прыгнувший в 1971 году на 229 см и

побивший рекорд нашего Брумеля, рост которого 188 см. Теперь в секторе для прыжков в высоту можно увидеть лишь гигантов под два и за два метра ростом.

Только бег пока что удерживает свои позиции от вторжения высокорослых атлетов. Но и это, думается, ненадолго. У двухметрового бегуна шаг намного длиннее и, если при этом он будет обладать выносливостью, скоростью, конечно же, он станет недостижимым. Представим старт на классической стометровке. Среди готовящихся к бегу бросается в глаза мощный атлет ростом 210. После выстрела он сразу оказывается впереди и, с каждым шагом наращивая скорость, устремляется к финишу. Зрелище потрясающее, но ничего сверхъестественного: длина шага бегущего впереди — 4 метра, в то время как у всех остальных чуть более трех. Именно перед такими спринтерами открываются новые горизонты достижений, и к концу XXI века мировой рекорд бегуна на стометровке достигнет 9,5 или даже 9,4 секунды.

Рекорды в нынешнем веке неуклонно будут расти, хотя, возможно, и чуть медленнее, чем раньше. И не только потому, что все мы подрастем, а еще и потому, что наука поможет открыть скрытые пока, неисследованные возможности человека.

Существует наука антропомаксималогия, ее создатель — замечательный атлет, в прошлом рекордсмен СССР в метании копья, заслуженный мастер спорта, доктор педагогических наук Владимир Васильевич Кузнецов. Появление новой науки поначалу было встречено в штыки и лишь постепенно, набрав силу, она добилась признания. На конгрессах, традиционно сопутствующих Олимпийским играм, работала секция антропомаксималогии, возглавляемая Кузнецовым, и зал заседаний всегда был полон. Собрав в себе достижения антропологии, биомеханики, физиологии, медицины, психологии, новая наука наметила новые пути к познанию человека.

Кузнецов поначалу задумался вот над чем. Тысячелетия наука накапливала знания о человеке. Но — о больном человеке. Здоровый же оставался вне сферы внимания эскулапов всех времен и народов. Кузнецов убедился в том, что наука в наше атомно-космическое время имеет самые поверхностные знания о законах активной работы всех систем организма здорового человека. Потому что всегда изучали то, что у нас болит. А здоровый человек время от времени творил и продолжает творить чудеса.

Летчик-испытатель, Герой Советского Союза Ю. А. Антипов рассказал такой случай. Самолет дошел в штопор, и спасти его возможности не было. Оставалось, не теряя секунд, спастись самому. А катапуль-

та не срабатывала, потому что не отстреливался фонарь кабины пилота. Антипов вручную отстегнул замки, но поток воздуха намертво прижимал фонарь... Собрав все силы, летчик поднял его руками. Катапульта сработала. Потом на тренажере имитировали ситуацию, и оказалось: Антипов, человек далеко не атлетического сложения обеими руками приложил усилие в 220 кг! Сделать это его заставила жажда жизни. Сработал таившийся в недрах организма резерв. Другой случай. На заре нашего века в американских газетах промелькнуло сообщение о том, что некий негр, спасаясь от преследовавших его собак, перепрыгнул глубокий ров шириной чуть ли не восемь метров! Сработал тот же резерв.

И именно здесь антропомаксималогия ведет свои изыскания. А при чем здесь спорт? Кузнецов отвечает: «спорт высших достижений создает идеальные возможности, для научного познания наших возможностей. С каждым новым рекордом мира расширяются наши представления о потенциале возможностей человека». Значит, знания, полученные с помощью спорта, станут применяться и в повседневной жизни. Наука, познавая возможности атлетов, откроет новые пути к рекордам. С большой точностью это предсказать невозможно. Однако с уверенностью можно предположить, что и будущем представители этой науки выскажут нечто весьма значительное, и их слово будет веским и неожиданным.

Вспомним историю прыжков с шестом. Первый олимпийский чемпион нового времени Уилл Хойт показал убойный результат по тем временам — 330 см! Прыгал он с деревянным шестом — по существу с палкой с гвоздем на конце. Вскоре появился бамбуковый шест — и рекорд сразу подскочил до 447 см. Это сделал американец К. Уормердам в 1942 году, его рекорд продержался 15 лет. А шесты из стали и алюминия позволили поднять планку высшего мирового достижения всего на один сантиметр, и все стали ждать, что же будет теперь? В воздухе витало ощущение, что вот-вот свершится революция, появится чудо-шест и падет, наконец, и этот заматеревший рекорд. И вот, свершилось! Наука и техника подарили спортсменам принципиально новый, катапультирующий тип шестов. Секрет изготовления фиброгласового шеста охранялся как величайшая военная тайна. Двукратный олимпийский чемпион, «летающий пастор», как его называли, Боб Ричардс сказал: «Если в мое время шест заставлял прыгуна работать на него, то теперь все наоборот...». А его соотечественник Джон Юлсес быстро освоил новый шест, в 1960 году выиграл Олимпийские игры и установил новый мировой рекорд. Настала новая эпоха в этом виде спорта. Предыдущий рекордсмен мира отправился в банк, положил на имя Юлсеса тысячу долларов с распоряжением выдать их Юлсесу,

если тот возьмет 16 футов (487 см) с металлическим шестом. Понятно, что эти деньги Юлсесу не достались. Да и не нужны они были ему, поскольку спортсмен прилично заработал на рекламе фибергласового шеста.

Так что можно ждать, когда под покровом тайны, за глухой оградой какой-нибудь секретной лабораторий появится новый шест, и прыгуны XXI-го века, взлетят на семиметровую высоту. То, что это случится в ближайшие 10-15 лет, не вызывает сомнения. Наступит новый этап и в эволюции беговой дорожки. Еще в начале двадцатого века она была земляной, потом стала гравею и, наконец, впервые — на Олимпиаде в Мехико — появилась синтетическая, тартановая дорожка — быстрая, как никакая другая прежде!

Рекорды XXI века «пожелтеют» и «почернеют», потому что придет цунами из стран третьего мира. Уже сейчас нет равных бегунам из Африки, одну за другой выплескивают сенсации китайские бегуньи. Обратите внимание, последним белым бегуном, победившим на Олимпийских играх на классической стометровке, стал Валерий Борзов. Трудные условия жизни как бы закалили генетику африканцев, сделали их более выносливыми и быстрыми, чем европейцы. Как только в странах Африки появятся современные условия для занятий спортом, вот тогда и нагрянет то самое цунами. Дыхание этой волны уже докатилось до нас. Когда никому не известный пловец из Суринама Энтони Нести выиграл в олимпийском Сеуле у рекордсмена мира американца Нэта Бионди его коронную дистанцию стилем баттерфляй, да еще с потрясающим результатом, стены олимпийского бассейна содрогнулись от выдоха изумления, вырвавшегося у зрителей. А секрет с сюрпризом давно назревал: талантливый Нести лет с двенадцати жил и тренировался в США под бдительным оком лучших тренеров. Как и рекордсмен мира в беге на 800 м Нельсон Кипкее-тер, ставший гражданином Дании. Про него иногда говорят: «темнокожий датчанин». Это действительно так, только не надо забывать, что датчанин он — по паспорту, а рекордсменом его сделала генетика африканца. Так что двадцатый век встретил аплодисментами новых рекордсменов с Черного и Желтого континентов [2].

Осталось только два олимпийских вида спорта, пока еще чисто мужских — бокс и греко-римская борьба. Во многих видах женщины давно уже выступают наравне с мужчинами, например, в выездке. Причем в женских видах спорта рекорды растут намного быстрее, чем в мужских. Особенно это бросается в глаза в последние 20 лет, Женщины догоняют мужчин. Расстояние между ними сокращается. Женщины расширяют сферу своих владений: сейчас олимпийская программа сделалась объем-

нее именно за счет усилий спортсменов. Теперь это кажется странным, 1984 году в Лос-Анджелесе художественная гимнастика и велоспорт стали олимпийскими видами. В 2000 году в Сиднее женщины впервые соревновались в тяжелой атлетике.

Уже сейчас в спорте наблюдается откровенное соревнование фармакологических фирм. Без препаратов быстрого восстановления организма после колоссальных спортивных нагрузок действительно не обойтись: одни травы и витамины не помогут. Но, с другой стороны, давать женщинам мужские гормоны — преступление. И это делается с согласия спортсменов. Значит, они просто не понимают опасности? Сколько бывало случаев гибели спортсменов во время соревнований... Допинговые скандалы буквально потрясают весь мир. Самый горький для нашей страны стоил отсутствию многих наших спортсменов на последней олимпиаде. Что же, и впредь так будет? В то же время, какие анаболики, стимуляторы ни придумали в будущем, решающее слово в спорте всегда останется за талантливыми спортсменами — такими самородками, как Владимир Куц, Валерий Борзов, Наталья Петрусева. Советская, российская школа спортивной науки всегда занимала передовые позиции в мире. Школы Коробкова, Озолина, Алексева в легкой атлетике, Воробьева — в тяжелой занимает лидирующие позиции.

Наши методики подготовки спортсменов высочайшего класса по-прежнему уважаемы в мире. И поэтому наши тренеры сейчас буквально нарасхват. Дошло до того даже, что они, работая по контракту в других странах, подготовили таких спортсменов, которые потеснили наших, отечественных. Мы не должны утратить позиции передовой спортивной школы в мире и в будущем. Спорт не только сохранит свои позиции, но и станет играть даже более важную роль. Какими станут рекорды в нынешнем веке — большая загадка, но очень скоро мы узнаем ответы.

Литература

1. *Куриной И. И.* Игры, угодные богам / И. И. Куриной. М: АСТ, Астрель, ВКТ, 2010. 320 с.

2. *Репин Л.* Человек побеждающий / Л. Репин // Смена, 2000. №6. С.250-256.

СЕКЦИЯ 9
ПРОГНОЗЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО —
ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ВЫСШЕЙ
НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СЕНСОМОТОРНЫХ
ФУНКЦИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА, КОТОРЫЕ НЕ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ
И ИХ ОДНОКЛАССНИКОВ-СУМОИСТОВ**

М. В. Ложечка, тренер-преподаватель
МБУ ДО СДЮСШОР №6, Самара

Ключевые слова: *сумо, психофизиология, дети, показатели, сенсомоторика.*

Аннотация: *В статье приведены данные индивидуально — типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом, и их одноклассников-сумоистов. Полученные числовые данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса детей первого года обучения, специализирующихся в сумо.*

Актуальность. Одним из приоритетных направлений государственной политики и развития современного общества является воспитание здорового, образованного, подготовленного для дальнейшей трудовой деятельности молодого поколения. В то же время, борьба сумо завоевывает все большую популярность среди молодежи. С каждым годом интерес к этому виду спорта только растет [1, 2, 5, 8, 11]. В мире увеличивается количество федераций. Все больше спортсменов принимают участие в различных соревнованиях. В России появляются секции по сумо. Растет число юношеских турниров. Многие специалисты прогнозируют попадание сумо в программу Олимпийских игр. Наряду с этим, этот вид спорта с научной точки зрения мало изучен. Ощущается дефицит научно-методической литературы.

По мнению многих специалистов, решением данной проблемы может послужить борьба сумо. [1, 2, 5, 8, 11]. Сравнивая данные индивидуально — типологических свойств высшей нервной деятельности детей, не занимающихся спортом и их одноклассников-сумоистов, позволит выявить влияние занятий сумо на организм занимающихся.

Анализ последних исследований и публикаций свидетельствует о том, что на современном этапе развития теории и методики физического воспитания и спорта, а так же в практике работы педагогов практиче-

ски отсутствуют данные по обозначенной проблеме. Выше изложенное послужило основой для постановки гипотезы и цели исследования.

Гипотеза исследования — предполагалось, что анализ данных индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций детей, не занимающихся спортом, и их одноклассников-сумоистов позволит увидеть влияния занятий сумо на функциональное состояние организма.

Цель исследования — определить данные индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом, и их одноклассников-сумоистов.

Методы исследования. В ходе исследования использовали теоретический анализ научно-методической литературы, тестирование детей младшего школьного возраста по программе «Психодиагностика», а также методы математической статистики [3, 4, 6, 7, 12].

Программа «Психодиагностика» — это система тестирования, которая может быть использована для профориентации и профотбора, а также оценки функционального состояния организма в условиях воздействия на него различных факторов внешней и внутренней среды, в том числе — физических нагрузок. Данная система предназначена для определения индивидуальных свойств высшей нервной деятельности человека по переработке зрительной информации различной степени сложности по методике Макаренко Н. В. и Лизогуба В. С. [3, 6]. Надежность методики (М. В. Макаренко с соавторами) была обоснована рядом экспериментальных работ, выполненных на взрослых и детях [6].

Результаты исследования. Исследования проводились в спортивном зале подросткового клуба «Олимпиец» на базе МБОУ ДОД ЦДТ «Металлург» г. о. Самара. В тестировании приняли участие 16 детей младшего школьного возраста, не занимающиеся спортом и 16 детей занимающихся сумо 1 год. Все они являются учащимися средних общеобразовательных школ г. о. Самара.

В период исследования, у детей данного возраста с помощью программы «Психодиагностика» были выявлены показатели отражающие уровень индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций. Каждый ребенок проходил тест по три раза, из которых фиксировали наилучший результат. Такой подход обоснован рядом исследований профессора Макаренко М. В., а для объективной оценки — учитывался лучший показатель из трех попыток [9, 10].

Исследования психофизиологических показателей проводилось в оптимальном режиме и режиме обратной связи. Оптимальный режим: простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР); реакция выбора одного сигнала из трёх (РВ 1-3); реакция выбора двух сигналов из трёх (РВ2-3). Режим обратной связи: определение уровня функциональной подвижности нервных процессов (УФП НП); определение силы нервных процессов (СНП).

Обработка результатов тестирования проводилась по методам математической статистики со счетом определения достоверности различий ($P < 0,05$) по t-критерию Стьюдента и компьютерной программой Microsoft Excel. В таблице приведены результаты исследования индивидуально — типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом и их одноклассников-сумоистов со стажем занятий 1 год (табл. 1).

Так, дети не занимающиеся спортом продемонстрировали следующие результаты: ПЗМР(М) - 651,8 мс; РВ 1-3(М) - 583,6 мс; РВ 2-3(М) - 724,4 мс; ФПНП(М) - 551,4 мс, минимальное время экспозиции - 580,2 мс, время выхода на минимальную экспозицию - 89,8 с; СНП (М) - 540,8 мс, минимальное время экспозиции - 540,6 мс, время выхода на минимальную экспозицию - 226,4 с. В то же время, дети занимающиеся сумо показали следующие результаты: ПЗМР(М) - 407,6 мс; РВ 1-3(М) - 551,8 мс; РВ 2-3(М) - 568,8 мс; ФПНП(М) - 525,8 мс, минимальное время экспозиции - 540,4 мс, время выхода на минимальную экспозицию - 66,4 с; СНП (М) - 497,2 мс, минимальное время экспозиции - 480,4 мс, время выхода на минимальную экспозицию - 102,8 с. В итоге, у детей младшего школьного возраста, посещающих занятия сумо по сравнению с одноклассниками не занимающимися спортом во всех вышеперечисленных показателях возрастают данные и имеют достоверное различие ($P < 0,05$).

Выводы:

1. Материалы исследований свидетельствуют о том, что в процессе занятий сумо с детьми младшего школьного возраста происходят модифицирования в показателях отражающие уровень индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций.

2. В ходе анализа экспериментальных данных детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом, и их одноклассников-сумоистов со стажем занятий 1 год отмечаются статически значимые изменения в результатах ($P < 0,05$). Таким образом, вышеизложенное позволяет сделать вывод, что регулярные занятия сумо дают положительные сдвиги в психофизиологических показателях.

3. Полученные числовые данные могут служить ориентиром оценки функционального состояния организма детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом, и их одноклассников-сумоистов, а также использоваться как психофизиологическая модель для профориентации и профотбора.

Литература

1. *Арзютов Г. Н.* Сумо: История. Теория. Практика. / Под ред. проф. Г. Н. Арзютова — Луганск: «Элтон-2», 2008. — 165 с.

2. *Иванов О.* Сумо: живые традиции древней Японии / О. Иванов. - Пермь: Агентство «Стиль-МГ», 2004. 288 с.

3. *Козина Ж. Л., Барибина Л. М., Мищенко Д. И., Цикунов О. А., Козин О. В.* Программа «Психодиагностика» как средство определения психофизиологических особенностей и функционального состояния в физическом воспитании студентов // Физическое воспитание студентов // научный журнал. — Харьков, ХОНОКУ-ХГАДИ, 2011. — С. 56-60.

4. *Ланда Б. Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. - М: Советский спорт, 2004. - 192 с.

5. *Ложечка М. В.* Теоретико-методические основы контроля детей младшего школьного возраста в процессе занятий сумо/ М. В. Ложечка // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. Материалы X международной научно-практической конференции. Часть первая — Луганск, 2013. — С.198-205.

6. *Макаренко Н. В.* Методика проведения обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини / Н. В. Макаренко// Фізіологічний журнал.—1999.—т.45, №4 — С.125–131”.

7. *Максименко И. Г.* Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. / И. Г. Максименко / Луганск: Знание, 2000. — 276 с.

8. *Морачёва Л. М.* Основы сумо / Л. М. Морачёва, С. В. Праотцев, А. Е. Цвилов. — М.: Япония сегодня, 2001. — 77 с.

9. *Платонов В. М.* Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. — К. : Олімп. л-ра, 1995. — 320 с.

10. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

11. *Праотцев С. В.* Сумо мифы и реальность / С. В. Праотцев, А. Е. Цвилов. - М.: Известия, 2000. - 281 с.

12. *Сергієнко Л. П.* Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти : підручник / Л. П. Сергієнко — К.: КНТ, 2010 — 776 с.

13. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., с испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

Таблица 1
Сравнительные данные индивидуально — типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций детей младшего школьного возраста, которые не занимают спортом и их одноклассников-спортсменов

Подрежим работы	Психофизиологические функции	Дети, которые не занимаются спортом (n=16)		p	Дети, со стажем занятий сумо 1 год (n=16)	
		\bar{x}	m		\bar{x}	m
Простая зрительно-моторная реакция	Регистрируемые параметры					
	1) средняя величина латентного периода (M), мс	651,8	17,9	<0,05	407,6	20,9
	2) среднеквадратическая величина отклонения (σ), мс	2,97	0,01	<0,05	2,81	0,02
Реакция выбора одного сигнала из трёх	3) количество ошибок	4,6	0,29	<0,05	1,8	0,21
	1) средняя величина латентного периода (M), мс	583,6	2,04	<0,05	551,8	2,34
	2) среднеквадратическая величина отклонения (σ), мс	3,41	0,09	<0,05	4,48	0,08
Реакция выбора двух сигналов из трёх	3) количество ошибок	2,8	0,08	<0,05	1,4	0,07
	1) средняя величина латентного периода (M), мс	724,4	7,54	<0,05	568,8	11,4
	2) среднеквадратическая величина отклонения (σ), мс	3,84	0,01	<0,05	3,72	0,01
Уровень функциональной подвижности нервных процессов (режим обратной связи)	3) количество ошибок	4,5	0,29	<0,05	1,2	0,21
	1) средняя величина латентного периода (M), мс	551,4	4,98	<0,05	525,8	1,9
	2) среднеквадратическая величина отклонения (σ), мс	3,84	0,01	>0,05	3,82	0,01
Уровень функциональной подвижности нервных процессов (режим обратной связи)	3) количество ошибок	24,4	0,07	<0,05	21,3	0,2
	4) время выполнения теста, с	109,1	0,29	<0,05	114,8	0,8
	5) минимальное время экспозиции, мс:	580,2	2,2	<0,05	540,4	2,9
Уровень функциональной подвижности нервных процессов (режим обратной связи)	6) время выхода на минимальную экспозицию, с	89,8	0,88	<0,05	66,4	1,68

Сила нервных процессов (режим обратной связи)	1) средняя величина латентного периода (М), мс	540,8	0,66	<0,05	497,2	2,48
	2) среднеквадратическая величина отклонения (σ), мс	4,51	0,01	>0,05	4,53	0,01
	3) количество ошибок	124,6	0,5	<0,05	117,5	0,29
	4) время выполнения теста, с	294	—	—	294	—
	5) минимальное время экспозиции, мс;	540,6	2,93	<0,05	480,4	1,46
	6) время выхода на минимальную экспозицию, с	226,4	9,07	<0,05	102,8	2,12

ПРОГНОЗЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Л. В. Рудюк, ст. преподаватель,
В. А. Никишкин, профессор,
В. С. Гарник, ст. преподаватель
ФГБОУ ВПО «НИУ МГСУ», Москва

Ключевые слова: спорт, олимпийское движение, олимпийские игры, перспективы развития.

Аннотация: Олимпийские игры — это важнейшее событие четырехлетия в спортивном мире.

В работе по разъяснению и пропаганде идеалов олимпизма все более явно обнаруживаются две существенные проблемы.

Первая из них — неопределенность и неоднозначность трактовки олимпизма и его идеалов. Это проявляется как в обилии терминов, которыми они обозначаются («олимпийская идея», «олимпийский дух», «олимпийская идеология», «олимпийская философия» и т.д.), так и в неопределенном разъяснении этих терминов. Такая ситуация дает основание для весьма пессимистических выводов: «то, что можно было бы назвать философией олимпизма находится пока в зачаточном состоянии» [Речек, 1986]; «... те, кто проявляет к Олимпийским играм научный интерес, почти единодушно сходятся во мнении, что, несмотря на все великолепие и символику, олимпизм фактически лишен внутренней сущности» [Педдик, 1992] и т.д.

Вторая проблема — противоречие между реальной ориентацией участников олимпийского движения на прагматические ценности и теми гуманистическими идеалами и ценностями, которые провозглашает олимпийская философия. Эти идеалы, как отмечает известный немецкий ученый О. Групе, «можно свести к следующим пяти моментам: концепция гармоничного развития личности; возможность самосовершенствования на пути к высшим спортивным достижениям; принцип любительства как проявление самодисциплины и отказ от материальной выгоды; этический кодекс спорта; формирование спортивной элиты».

В настоящее время в вузах осуществляется переход от квалификационной модели к компетентностной, т.е. ориентированной на сферу профессиональной деятельности. Поэтому особое внимание уделяется физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) студентов, их участию в массовом спорте и различных мероприятиях. ФСД неотъемлемая часть

физического воспитания студентов, способствующая приобщению их к массовому спорту и спортивному стилю жизни и как следствие — к олимпийскому движению.

Одним из наиболее значимых внутренних соревнований вуза является Спартакиада НИУ МГСУ, включающая соревнования между институтами по 24 видам спорта. Институты готовят различных специалистов строительной отрасли:

- ИФО — институт фундаментального образования;
- ИГУН — институт градорегулирования и управления недвижимостью;
- ЭУИС — институт экономики, управления и информационных систем;
- ИЭВПС — институт энергетического водохозяйства и природоохранного строительства;
- ИСИИ — институт строительства и инженерной инфраструктуры;
- ИСА — институт строительства и архитектуры;

Нами разработаны рейтинги, соответствующие уровню двигательной активности студентов, обучающихся в этих институтах. В исследовании участвовали студенты-спортсмены, занимающиеся различными видами спорта с разным объемом двигательной активности. Присвоенные рейтинги являются также анализом необходимых профессионально важных психофизических качеств, входящих в модели специалистов-выпускников вышеперечисленных институтов.

Основные результаты представлены в таблице.

Из таблицы понятна неконкурентоспособность студентов ИФО и их низкие результаты выступлений в соревнованиях. Поэтому для них не столь важна победа, а главное — участие. А у студентов ИСА высокие уровни: двигательной активности, профессионально значимых психофизических качеств, квалификации, мотивации на достижение цели — победы, что способствует наивысшим результатам в спартакиаде университета.

Анализируя полученные данные, мы выявили следующую тенденцию — чем больше активный образ ведут студенты, тем более их будущая деятельность связана с динамической работой (непосредственная работа на строительных площадках).

Учебно-тренировочные занятия по различным видам спорта обеспечивают высокую работоспособность и учебную активность студентов. Систематические учебно-тренировочные занятия и участие студентов в массовых соревнованиях рассматриваются преподавательским составом кафедры как формы их профессиональной психофизической подготовки.

Таблица 1

Рейтинги институтов, соответствующие уровню двигательной активности студентов и их квалификации

Институты	Квалификация студентов						Уровень двигательной активности			
	Без разряда	разряды			КМС	МС	Σ	н	с	в
		1	2	3						
иса	11.5	8,03%	5.7%	3.36%	3.36	0.58	32.53%			√
извпс	11.39	4.5	4.38	2.77	1.6	0.58	24.93		√	
исии	4.96	2.77	1.75	0.73	0.44	0.14	10.79	√		
эуис	6.27	3.9	2.6	2.19	1.02	0.44	16.42	√		
ифо	1.16	0	0.44	0.58	0.29	0	2.47	√		
игун	6.4	0.88	1.46	1.6	0.73	0	11.07		√	

При участии студентов ФСД возрастают показатели умственной работоспособности: восприятие, наблюдательность, память, внимание и другие, что в итоге повышает их профессиональную психофизическую готовность.

Литература

1. Бумарскова Н. Н., Двигательная активность студентов разных институтов МГСУ / Н. Н. Бумарскова // Совершенствование системы физического воспитания в вузе: сборник материалов НПК МГСУ, вып. 5, С. 66.

ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИВНОГО БИЗНЕСА В ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

В. Г. Саенко, доцент

Харьковская государственная академия физической культуры,
г. Харьков

Ключевые слова: спорт, бизнес, олимпиада, единоборства, каратэ, дзюдо, тхэквондо.

Аннотация: обосновано позитивное дополнение спортивно-оздоровительной отрасли экономики к образовательной и производственной среде. Раскрыта научная основа движения каратэ в среде международного признания как олимпийского вида спорта. Предоставлены перспективы по наращиванию потенциала каратэ через спортивный бизнес.

Программа олимпийских игр каждые четыре года претерпевает изменения. Она дополняется в основном отдельными видами спорта, получившими признательность общественности, а те, что утратили зрелищность, — исключаются. К претендентам на включение в когорту олимпийских видов спорта одним из основных требований является следующее: они должны быть такими, что распространены не менее чем в семидесяти пяти странах и четырех континентах для мужчин, и не менее чем в сорока странах и трех континентах для женщин. Программа XXXI летних Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро включала в себя 28 видов спорта, в числе которых свое место заняли два восточных единоборства — дзюдо и тхэквондо ВТФ. Отрядным явлением выступает решение 129-й сессии МОК, в соответствии с которым позволяет программу соревнований на летние Олимпийские игры 2020 года в Токио пополнить еще одним его видом, имеющим название «каратэ», что на данный момент располагает наибольшей известностью и распространенностью в Мире. Справочно следует напомнить о том, что в Мире насчитывается более 1,5 тыс. видов каратэ.

Обращение на этот вид восточного единоборства не является случайным по нескольким причинам. Своему признанию, бурному развитию и перемещению из Китая и Японии в другие страны оно обязано солидной просветительской работе, которую проводили в разное время такие мастера, какими есть Ояма Мисутацу, Гичин Фунакоши, Адзума Токаши, Дольф Лундгрэн, Анди Хуг, Франциско Филио и др. Многие позиции каратэ долгие годы основоположниками скрывалось, а внимание его поклонников и почитателей отвлекалось зрелищными эффектами, что не позволяло воспринимать его как существо и как системную целостность. С момента, когда каратэ привлекло внимание научных исследователей и критиков, отношение к нему изменилось, ибо сначала это завершилось научной обработкой многопланового материала, что позволило создать доказательную базу для пояснения его истинности и обоснования его объективности. Появился ряд методических и организационных положений менеджмента и теории физической культуры и спорта [1, 3, 7]. Большинство концептуальных позиций тренировочного взаимодействия рассмотрено системно и пояснено в авторских работах [2, 6], что завершилось рекомендациями по продвижению каратэ на рынок услуг [4, 5] и обоснованием методических положений для более ясного восприятия его преимуществ в среде потребителей и обучающихся. На начальном этапе движения, когда каратэ только получает статус олимпийского вида спорта и большинство вопросов в государствах относительно финансирования тренировочного процесса, комплектации национальных

команд спортсменов и предоставления им возможности получения надлежащего опыта в соревнованиях, решаются медленно. Актуальными вопросами выступают 1) разработка эффективных тренировочных программ, 2) отбор спортсменов в команду и 3) привлечение средств для финансирования работ.

Первые два вопроса касаются учебно-тренировочной работы. Методически эти вопросы решены в источниках [2, 6], где приведены авторские разработки, позволяющие привлечь внимание и преломить организационную среду государства, приняв их за основу. Остается нерешенным один вопрос — вопрос финансирования, который можно решить тремя путями. В их числе а) резервирование внебюджетных средств, б) привлечение к процессу меценатов и спонсоров и, наконец, в) включение в действие бизнеса и частного капитала. Все они оцениваются как полноценные и объективно реальные. Поскольку у государства в период кризиса финансовые возможности оцениваются как ограниченные, пожертвования меценатов и спонсоров — как одноразовые, то наибольшим ресурсом обладает спортивный бизнес.

Спортивный бизнес соединяет в себе идею, метод и трудоемкие процессы организации, налаживания и его сохранения на цикл спроса. На рис. 1 представлена конструкция интегративного метода его движения в постсоветском пространстве.

Таким образом, к выработке и развитию множества искомых качеств человека в государстве к образовательной и производственной средам подключается спортивно-оздоровительная отрасль экономики, что пополнилась официально признанным спортивным видом, каким является каратэ. Это явление предоставляет ему более широкий спектр условий физического развития по учебно-образовательным программам, педагогическим рекомендациям профессионального обучения, системам физической культуры и спорта, которые представляют собой разнонаправленные векторные организационно-методические методики подготовки к жизнедеятельности и спорту. Научная основа движения каратэ в среде международного признания его как олимпийского вида спорта получила движение, обеспечит общественности толчок для действий, и далее, усилиями государства, спортивного бизнеса и частного капитала задастся ритм последующего наращивания хода массовости и последующих за этим успехов. Стойкой перспективой по наращиванию потенциала каратэ обладает спортивный бизнес.

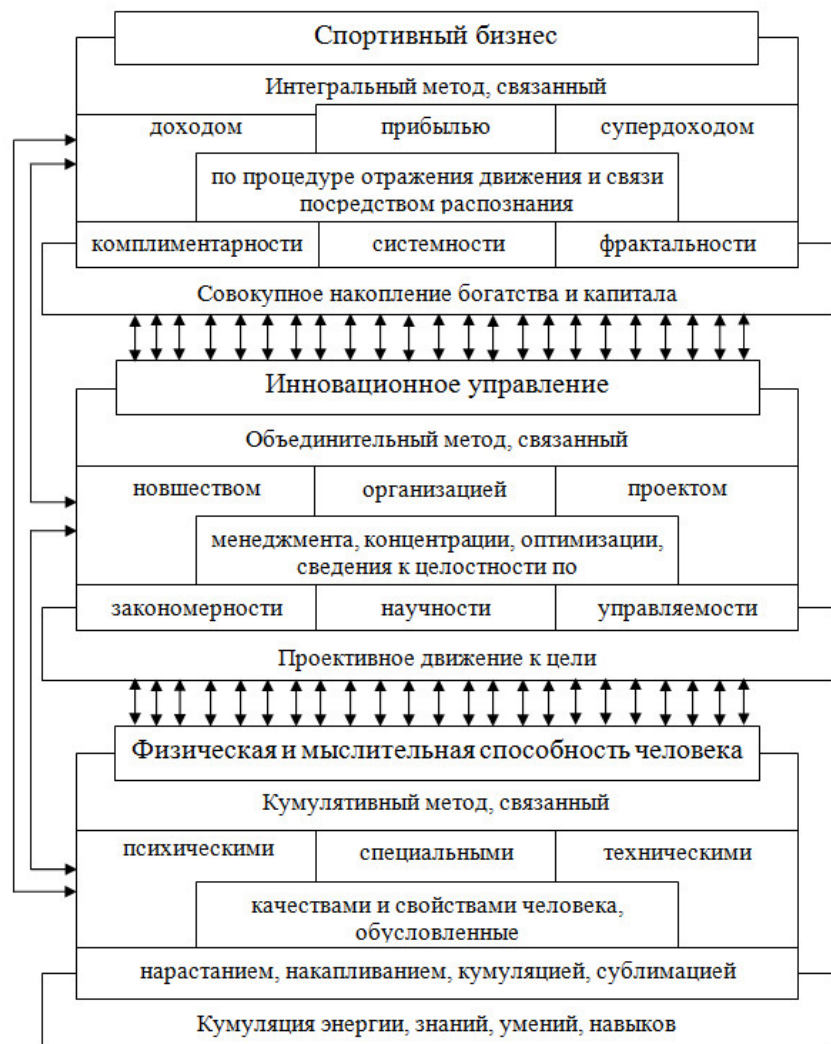


Рис. 1. Конструкция интегративного метода исследования

Литература

1. Гринин В. Г. Основы менеджмента и маркетинга : учеб. пособ. / В. Г. Гринин, В. Г. Саенко, А. В. Толчева. — Луганск : Изд-во ЛНПУ имени Тараса Шевченко, 2004. — 304 с.
2. Максименко Г. Н. Физическая и техническая подготовленность каратистов высокой квалификации / Г. Н. Максименко, В. Г. Саенко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ. — Chisinau : USEFS, 2008. — С. 343-345.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. — 4-е изд., испр. и доп. — СПб. : Изд-во «Лань», 2005. — 384 с.
4. Саенко В. Г. Прагматическая оценка услуг физкультурно-оздоровительной и спортивной сферы / В. Г. Саенко // Економіка та держава. — 2016. — № 9. — С. 45-50.
5. Саенко В. Г. Услуга по развитию физической способности человека в среде спортивного бизнеса [Электронный ресурс] / В. Г. Саенко // Эффективна економіка. — 2016. — № 7. — URL : <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5079>.
6. Саенко В. Г. Оцінка рівня спеціальної витривалості спортсменів в кіокушинкай карате / В. Г. Саенко // Молода спортивна наука України. Вип. 10. — Львів : НВФ „Українські технології”, 2006. — С. 95–96.
7. Saienko V. G. Marketing and management in the field of sports business / V. G. Saienko // Proceedings of academic science — 2016 : XI International scientific-practical conference. — United Kingdom : Science and Education Ltd, 2016. — pp. 29-35.

СЕКЦИЯ 10

**АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И
«СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»**

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ И ПАРАЛИМПИАДЫ. ИХ ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ

О. С. Бердарь, студентка

Е. Е. Шпилёва, студентка

ФГБОУ ВО «ВГИФК», Воронеж

Ключевые слова: *мотивация, интеллектуальная недостаточность, развитие, физические недостатки, виды спорта.*

Аннотация: *в статье показано становление специальных Олимпийских игр и Паралимпиады. Рассмотрены моменты истории. Показана общественная значимость.*

Ярким примером гуманизма в современном олимпизме является признание МОК в 1968 году специальных игр и предоставление организации проводящей тренировки и соревнования для людей с интеллектуальной недостаточностью право использовать в своем названии термин «олимпийский». Согласно данным ВОЗ на рубеже 20–21 веков в мире насчитывалось около 170 миллионов человек (8% от численности населения земли) с интеллектуальной недостаточностью. По континентам эти данные выглядят следующим образом: Австралия — 525.000 человек; Азия — 97.710 человек; Африка — 20.310.000 человек; Европа — 15.390.000 человек; Северная Америка — 8.610.000 человек; Латинская Америка — 13.800.000 человек. Причинами недуга служат разнообразные условия, препятствующие развитию головного мозга как в утробе матери, так и во время родов; в детском и взрослом возрастах. У многих из этих людей сегодня появилась возможность почувствовать свои силы, познать радость и чувство поддержки, прогрессировать в физическом и умственном развитии [1, 3].

Организация «Special Olympics» была создана сестрой бывшего Президента США Джона Кеннеди — Юниас Кеннеди. Президентом организации является доктор Тимоти Шрайвер. На протяжении более 30 лет эта удивительная по социально-нравственной силе организация не только способствует изменению образа жизни людей с задержкой умственного развития, но и трансформирует сложившиеся общественные стереотипы к таким людям. Специальные Олимпийские игры, при поддержке МОК, проводятся по летним и зимним видам программы с интервалом в два года. Соревнования организуются по дивизионам (группы не более 8 участников). Возрастные рамки от 8 до 30 лет. Обязательное условие — наличие специально подготовленных волонтеров. Участники «Special Olympics»

готовятся по плану «Special Olympics», где как минимум восемь недель из годового цикла, должны проводиться с соревновательными элементами. Летние виды программы: атлетика, бадминтон, баскетбол, боулинг, боча, велоспорт, волейбол, гандбол, гимнастика, гольф, конный спорт, парусный спорт, настольный теннис, софбол, роликовые коньки, плавание, футбол и пауэрлифтинг. Зимние виды программы: лыжные гонки, горные лыжи, фигурное катание, снегоступы, хоккей. Девиз игр: «Позвольте мне победить, но если я не смогу, пусть я буду смелым в этой попытке». Участники специальных игр за победу награждаются медалями золотого, серебряного и бронзового достоинства, а также все без исключения участники поощряются ценными призами. Данная организация развивается и совершенствуется. Ею разработано целый ряд программ, таких как «Юнифайд спорт», «Спортивное партнерство», «Спортсмены как лидеры» и др [2, 3].

Развитие спорта для людей имеющих физические недостатки имеет более чем вековую историю. Ещё в XVIII и XIX веках было известно, что двигательная активность является одним из основных факторов реабилитации физического недуга. Первая попытка приобщения инвалидов к спорту была осуществлена в 1888 году, когда в Берлине был создан первый спортивный клуб для плохо слышащих людей. Впервые к олимпийскому движению адаптивный спорт примкнул в 1924 году Олимпийскими играми для глухих, которые были проведены в Париже. Эти соревнования включали лёгкую атлетику, велоспорт, футбол, стрельбу и плавание. На Игры прибыли участники из Бельгии, Великобритании, Польши, Франции, Голландии и Италии, а также Румынии, Венгрии и Чехословакии. Люди с повреждениями опорно-двигательного аппарата стали активно приобщаться к международному спорту только после Второй мировой войны (1944 год), когда в Центре реабилитации больных с спинномозговыми травмами (Сток-Мандевил) была разработана спортивная обязательная программа. Её создатель профессор Людвиг Гутман. В июле 1948 года одновременно с проведением Олимпийских игр были проведены и Сток-Мандевильские игры для парализованных мужчин и женщин. Это позволило создать специальный орган для управления соревновательной деятельностью инвалидов, т.е. Международную Сток-Мандевильскую федерацию. Ею были налажены тесные взаимоотношения с МОК. Постепенно мир всё больше убеждался в том, что спорт не является прерогативой только здоровых людей. Первые Паралимпийские игры (Всемирные игры инвалидов) состоялись в 1960 году в Риме. На них присутствовали пять тысяч зрителей и 400 участников из 23 стран мира. Программа была представлена 8 видами спорта (лёгкая атлетика, настоль-

ный теннис, плавание, фехтование, баскетбол, стрельба из лука), медали разыгрывались в 57 дисциплинах. Понятие «Паралимпиада» имеет латинские корни и используется в спортивной практике с 1964 года. Латинское значение префикса «para» означает «присоединившийся», т.е. Паралимпийские игры — это присоединение игр инвалидов к Олимпийскому движению. Начиная с 1994 года Паралимпиады проводятся в местах проведения Олимпийских игр, спустя месяц после их завершения. Сегодня в Паралимпийских играх по летним видам программы участвует свыше 4000 тысяч спортсменов из 136 стран мира, которые соревнуются в 18 видах спорта. В 1976 году были проведены Паралимпийские игры по зимним видам программы. Они состоялись в Орнсколдсвике (Швеция). Популярность зимних Паралимпиад возрастает, растет количество участников и стран, совершенствуется программа.

Литература

1. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт [Текст] / Ю. А. Брискин, С. П. Евсев, А. В. Передерий. — Москва: Советский спорт, 2010. — 314, [1] с.
2. Вачнадзе Г. Н. Деловая Малайзия [Текст] / Г. Н. Вачнадзе; Совет ветеранов МИД РФ. — Москва: ООО «ПОЛПРЕД Справочники», 2009. — 163 с.
3. Махов А. С. Управление развитием адаптивного спорта в России : диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Махов Александр Сергеевич; [Место защиты: Моск. пед. гос. ун-т]. — Шуя, 2013. — 539 с.

ПРОГРАММА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ВОСПИТАНИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ

Н. В. Голубева, магистрант
В. Г. Калюжин, к.м.н., доцент
УО «БГУФК», Минск

Ключевые слова: координационные способности, детский церебральный паралич, дети, коррекционно-развивающая программа.

Аннотация: От уровня развития координационных способностей у детей с церебральным параличом зависит состояние двигательных умений и навыков, которые составляют основу игровой, учебной деятельности, что необходимо для успешной адаптации и интеграции детей в современном обществе.

В настоящее время проблема детского церебрального паралича (ДЦП) приобретает не только медицинскую, но и социально-психологическую значимость, так как психомоторные нарушения, двигательная ограниченность, повышенная раздражительность мешают таким детям адаптироваться к жизни в обществе, усваивать школьную программу.

ДЦП — тяжелое заболевание нервной системы, которое нередко приводит к инвалидности ребенка. За последние годы оно стало одним из наиболее распространенных заболеваний нервной системы у детей [2].

У детей с последствиями ДЦП страдает не только центральная нервная система, но и нервно-мышечный аппарат конечностей, что нередко приводит к тяжелым контрактурам, деформациям конечностей и инвалидности ребенка, тем самым усложняет адаптацию к условиям внешней среды, затрагивает эмоциональную сферу, интеллект [1].

Тяжелая клиническая картина и значительная распространенность ДЦП ставят это заболевание на первое место среди причин, приводящих к детской инвалидности среди неврологических заболеваний. Уже в детском возрасте больные ДЦП становятся инвалидами, а последствия этого заболевания сохраняются на протяжении всей жизни больного [3].

Для ДЦП характерно нарушение и высших кинестетических функций, (т.е. нарушение мышечно-суставного чувства), определяющих в значительной степени не только тонус мышц, но и развитие произвольных движений. Считается, что патология кинестетического восприятия является одной из причин нарушения хода развития ряда гностических функций. Кроме того, установлено, что при ДЦП имеют место расстройства пальцевого праксиса, пальцевого гнозиса, нарушение стереогноза [3, 4].

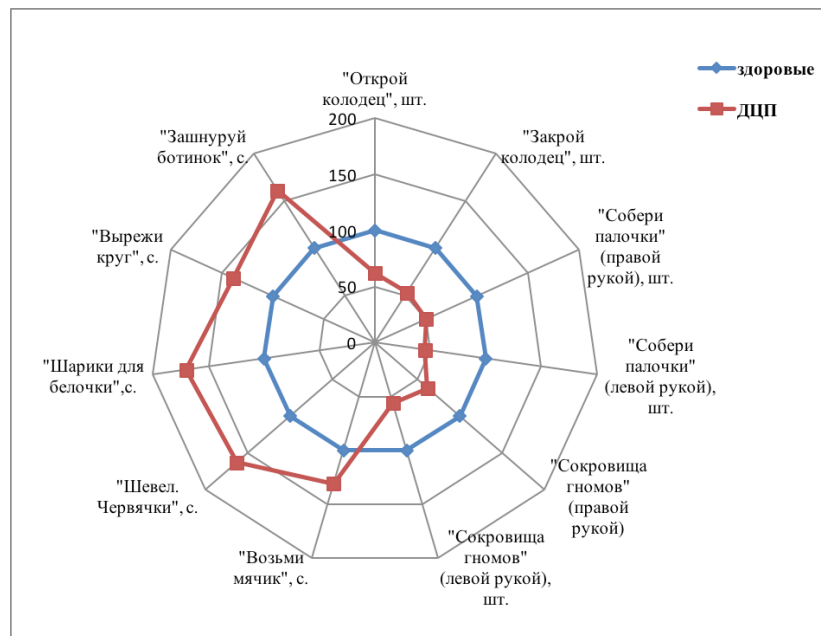
Таким образом, проблема является актуальной и не до конца методологически разработанной, что обусловило цели и задачи данного исследования.

Цель исследования: изучить влияние коррекционно-развивающей программы (КРП) на развитие координационных способностей у детей 6–8 лет с ДЦП.

Педагогический эксперимент состоял в проведении занятий адаптивной физической культурой (АФК) в ГУО «Специальный ясли-сад № 25 г. Витебска «Родничок» компенсирующего типа для детей с тяжелыми нарушениями речи и нарушениями опорно-двигательного аппарата» и сопоставлении положительной динамики развития мелкой моторики и психологического состояния детей с ДЦП, занимавшихся по разработанной программе.

Для исследования дети были разделены на контрольную группу и экспериментальную группу. В контрольную группу вошло 7 детей, в экспериментальную — также 7 детей.

Для сравнения нами было обследовано 10 здоровых детей того же возраста. По полученным результатам контрольных тестов установлено, что уровень развития координационных способностей у детей с церебральным параличом был явно ниже, чем у здоровых детей.



Перед началом исследования была проведена оценка развития координационных способностей здоровых детей и детей контрольной и экспериментальной групп.

Далее с детьми контрольной группы инструктор-методист АФК проводил занятия по адаптивной физической культуре по стандартной программе.

В экспериментальной группе занятия физической культурой проводились по стандартной программе ГУО «Специальный ясли-сад № 25 г. Витебска «Родничок» компенсирующего типа для детей с тяжелыми нарушениями речи и нарушениями опорно-двигательного аппарата», а

также по разработанной КРП, направленной на развитие координационных способностей, в виде дополнительных занятий в свободное от занятий время.

Цель занятий: последовательное развитие и коррекция движений руки, формирование координационных способностей руки, что обеспечивает своевременное развитие речи, личности ребенка, адаптацию в социуме.

Основные занятия проводились два раза в неделю длительностью по 30 минут.

Программа занятий включает в себя занятия уроками физической культуры по стандартной программе ГУО «Специальный ясли-сад № 25 г. Витебска «Родничок» компенсирующего типа для детей с тяжелыми нарушениями речи и нарушениями опорно-двигательного аппарата». Занятия проводились 2 раза в неделю по 30 мин. На занятиях инструктор-методист АФК развивал двигательные навыки, а также общую и мелкую моторику у детей с ДЦП.

Ход занятия стандартного занятия:

- Сообщение темы, определение видов упражнений.
- Нормализация мышечного тонуса верхних конечностей.
- Расслаблению мышц способствует потряхивание руки по методике Фелпса (захватив предплечье ребенка в средней трети, производятся легкие качающе-потряхивающие движения).
- Проведение массажа и пассивные упражнения кистей и пальцев рук.
- Общеразвивающие упражнения с мячом.
- Развитие опорной функции рук. Медленные перекачивания ребенка в положении на животе вперед на большом мяче. Так как поверхность мяча выпуклая, ребенку удобно расположить на ней пальцы; при этом легче производится отведение большого пальца.
- Групповые игры.

Дополнительные занятия проводились, 2 раза в неделю с учетом двигательных возможностей детей. Длительность — 15–20 мин. Занятия для детей экспериментальной группы проводились в свободное время после сна, когда у детей контрольной группы по плану были игры. Мы провели родительское собрание, тема которого была о важности развития координационных способностей у детей с ДЦП. Детям экспериментальной группы мы каждый день давали домашнее задание для занятий с родителями, правильность которого контролировалась 1 раз в неделю по видеозаписям с мобильных телефонов и видеокамер, которые родители присылали на наш e-mail.

КРП включала 3 этапа развития физического качества (координационных способностей). Каждый этап состоял из 3 недель и содержал упражнения различного уровня сложности: от простых до более сложных, затем до сложных и затем до дифференцированных.

В каждом цикле упражнений было 3 вида упражнений: массаж кистей, пальчиковая гимнастика, дидактические игры.

В сводной таблице 1 приведены результаты тестирования уровня развития мелкой моторики у здоровых детей и детей с ДЦП до начала проведения цикла занятий по разработанной нами КРП.

Таблица 1

Сравнение параметров развития координационных способностей, а именно мелкой моторики у здоровых детей и детей с ДЦП до начала исследований

ТЕСТЫ	Здоровые	Дети с ДЦП	$t_{\text{факт}}$	P
«Открой колодец», с	8,4±0,20	5,4±0,13	12,7	<0,001
«Закрой колодец», с	7,7±0,18	4,1±0,23	12,2	<0,001
«Возьми мячик», с	26,1±0,46	34,2±0,67	9,9	<0,001
«Шевелящиеся червячки», с	28,3±0,68	46,1±0,58	19,8	<0,01
«Собери палочки» (правой), шт.	10,9±0,34	34,6±1,23	11,4	<0,01
«Собери палочки» (левой), шт.	10,0±0,22	5,5±0,32	18,7	<0,001
«Сокровища» (правой), шт.	9,4±0,37	4,5±0,20	7,6	<0,001
«Сокровища» (левой), шт.	9,0±0,31	5,9±0,28	9,7	<0,001
«Шарики для белочки», с	15,3±0,68	26,1±0,65	11,4	<0,01
«Вырежи круг», с	36,0±0,69	50,1±0,86	12,7	<0,01
«Зашнуруй ботинок», с	39,1±1,26	63,1±1,10	14,2	<0,01

Как видно из данных, представленных в таблице, у детей с ДЦП наблюдается выраженное отставание показателей схватывающей способности кисти по сравнению со здоровыми детьми.

Полученные в ходе исследования данные показывают, что развитие координационных способностей у детей с ДЦП сильно отличается со здоровыми детьми.

По результатам, зафиксированным в таблицах, можно сказать, что развитие координационных способностей у здоровых детей и детей с ДЦП находится практически не на одинаковом уровне.

Детям с ДЦП необходимо совершенствовать свою зрительно-двигательную координацию и уровень развития координационных способностей посредством различных упражнений, точечного массажа, пальчиковых игр, пальчикового театра, дидактических игр и т.п.

Литература

1. *Ботта Н.* Лечебное воспитание детей с двигательными расстройствами церебрального происхождения / Н. Ботта, П. Ботта; пер. с франц.; под ред. М. Н. Гончаровой. — М.: Просвещение, 2003. — 246 с.

2. *Бронников В. А.* Детский церебральный паралич: справочное издание / В. А. Бронников, А. В. Одинцова, Н. А. Абрамова, А. А. Наумов, О. К. Малышева; под ред. А. В. Зебзеевой. — Пермь: Здравствуй, 2000. — 256 с.

3. *Мастюкова Е. М.* Физическое воспитание детей с церебральным параличом: практическое пособие / Е. М. Мастюкова. — М.: Просвещение, 2003. — 198 с.

4. *Семенова К. А.* Медицинская реабилитация и социальная адаптация больных детским церебральным параличом: уч. пособие. / К. А. Семенова, Н. М. Махмудова. — М. «ЦСиТР», 2001. — 196 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Е. В. Гришина, магистрант
В. Г. Калюжин, к.м.н., доцент
 УО «БГУФК», Минск

Ключевые слова: функциональное состояние, тяжелые нарушения речи, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, адаптивное физическое воспитание.

Аннотация: физическое развитие человека тесно связано с функциональным состоянием организма — другой составной частью здоровья. В оценке функционального состояния детского организма, в определении его резервных возможностей, а также степени адаптации к различным факторам внешней среды особое внимание уделяется исследованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

По данным мировой и отечественной статистики число детей, имеющих различные речевые нарушения, с каждым годом увеличивается. В связи с этим, особую актуальность приобретает коррекционно-воспитательная работа с дошкольниками, страдающими речевыми расстройствами.

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы детей. Многие исследователи отмечают недостаточную устойчивость

внимания, тенденцию к снижению психической работоспособности, низкий уровень мнемических функций, в особенности вербальной памяти [5].

Для детей с речевой патологией характерны отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений. Особенно заметно несовершенство мелкой моторики рук, зрительно-моторной координации, что тормозит формирование у детей грамотных навыков [2].

Чем меньше возраст ребёнка, тем эффективнее и быстрее осуществляется устранение двигательных нарушений и недостатков физического развития. Значение двигательной активности очень велико для развития и формирования биологической основы, на которой в дальнейшем возникает всё богатство нормальных поведенческих реакций человека [4].

Занятия физическими упражнениями оказывают активное влияние и на развитие психических функций данной категории детей. Повышенная возбудимость, расторможенность поведения, эмоциональная нестабильность, неспособность сконцентрировать внимание успешно регулируются в процессе адаптивного физического воспитания путем использования игр и игровых упражнений разной интенсивности и направленности, создания образов движения, позитивной мотивации, ситуации успеха, поощрения, индивидуального нормирования психоэмоциональной и физической нагрузки [3].

Большинство авторов, занимающихся коррекцией речевой деятельности детей, декларируют необходимость использования физических упражнений, но на практике недостаточно внимания уделяют двигательной активности, а иногда исключают занятия физическими упражнениями из режима дня на протяжении того или иного этапа логопедической коррекции [1].

Существующие методические рекомендации по проведению занятий адаптивной физической культурой в детских садах для детей с тяжелыми нарушениями речи имеют общий характер, не отражая тему совершенствования функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Обзор литературных источников показал, что практически отсутствуют специальные педагогические программы, направленные на совершенствование функционального состояния детей с тяжелыми нарушениями речи средствами адаптивной физической культуры, которые могли бы параллельно с логопедами воздействовать на основную патологию ребенка.

Таким образом, проблема является актуальной и не до конца методологически разработанной, что послужило основой для проведения данного исследования.

Цель исследования: изучить функциональное состояние дошкольников с тяжелыми нарушениями речи и здоровых детей (без данной патологии).

Методы исследования. С целью определения динамики развития функционального состояния нами был разработан комплекс контрольно-педагогических испытаний для детей. Контрольно-педагогические испытания детей КГ и ЭГ были проведены до и после эксперимента.

I. ПРОБЫ С ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ

1. Проба Штанге.

Цель: определить время задержки дыхания на вдохе.

Методика проведения: испытуемый находится в положении сидя. Делает глубокий (не максимальный) вдох и задерживает дыхание.

Оценка результатов: по секундомеру регистрируют время задержки дыхания.

2. Проба Генчи.

Цель: определить время задержки дыхания на выдохе.

Методика проведения: испытуемый находится в положении сидя. После обычного (не максимального) выдоха задерживает дыхание.

Оценка результатов: по секундомеру регистрируют время задержки дыхания.

3. «Ныряльщики».

Цель: определить время задержки дыхания на вдохе, при выполнении динамического упражнения.

Методика проведения: испытуемый находится в положении стоя. Необходимо сделать глубокий вдох, задержать выдох, присесть — «нырнуть в воду». Встать — «вынырнуть» — выдох.

Оценка результатов: по секундомеру регистрируется время задержки дыхания.

II. ПРОБЫ С РОТОВЫМ ВЫДОХОМ

1. «Свеча».

Цель: определение сформированности форсированного ротового выдоха.

Методика проведения: положение испытуемого сидя на стуле, руки на коленных суставах. МУ — не наклоняться вперед.

На расстоянии 20 см от испытуемого на столе находится зажженная свеча высотой 20 см, через 10 см от первой свечи вторая и т.д. Необходимо задуть пламя как можно большего количества свечей. На выполнение задания дается одна попытка.

Оценка результатов: фиксируется наибольшее расстояние, на котором ребенок смог задуть пламя свечи.

2. «Праздничный торт».

Цель: определение сформированности длительного ротового выдоха.

Методика проведения: положение испытуемого сидя на стуле, руки на коленных суставах. МУ — не наклоняться вперед.

Перед испытуемым на столе на расстоянии 30 см от лица ставятся 15 зажженных свечей — «Праздничный торт». Расстоянии между свечами 5 см. Необходимо распределить длительный целенаправленный ротовой выдох и задуть пламя свечей.

Оценка результатов: фиксируется количество задутых свечей с одной попытки.

3. «Мяч в ворота».

Цель: определение сформированности целенаправленного ротового выдоха.

Методика проведения: положение испытуемого — стоя, слегка наклонившись вперед над столом.

На столе установлены ворота высотой 10 см, шириной 10 см. Необходимо посредством целенаправленных ротовых выдохов закатить мячик для пинг-понга в ворота, расстояние до ворот 1 метр.

Оценка результатов: с помощью секундомера регистрируется время, затраченное на выполнение задания.

III. ПРОБЫ НА РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

1. «Улей».

Цель: определение развития речевого дыхания, умения произносить на одном выдохе звук.

Методика проведения: И.П. — основная стойка. Необходимо, предварительно сделать глубокий вдох, произнести на одном ротовом выдохе звук «ж» (как можно дольше жужжать как пчелка).

Оценка результатов: с помощью секундомера регистрируется время ротового выдоха с произнесением звука.

2. «Назови по порядку».

Цель: определение развития речевого дыхания, умения произносить на одном выдохе несколько слов.

Методика проведения: И.П. — основная стойка. Необходимо сделать глубокий вдох и на одном выдохе сосчитать пальчики на руках (перечислить дни недели, месяцы и т.д.).

Оценка результатов: подсчитывается количество названных на одном ротовом выдохе чисел.

IV. ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

1. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2. Измерение артериального давления.

3. Вычисление пульсового давления

4. Ортостатическая проба

5. Степ-тест.

6. Проба Руфье.

Проведенные тесты позволили определить уровень развития функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей с тяжелыми нарушениями речи.

Дети дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи имеют выраженное отставание в уровне развития показателей функционального состояния, по сравнению со здоровыми сверстниками, что показали результаты проведенных тестов.

Речевая патология у детей проявляется в снижении силы и выносливости дыхательной мускулатуры, нарушении произвольной регуляции дыхания, общей слабости дыхательной системы. Отмечается низкое функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, снижена физическая работоспособность.

Это еще раз свидетельствует о необходимости включения в занятия по адаптивной физической культуре комплексов упражнений, направленных на коррекцию функционального состояния у детей с нарушениями речи.

Литература

1. *Белякова Л. И.* Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи / Л. И. Белякова, Н. Н. Гончарова, Т. Г. Шишкова. — М.: Книголюб, 2004 — 56 с.

2. *Волкова Г. А.* Логопедическая ритмика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / Г. А. Волкова. — М.: ВЛАДОС, 2003. — 272 с.

3. *Дмитриев А. А.* Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. — М.: Академия, 2002. — 176 с.

4. *Евсеев С. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002. — 448 с.

5. Логопедия: Учеб. для студ. дефектол. фак. пед. высш. учеб. заведений / С. Н. Шаховская [и др.]; под ред. Л. С. Волковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: ВЛАДОС, 2002. — 680 с.

ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Е. В. Гришина, магистрант
В. Г. Калюжин, к.м.н., доцент
УО «БГУФК», Минск

Ключевые слова: функциональное состояние, тяжелые нарушения речи, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, адаптивное физическое воспитание.

Аннотация: физическое развитие человека тесно связано с функциональным состоянием организма — другой составной частью здоровья. В оценке функционального состояния детского организма, в определении его резервных возможностей, а также степени адаптации к различным факторам внешней среды особое внимание уделяется исследованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

По данным мировой и отечественной статистики число детей, имеющих различные речевые нарушения, с каждым годом увеличивается. В связи с этим, особую актуальность приобретает коррекционно-воспитательная работа с дошкольниками, страдающими речевыми расстройствами.

Занятия физическими упражнениями оказывают активное влияние и на развитие психических функций данной категории детей. Повышенная возбудимость, расторможенность поведения, эмоциональная нестабильность, неспособность сконцентрировать внимание успешно регулируются в процессе адаптивного физического воспитания путем использования игр и игровых упражнений разной интенсивности и направленности, создания образов движения, позитивной мотивации, ситуации успеха, поощрения, индивидуального нормирования психоэмоциональной и физической нагрузки [3].

Специалисту по адаптивной физической культуре необходимо не только понимание общих подходов к физическому воспитанию детей с нарушениями речи и знание отдельных методик работы с ними, но и четкое представление о технологии изменения содержания физического воспитания, в соответствии с особенностями их двигательного и психического развития, обусловленных, как основным дефектом, так и сопутствующими нарушениями [1].

Существующие методические рекомендации по проведению занятий адаптивной физической культурой в детских садах для детей с тяжелыми нарушениями речи имеют общий характер, не отражая тему совершенствования функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Таким образом, проблема является актуальной и не до конца методологически разработанной, что послужило основой для проведения данного исследования.

Цели и задачи исследования. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу направленную на коррекцию функционального состояния дошкольников с тяжелыми нарушениями речи.

Для развития функционального состояния у дошкольников с тяжелыми нарушениями речи нами была разработана и использована коррекционно-развивающая программа.

Предложенная коррекционно-развивающая программа (КРП), разработана на основании анализа и изучения различных литературных источников, направлена на развитие функционального состояния у детей с тяжелым нарушением речи.

КРП включает три этапа, которые должны проходить в строгой последовательности:

- этап начального разучивания (1–4 неделя);
- этап углубленного разучивания (5–8 неделя);
- результирующий этап (9–12 неделя).

Каждый этап состоит из четырех недель. В каждый четырехнедельный цикл включались упражнения дыхательной гимнастики и занятия плаванием. Из каждого вида выбиралось по 1–2 упражнения.

В процессе занятий по дыхательной гимнастике решались следующие задачи:

1) Постановка диафрагмально-реберного типа дыхания и формирование длительного ротового выдоха.

В начале обучения необходимо определить вид физиологического дыхания ребенка, положив свою ладонь на боковую поверхность выше его талии. Если у ребенка верхнеключичное или грудное дыхание, следует попытаться вызвать нижнереберное (диафрагмально-реберное) дыхание по подражанию.

Цель данных упражнений — увеличение объема вдоха и диафрагмального выдоха. Все упражнения ритмизованны. Каждое из них выполняется 8 раз, после 3–5 секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему. Общая продолжительность гимнастики 5–6 минут. В начале обучения осваивается одно упражнение. На каждом следующем занятии добавляется еще по одному.

2) Дифференциация ротового и носового выдоха.

С появлением правильного, спокойного дыхания при закрытом рте можно переходить к дифференциации ротового и носового дыхания. Цель данных упражнений: ребенок должен научиться ощущать разницу в направлении воздушной струи. Каждое упражнение выполняется по 4–6 раз, Общая продолжительность упражнений, используемых на данном этапе — 5–6 минут.

3) Формирование речевого дыхания.

Работа на данном этапе проводится последовательно. Сначала происходит распределение выдоха в процессе речи, а потом — добор воздуха. Распределение выдоха заключается в овладении умением сознательно делить объем выдыхаемого воздуха на равномерные отрезки. Специальные упражнения проводятся с применением слогов. Для этого используется прием их наращивания. Они должны быть составлены с одним из согласных звуков, сначала с одинаковыми, а затем с разными гласными. Слоги произносятся громко, отрывисто, равномерно, на одном дыхании. Постепенно их количество увеличивается. Затем навыки произнесения слогов на одном выдохе переносятся на слова, словосочетания и предложения. Удлинение цепочки на один слог или слово зависит от тяжести речевого дефекта у ребенка [2].

4) Игры для развития дыхания.

Так же у детей экспериментальной группы нами практиковались домашние задания для занятий вместе с родителями. Родители детей ЭГ на специально проведенных с ними индивидуальных беседах были мотивированы и проинструктированы в методологическом аспекте. Раз в неделю правильность проведения домашних занятий родителями контролировалась нами по видеозаписям, представляемым родителями по электронной почте или мобильному приложению WhatsApp.

Занятия плаванием включали упражнения для обучения дыханию в воде, упражнения для обучения погружению и всплытию; упражнения, способствующие выработке навыка скольжения в воде, выработка и закрепление плавательных движений.

Проведенная коррекционно-развивающая программа согласно результатам проведенных контрольных тестов позволила статистически достоверно улучшить функциональное состояние испытуемых детей.

Выводы.

Увеличение двигательной активности позволяет повышать общую выносливость и работоспособность, помогает успешнее адаптироваться к разнообразным ежедневно повторяющимся бытовым мероприятиям.

Целенаправленная и систематическая работа по развитию функционального состояния у детей раннего возраста приводит к улучшению показателей развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем; повышает уровень работоспособности, тем самым способствует гармоничному физическому и психическому развитию.

Литература

1. Евсеев С. П. Логопедическая ритмика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / С. П. Евсеев, Г. А. Волкова. — М.: ВЛАДОС, 2003. — 272 с.
2. Гришина Е. В. Развитие функции дыхания средствами АФК у детей с тяжелыми нарушениями речи / Е. В. Гришина / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 2-3 апр. 2015 г.) / под ред.: К. Ю. Романова, Е. С. Ванда. — Минск: БГМУ, 2015. — С. 202–205.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002. — 448 с.

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Е. В. Дворянинова, к.п.н., доцент

Е. А. Жавнерчик, студент

УВО «БГУФК», Минск

Ключевые слова: развитие равновесия, дети с нарушением зрения, коррекционно-развивающая программа, упражнения на фитболах, прогрессивная миорелаксация.

Аннотация: предлагаемая статья раскрывает приоритетные направления работы в адаптивной физической культуре с учащимися с нарушением зрения, роль и место специальных методик обучения детей со зрительной депривацией. Новизной является использование в коррекционно-развивающей программе упражнений на фитболах и прогрессивной миорелаксации.

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» — гласит народная мудрость. Зрение играет большую роль в онтогенетическом развитии

человека. С помощью зрительного анализатора осуществляется 90% восприятия внешнего мира [1].

Полная или частичная потеря зрения у детей существенно изменяет их жизнедеятельность. Нарушение пространственных образов, чувственного познания мира, самоконтроля и саморегуляции сопровождается широким спектром сопутствующих заболеваний. 40% детей имеет минимальную мозговую дисфункцию (негрубые поражения ЦНС), свыше 30% — соматические заболевания (пиелонефрит, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем), 80% детей страдают неврозами. Среди вторичных нарушений наиболее типичными являются слабость общей и дыхательной мускулатуры, искривления позвоночника, деформации стопы, что естественным образом негативно отражается на физической подготовленности, работоспособности, движениях ребенка. Нарушения осанки наблюдаются почти у 80% слепых и слабовидящих детей. Отмечается снижение общей двигательной активности, низкий уровень скоростных способностей, ловкости, силы всех мышечных групп, на 12–15% снижена подвижность в суставах, нарушение пространственной и временной ориентации, координации и точности движений, равновесия [1, 2, 3].

Равновесие позволяет человеку спокойно, без особых усилий удерживаться в вертикальном положении во время вращений, ходьбы, бега, а также контролировать равномерность каждого движения. Равновесие — это врожденное ощущение, которое настолько естественно, что не отвлекает внимание человека от его обязанностей, целей, иных мыслей. Нарушение зрения существенно влияет на развитие этой способности.

Анализ научно-методической литературы показал, что значительное число исследований направлено на изучение особенностей физического развития, функционального состояния, психомоторики детей с нарушением зрения. Существующие методические рекомендации по проведению занятий АФК в коррекционной школе имеют общий характер.

В первую очередь, необходимость внедрять новые средства развития равновесия обусловлена тем, что тенденции на уменьшение снижения числа детей с нарушением зрения с каждым годом не просматривается, а с другой — с практической значимостью разработки для них программы, позволяющей производить больший эффект. Таким образом, проблема является актуальной и не до конца методологически разработанной, что обусловило цели и задачи данного исследования.

Цель: изучить влияние коррекционно-развивающей программы (КРП), направленной на развитие равновесия у детей 8-9 лет с нарушением зрения.

Задачи исследования:

1. Изучить статическое и динамическое равновесие детей 8-9 лет с нарушением зрения.

2. Разработать и апробировать КРП, направленную на развитие равновесия у детей 8-9 лет с нарушением зрения.

3. Оценить динамику показателей статического и динамического равновесия под воздействием КРП у детей 8-9 лет с нарушением зрения.

Материал и методы. В процессе работы нами были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;

2. Педагогический эксперимент;

3. Тестирование развития равновесия;

4. Оценка физического развития;

5. Оценка функционального состояния;

6. Метод математической статистики.

В исследовании принимали участие 16 здоровых детей 8-9 лет и 16 детей 8-9 лет с нарушениями зрения. Дети с нарушением зрения были разделены на две группы: 8 человек в экспериментальной группе и 8 в контрольной. Дети, составившие экспериментальную и контрольную группы, были однородны по своему составу. В каждой группе было по 4 девочки и 4 мальчика с различными нарушениями зрения.

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня развития координационных способностей при помощи одних и тех же интегративных тестов у здоровых детей и детей, с нарушением зрения. Использовались следующие тесты: «Балансирование на гимнастической скамейке», «Челночный бег 3*10», «Ходьба по гимнастической скамье», «Стойка на носках», проба Ромберга («Аист»), проба Ромберга (пяточно-носочная). Показатели тестирования здоровых детей, полученные до начала педагогического исследования, служили нормативными данными для детей с нарушением зрения.

Дети КГ занимались адаптивной физической культурой по программе специальной общеобразовательной школы-интерната №188 г. Минска для детей с нарушением зрения. Дети ЭГ занимались по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, направленной на развитие равновесия 3 раза в неделю по 45 минут.

В таблице 1 представлена КРП в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 1
КРП в контрольной и экспериментальной группе

Содержание КРП в КГ и ЭГ	
Экспериментальная группа	Контрольная группа
1. Урок ФК: (45 мин. 2р. в нед.)	1. Урок ФК: (45 мин. 2р. в нед.)
1.1. Специальные упражнения;	1.1. Специальные упражнения;
1.2. Подвижные игры и эстафеты;	1.2. Подвижные игры и эстафеты;
1.3. Упражнения на снарядах;	1.3. Упражнения на снарядах.
1.4. Упражнения на фитболах.	
2. Дополнительные занятия: (20 мин. 2р. в нед.)	
2.1. Прогрессивная миорелаксация	

Результаты и их обсуждение. Чтобы удостовериться, что исследуемые дети с нарушением зрения по уровню развития равновесия отличаются от своих здоровых сверстников были проведены контрольные тесты.

В таблице 2 представлены результаты тестирования здоровых детей и детей с нарушением зрения до начала проведения КРП.

Таблица 2
Сравнение показателей развития равновесия у исследуемых и здоровых детей до начала проведения исследования

Тесты	Исследуемые дети	Дети без патологий	t _{факт}	t _{крит}	P
Проба Ромберга(пяточно-носочная)	14,08	22,66	6,96	2,042	p<0,05
Проба Ромберга («Аист»)	6,16	12,1	8,70	2,042	p<0,05
Стойка на носках	6,05	13,26	10,56	2,042	p<0,05
Ходьба по гимнастической скамье	9,04	3,71	9,79	2,042	p<0,05
Челночный бег	15,8	10,6	7,57	2,042	p<0,05
Балансирование на гимнастической скамье	26,14	16,68	13,80	2,042	p<0,05

КРП в ЭГ проводилась в течении двух месяцев и нами были получены статистически достоверные данные.

В таблице 3 представлены результаты тестирования здоровых детей и детей с нарушением зрения после проведения КРП.

Таблица 3
Сравнительная характеристика показателей равновесия у детей КГ и ЭГ после проведения КРП

ТЕСТЫ	КГ	ЭГ	t _{факт}	t _{крит}	P
Проба Ромберга(пяточно-носочная)	15,43	17,42	2,36	2,144	<0,05
Проба Ромберга («Аист»)	6,5	8,58	9,9	2,145	<0,05
Стойка на носках	6,6	8,64	2,28	2,145	<0,05
Ходьба по гимнастической скамье	8,5	6,5	12,10	2,145	<0,05
Челночный бег	15,4	15,1	0,76	2,145	>0,05
Балансирование на гимнастической скамье	25,67	23,22	7,83	2,145	<0,05

Исходя из данных, представленных в таблице 3., между результатами всех контрольных тестов у КГ и ЭГ выявлены статистически достоверные различия в показателях развития равновесия. Результаты ЭГ показали хороший прирост показателей развития равновесия, кроме теста «Челночный бег», который является сложнокоординационным видом бега. Можно предположить, что на развитие равновесия в данном тесте потребуется больше времени.

Заключение. После применения КРП, развитие статического и динамического равновесия улучшилось по сравнению с исходным на 40–50%. Это свидетельствует о том, что, разработанная нами коррекционно-развивающая программа влияет на равновесие детей с нарушением зрения, и является более эффективной, чем программа, используемая в школе №188 для детей с нарушением зрения, и может быть рекомендована для применения коррекции равновесия.

Литература

1. Егоров Е.А. Глазные болезни: учебник для медицинских училищ и колледжей / Е. А. Егоров, Л. М. Епифанова. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 160 с.
2. Анфилатова О. В. Адаптивное физическое воспитание старших дошкольников с нарушениями зрения / О. В. Анфилатова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития: методический и практический журнал. — 2006. — № 5. — С. 38-43.
3. Денискина В. З. Классификация детей с нарушением зрения / В. З. Денискина // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. — 2007. — № 8. — С. 11-16.

РАЗВИТИЕ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ У УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ АФК

Е. В. Дворянинова, к.п.н., доцент
О. А. Захожая, студент
УВО «БГУФК», г. Минск

Ключевые слова: ориентация в пространстве, адаптивное физическое воспитание, вспомогательные средства физического воспитания, профилактическая и коррекционная поддержка.

Аннотация: предлагаемая статья раскрывает приоритетные направления работы в адаптивной физической культуре с учащимися с нарушением зрения, роль и место специальных методик обучения детей со зрительной депривацией, общие и специальные задачи физического воспитания с обозначенной категорией учащихся, раскрывает вспомогательные средства физического воспитания.

Приоритетным направлением при организации занятий по развитию пространственной ориентировки у учащихся первой ступени школьного образования с нарушением зрения является использование различных ориентиров (звуковых, зрительных, обонятельных), обладающих высоким коррекционным эффектом, повышающим эмоциональное состояние и двигательную активность учащихся. Большинство исследователей считают необходимым создание целостной системы обучения пространственной ориентировке учащихся, имеющих различную степень поражения зрения, т.е. относящихся к разным подкатегориям: слепым, слабовидящим, детям с пониженным зрением. Поэтому в рамках целостной программы особое место должно отводиться специальным методикам, учитывающим особенности как основного контингента (дети с косоглазием, амблиопией, астигматизмом и т.д.), так и детей с глубокой зрительной патологией, т.е. слепых. Обучение детей со зрительной депривацией должно быть направлено на развитие не только функциональных возможностей организма, но и пространственных представлений, связанных с удовлетворением социальных потребностей личности [1].

Для укрепления физического здоровья детей с нарушениями зрения необходимо активно использовать средства адаптивной физической культуры с учетом специфики реализации двигательной деятельности с данным контингентом занимающихся. В первую очередь это разногласие

между двигательным и зрительным анализатором и трудности с передвижением, которые и ведут к нарушениям в двигательной сфере [2]. Исходя из этого, дети с депривацией зрения нуждаются в профилактической и коррекционной поддержке, направленной на нормализацию двигательных функций. Эта работа должна носить системный и комплексный характер, т.е. оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия для его жизнедеятельности и развития. В настоящее время усилия специалистов в области адаптивного физического воспитания учащихся с депривацией зрения направлены на поиск наиболее эффективных путей совершенствования морфофункциональных свойств организма человека и коррекции имеющихся недостатков [3]. Анализ степени изученности различных средств адаптивного физического воспитания свидетельствует о том, что разработано достаточно много методик по развитию двигательных способностей у детей с нарушениями зрения различных возрастов, особенно это касается координационных способностей, что логично объясняется потребностью у детей с зрительной депривацией успешно ориентироваться в пространстве [4].

Для правильной организации физического воспитания детей с нарушениями зрения необходимо знать особенности их физического и функционального развития: меньшая подвижность; нечеткость координации движений; снижение темпа выполнения движений; уменьшение ловкости; нарушение ритмичности; неточность выполнения движений; трудности при ориентировке в пространстве; трудности при выполнении движений на равновесие. Обучение детей со зрительной депривацией должно быть направлено на развитие как функциональных возможностей организма, так и пространственных представлений, связанных с удовлетворением социальных потребностей личности.

В процессе работы были проведены следующие методы исследований:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Изучение ориентации в пространстве;
4. Оценка уровня функционального состояния;
5. Метод математической статистики.

В исследовании принимали участие 16 учащихся 2-х классов. Возраст участников — 8-9 лет. Учащиеся были распределены на две группы: экспериментальную и контрольную (ЭГ и КГ). Экспериментальная группа — 8 человек и контрольная — 8 человек. Дети, составившие ЭГ и КГ, были однородны по своему составу. В каждой группе было по 8 человек с нарушениями зрения разной степени.

Дети ЭГ совместно с детьми КГ занимались адаптивной физической культурой по программе, разработанной общеобразовательной школой № 188 г. Минска для детей с нарушением зрения. Занятия у детей ЭГ проводились по разработанной нами коррекционной программе, направленной на развитие ориентации в пространстве 2 раза в неделю по 45 минут. Дополнительные занятия проводились 2 раза в неделю, длительностью по 20 мин.

В контрольной и экспериментальной группе подготовительная и заключительная части были одинаковые, а основная часть в контрольной группе проводилось согласно программе по физическому воспитанию школы, в экспериментальной группе по разработанной нами коррекционно-развивающей программе (КРП). Задачи основной части как контрольной группы, так и экспериментальной были одинаковы.

КРП была направлена на развитие ориентации в пространстве у детей 8-9 лет с нарушением зрения. Она была рассчитана на 2 месяца и включала в себя следующие формы и средства: специальные упражнения, игры, строевые упражнения, полосу препятствий и графический диктант.

Цель КРП: способствовать развитию пространственной ориентации у детей с нарушением зрения.

В таблице 1 представлено содержание КРП для КГ и ЭГ.

Таблица 1
Содержание коррекционно-развивающей программы
в контрольной и экспериментальной группах

Содержание КРП в КГ и ЭГ	
Экспериментальная группа	Контрольная группа
1. Урок ФК: (45 мин. 2р. в нед.)	1. Урок ФК: (45 мин. 2р. в нед.)
1.1. Специальные упражнения-8'	1.1. Специальные упражнения — 8'
1.2. Подвижные игры — в зал	1.2. Подвижные игры — 6'1.3
1.3. Строевые упражнения — 6'	Строевые упражнения — 6'
1.4. Полоса препятствий — 6'	
2. Дополнительные занятия: (20 мин. 2р. в нед.)	
2.1. Графический диктант	

Перед началом исследования, нами было проведено предварительное педагогическое тестирование детей КГ и ЭГ, чтобы удостовериться в однообразности групп.

Таблица 2
Сравнительная характеристика показателей
тестирования ориентирования в пространстве у детей
в КГ и ЭГ до начала проведения исследования

КГ и ЭГ до исследования		Пальцесосовая проба(сек.)	Броски в корзину (кол-во)	Поймай мой мяч(кол-во)	Челночный бег(сек.)	Мяч в обруче(сек.)	Ведение мяча(сек.)
КГ	среднее значение	5,75	2,13	5,38	14,00	9,75	23,75
	стандартное отклонение	0,83	0,60	0,86	0,87	0,66	1,39
	ошибка среднего арифметического	0,29	0,21	0,30	0,31	0,23	0,49
ЭГ	среднее значение	5,75	2,13	5,38	14,00	9,75	23,75
	стандартное отклонение	0,83	0,60	0,86	0,87	0,66	1,39
	ошибка среднего арифметического	0,29	0,21	0,30	0,31	0,23	0,49
t-набл		0,00	-0,54	0,27	1,42	0,34	-0,17
t-крит		2.145	2.145	2.145	2.145	2.145	2.145

Таблица 3
Показатели координационных способностей в
КГ и ЭГ после проведения исследования

КГ и ЭГ после исследования		Пальцесосовая проба (сек.)	Броски в корзину (кол-во)	Поймай мой мяч(кол-во)	Челночный бег(сек.)	Мяч в обруче (сек.)	Ведение мяча(сек.)
КГ	среднее значение	6,88	1,50	4,63	15,13	10,88	25,38
	стандартное отклонение	0,78	0,87	0,86	0,78	0,78	1,32
	ошибка среднего арифметического	0,28	0,31	0,30	0,28	0,28	0,47
ЭГ	среднее значение	6,88	1,25	4,75	15,75	11,00	25,25
	стандартное отклонение	0,78	0,97	0,97	0,97	0,71	1,56
	ошибка среднего арифметического	0,28	0,34	0,34	0,34	0,25	0,55
t-набл		2,67	-2,31	-1,63	4,14	4,00	1,98
t-крит		2.145	2.145	2.145	2.145	2.145	2.145

По данным таблицы видно, что дети КГ и ЭГ имели незначительные статистически достоверные различия. На основании этого можно сделать

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ

В. Г. Калюжин, к.м.н., доцент
И. С. Сапранович, магистрант
ГУО «БГУФК», Минск

вывод, что дети КГ и ЭГ до начала проведения исследования по своим физическим возможностям близки друг к другу.

Анализируя данные таблиц 2 и 3, видно улучшение показателей ориентации в пространстве по тестам: пальценосовая проба (обе группы), броски в корзину (экспериментальная группа), поймай мой мяч (экспериментальная группа), челночный бег (обе группы), мяч в обруче (обе группы), ведение мяча (обе группы).

Заключение. После применения коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе были улучшены показатели ориентации в пространстве. После применения КРП направленной на развитие ориентации в пространстве установлено что, показатели улучшились по сравнению с исходным в среднем на 20 %. Это свидетельствует о том, что, разработанная нами КРП влияет на ориентацию в пространстве детей с нарушением зрения, и является более эффективной чем программа, используемая в школе №188 для детей с нарушением зрения, и может быть рекомендована для применения коррекции ориентации в пространстве.

Литература

1. *Барков В. А.* Педагогическое обеспечение коррекции детей с особенностями психофизического развития средствами адаптивной физической культуры. 15th ed. К.: Изд-во НПУ имени М. П. Драгоманова, 2011. — С. 37-41.

2. *Горская Ю. И.* Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04. Омск. 2001. — 47 с.

3. *Котова Л. Ю.* Коррекционно-развивающая методика совершенствования двигательных качеств и коррекционных способностей слабовидящих школьников 14-15 лет: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Омск. 2005. — 24 с.

4. *Харченко Л. В.* Совершенствование базовых координационных способностей школьников 8-12 лет с нарушениями зрения: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Омск. 1999. — 192 с.

Ключевые слова: тестирование, мелкая моторика рук, патология зрения, дети.

Аннотация: для оценки эффективности примененных методов адаптивной физической культуры требуется тестирование исследуемых детей. Данная статья описывает тестирование уровня развития мелкой моторики у детей с патологией зрения.

Патология зрения обуславливает отставание в уровне развития не только мелкой моторики, но и в целом координационных способностей у ребенка [1].

Патология зрения вызывает замкнутость ребенка, ограниченного в общении со здоровыми детьми [3].

При полной потере зрения дети познают мир через слух и осязание, так как это средства замещения информации получаемой от зрительных анализаторов.

При частичной потере зрения дети часть полностью полагаются на визуальную ориентировку и не осознают роль осязания [2].

Игра является для ребенка одним из важных условий воображаемой ситуации, при которой происходит преобразование образов, накопленных в представлениях в действия. Играя дети совершенствуют умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности, что в дальнейшем поможет им в освоении некоторых навыков самообслуживания [4].

Цель исследования. В игровой форме выполнить тестирование детей возраста 5–6 лет с патологией зрения. Оценить уровень развития мелкой моторики исследуемых детей.

Методы и организация исследования. Дети 5–6 лет принявшие участие в эксперименте были разделены на две группы (экспериментальную и контрольную) по 8 человек в каждой.

Для оценки показателей уровня развития мелкой моторики были использованы 3 группы тестов:

Тесты для определения
СХВАТЫВАЮЩЕЙ СПОСОБНОСТИ КИСТЕЙ РУК:

Тест «Застегивание пуговиц обеими руками»

На столе перед ребенком лежат два куска картона — один с пуговицами, а второй с петельками. По команде ребенок начинает застегивать пуговицы в петельки соответствующего размера. Окончанием теста считается момент, когда ребенок застегнул все пуговицы.

Тест «Закручивание крышек правой (левой) рукой»

Перед ребенком, на столе расположен зеленый прямоугольник с пластиковыми горлышками, блюде, в котором находятся десять пластиковых крышек. По команде ребенок начинает закручивать крышки на горлышки. Окончанием теста считается когда ребенок закрутил десятую крышку.

Тесты для определения
ТОЧНОЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВКИ ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ РУК:

Тест «Закрепление прищепок правой (левой) рукой»

Перед ребенком на столе расположены трафарет из плотного желтого картона в виде «солнышка» диаметром 150 мм (на трафарете стрелками отмечены места для закрепления прищепок) и блюде с десятью прищепками. По команде ребенок начинает правой рукой закреплять прищепки на отмеченные стрелками места по периметру трафарета.

Тест «Выкладывание палочек правой (левой) рукой»

На столе перед ребенком расположен лист бумаги с нанесенными заранее контурами треугольника и квадрата, а так же блюде со счетными палочками. По команде ребенок начинает выкладывать из счетных палочек контур поверх нарисованного на бумаге квадрата, затем контур треугольника. Окончанием теста считается момент, когда оба контура выложены счетными палочками.

Тест «Ощупывание предметов правой (левой) рукой»

На столе перед ребенком расположен мешок с девятью кубиками от конструктора по типу «LEGO». Ребенок ощупывает предмет, находящийся в мешке и называет количество коннекторов. После того как ребенок указал количество коннекторов на кубике, он его извлекает и показывает инструктору. Так повторяется до того момента, пока не закончатся все предметы в мешке.

Тесты для определения
ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ «ГЛАЗ–РУКА»:

Тест «Шнуровка»

Ребенку требуется пропустить шнурок через все отверстия в диске предназначенные для шнуровки, выполняя шнуровку диска по типу «крест–накрест». Окончанием считается момент времени, когда шнурок вытянут из последнего отверстия в диске.

Тест «Рисование по контуру»

Перед ребенком на столе укладывается лист из плотной бумаги формата А3, перманентный маркер, два трафарета (яблоко и груша). По команде ребенок накладывает трафарет на лист бумаги и обводит маркером до получения четкого контура. Далее ребенок накладывает и обводит второй трафарет. Окончанием теста считается момент времени, когда ребенок завершил обводку второго трафарета.

Тест «Заполнение фишками правой (левой) рукой»

Перед ребенком на столе расположены красные фишки, а так же обойма для размещения в ней фишек. По команде ребенок берет фишки и заполняет нижние два горизонтальных ряда в обойме, стараясь не допускать возникновения трех и более элементов в вертикальных рядах. Окончанием теста считается момент времени когда полностью заполнен второй ряд.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализом тестов установлено отставание в физическом развитии и физической подготовленности обусловленные основным дефектом и сопутствующими заболеваниями, вторичными отклонениями.

Применение данных тестов организованное в игровой форме позволило оценить фактический уровень развития мелкой моторики у детей, а именно развития схватывающей способности кисти, зрительно-моторной координации в системе глаз-рука и точности дифференцировки движений пальцев рук.

Вывод.

Овладение приемами и способами осознательного восприятия объектов, умение выполнять практические действия при участии тактильно-двигательного анализатора дают детям с нарушением зрения возможность наиболее точно представлять предметы и пространство, что позволяет им быть более активными, любознательными в процессе игры и обучения.

Литература

1. Малаев Д. М. Психология и педагогика игры слепого и слабовидящего ребенка. — М.: «Academa Махачкала», 2008. — С. 327.

2. Мишин М. А. Занятия по мелкой моторике и зрительной гимнастике в дошкольном учреждении для детей с косоглазием и амблиопией. — М : Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. — 2003. — № 4. — С. 24.

3. Ростомашвили Л. Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания. — СПб.: С.-Петербург. Гос. акад. Физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1999. — С. 24.

4. Сапранович И. С. Проблемы адаптивной физической культуры при развитии мелкой моторики у слабовидящих детей. — материалы III междунар. студ. науч.-практ. конф. (Улан-Удэ, май 2015 г., ВСГУТУ) / под ред. Ю. Ю. Шурыгиной. — Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2015. — С. 269–272.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ

В. Г. Калюжин, к.м.н., доцент
А. Л. Степанова, студентка
УО «БГУФК», Минск

Ключевые слова: мелкая моторика, развитие, контрольно-педагогическое тестирование, методы исследования, нарушение интеллекта.

Аннотация. В статье приводятся результаты изучения уровня развития мелкой моторики у детей с легкой степенью умственной отсталости с помощью специально разработанных и адаптированных контрольных тестов. Описаны изменения параметров мелкой моторики детей школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости при применении разработанной коррекционно-развивающей программы на занятиях по адаптивной физической культуре.

Тонкая моторика развивается у ребенка постоянно, начиная с самого раннего возраста [3].

Уровень развития ручной моторики является важным показателем физического и нервно-психического развития ребенка. Мелкая моторика рук находится в тесной взаимосвязи со степенью созревания центральной нервной системы, развития умственных способностей, речи, письма [4].

У детей с умственной отсталостью, недоразвита моторика в целом. Движения их плохо координированы, замедленны, неловки, у них обнару-

живается явно выраженное недоразвитие сложных форм движения, отмечается плохая переключаемость с одного движения на другое, неумение выполнить движение по словесной инструкции [1].

Специфические особенности развития мелкой моторики у детей с умственной отсталостью требуют разработки особых методов и приемов их физического воспитания, использования средств адаптивной физической культуры[2].

Цель работы — оценка мелкой моторики у исследуемых детей.

Результаты исследования. Для определения уровня развития мелкой моторики, нами были проведены контрольно-педагогические испытания у 16 здоровых детей и детей с умственной отсталостью, взятых под наблюдение одного возраста.

Тесты для определения зрительно-моторной координации «глаз-рука»:

Тест «Соедини точки»

Оснащение: лист бумаги А4, на котором по точкам изображена уточка 17×14 см 35 точек, карандаш, секундомер.

Методика: ребенку необходимо соединить все точки рисунка карандашом.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Изображения»

Оснащение: стол, стул, тетрадный лист бумаги в клеточку, на котором изображено 2 фигуры (квадрат и треугольник), 2 линии (прямая и по диагонали) и бантик (по диагонали), размер 8×8 клеточек, карандаш, секундомер.

Методика: необходимо ведущей рукой по образцу скопировать рядом заданные фигуры, линии, бантик, (стрелочки указывают направление движения), не отрывая руки от листа.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Пазл»

Оборудование: стол, стул, пазлы 35 штук, секундомер.

Методика: необходимо собрать пазлы, чтобы получилась картинка.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Радуга»

Оснащение: стол, стул, лист бумаги А4 на котором изображена радуга размер 30×16 см, 7 фломастеров фиолетового, синего, голубого, зеленого, желтого, оранжевого и красного цвета, секундомер.

Методика: необходимо обвести каждую полосу радуги по образцу, выбрав соответствующий для каждой полосы цвет.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Треугольник»

Оснащение: стол, стул лист бумаги А4, карандаш, секундомер, линейка размером 18×10 см внутри расположен транспортир 90°.

Методика: необходимо обвести треугольную линейку и транспортир расположенный внутри на лист бумаги А4, ведущей рукой, с помощью карандаша.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тесты для определения схватывающей способности рук:

Тест «Закрути, открути гайку».

Оснащение: 1 болтик срез 2 см, длина 5 см, d=1 см; 1 гайка d=1 см, секундомер.

Методика: упражнение делать ведущей рукой, не ведущей рукой держать болт, а ведущей закрутить гайку на болт, а затем открутить.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Закрути, открути крышку»

Оснащение: бутылка пластмассовая объем 5 литров, крышка, секундомер.

Методика: упражнение делать ведущей рукой, не ведущей держать бутылку, а ведущей закрутить крышку на бутылку, затем открутить.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Забор ведущей рукой»

Оснащение: 20 прищепок двух цветов, картонный трафарет длина 30 см, ширина 7 см в виде «прямоугольника», секундомер.

Методика: не ведущей рукой держать трафарет, а ведущей рукой прикрепить 20 прищепок к трафарету чередуя цвета.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Забор не ведущей рукой»

Оснащение: 20 прищепок двух цветов, картонный трафарет длина 30 см, ширина 7 см в виде «прямоугольника», секундомер.

Методика: ведущей рукой держать трафарет, а не ведущей прикрепить 20 прищепок к трафарету чередуя цвета.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Выбор ведущей рукой»

Оснащение: стол, стул, рисовая крупа (0,3 кг), фасоль 30 шт., 2 коробки размером: 10,5×15×5 см.

Методика: необходимо выбрать ведущей рукой из крупы фасоль и сложить в пустую коробку.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Выбор не ведущей рукой»

Оснащение: стол, стул, рисовая крупа (0,3 кг), фасоль 30 шт., 2 коробки размером 10,5×15×5 см.

Методика: необходимо выбрать не ведущей рукой из крупы фасоль и сложить в пустую коробку.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тесты для определения точной дифференцировки движений рук:

Тест «Загибаем пальчики».

Оснащение: секундомер.

Методика: дети загибают пальцы по одному сначала на одной руке, затем на другой, а потом в обратном порядке разгибают.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Елка»

Оснащение: лист бумаги А4 с напечатанным изображением елки размером 18×25 см, ножницы, секундомер.

Методика: ребенку необходимо вырезать елку по контуру, работа выполняется ведущей рукой.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Домик»

Оснащение: стол, стул, лист А4 с нарисованным контуром домика размером 19×23 см, пуговицы d=1,3 см, 55 штук, любого цвета, секундомер.

Методика: ребенку необходимо выложить контур домика пуговицами.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Бусы»

Оснащение: стол, стул, леска 50 см, толщина 1 мм, 7 бусинок (диаметр бусины 8 мм, диаметр отверстия 2 мм), 7 разноцветных пуговиц d=1,5 см, секундомер.

Методика: леску держат не ведущей рукой, а ведущей поочередно нанизывают бусины и пуговицы.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тест «Цепочка»

Оснащение: полоски из бумаги 5 штук (длина 7 см, ширина 1 см), клеящий карандаш, секундомер.

Методика: ребенку предлагается сделать цепочку, склеивая между собой цветные колечки.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания в секундах.

В ходе эксперимента фиксировались количественные и качественные показатели: правильность выполнения каждого задания, количество правильно решенных задач к их общему числу, типичные ошибки и затруднения, особенности действий испытуемых, характер оказываемой детям помощи инструктором-методистом АФК.

По данным, представленным в таблицах видно, что показатели развития зрительно-моторной координации движения рук в системе «глаз-рука», схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев рук здоровых детей превосходят показатели детей с УО. Все тесты здоровые дети выполняли статистически достоверно быстрее.

Таблица 1

Сравнение параметров зрительно-моторной координации движения рук в системе глаз-рука у здоровых и у детей с УО

ТЕСТЫ	Здоровые	Дети с УО	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Соедини точки», с	38,6±1,07	50,4±2,87	3,86	3,82	<0,001
«Изображения», с	97,0±5,03	127,1±12,78	2,19	2,08	<0,05
«Пазл», с	208,1±7,19	276,0±30,81	2,15	2,08	<0,05
«Радуга», с	74,6±2,51	153,6±30,86	2,55	2,08	<0,05
«Треугольник», с	24,6±1,07	34,4±3,02	3,05	2,83	<0,01

Таблица 2

Сравнение показателей схватывающей способности кистей рук у здоровых детей и детей с УО до начала исследований

ТЕСТЫ	Здоровые	Дети с УО	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Закрути-открути гайку», с.	12,1±0,34	14,6±0,77	2,96	2,83	<0,01
«Закрути-открути крышку», с.	3,3±0,12	5,0±0,47	3,61	2,83	<0,01
«Забор ведущей рукой», с.	54,8±0,99	72,0±5,93	2,86	2,83	<0,01
«Забор не ведущей рукой», с.	60,2±1,46	78,9±6,01	3,02	2,83	<0,01
«Выбор ведущей рукой», с.	62,4±0,77	72,0±2,85	3,24	2,83	<0,01
«Выбор не ведущей рукой», с.	64,8±0,96	75,6±3,50	2,99	2,83	<0,01

Таблица 3

Сравнение параметров точной дифференцировки движений пальцев рук у здоровых и у детей с УО до начала исследований

ТЕСТЫ	Здоровые	Дети с УО	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Загибаем пальчики», с	7,5±0,13	8,9±0,60	2,23	2,08	<0,05
«Елка», с	84,3±1,65	171,7±14,26	6,09	3,82	<0,001
«Домик», с	103,3±2,25	172,5±32,23	2,14	2,08	<0,05
«Бусы», с	40,3±0,35	57,4±8,02	2,14	2,08	<0,05
«Цепочка», с	65,6±1,70	87,2±2,64	6,89	3,82	<0,001

Вывод.

В ходе работы мы определили уровень развития мелкой моторики детей 12–14 с умственной отсталостью легкой степени — у них он был статистически достоверно ниже уровня здоровых детей того же возраста, поэтому существует необходимость в проведении с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Литература

1. *Догадова М. Ф.* Физическая реабилитация детей 6–8 лет с умственной отсталостью / М. Ф. Догадова, В. Г. Калюжин / *Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы III Междунар. науч.-практич. конф., Улан-Удэ, 9-10 дек. 2014 г.* / Вост.-Сиб. гос. ун-т технол. и управ.; редкол.: Ю. Ю. Шурыгина (отв. ред.) [и др.]. — Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2014. — С. 80–81.

2. *Литош Н. Л.* Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н. Л. Литош. — М.: Советский спорт, 2002. — 140 с.

3. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е изд. — М.: АСАДЕМА, 2003. — 472 с.

4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2007. — 608 с.

МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

В. Г. Калюжин, к.м.н., доцент
Е. В. Щабловская, магистрант
УО «БГУФК», Минск,

Ключевые слова: нарушение зрения, координационные способности.

Аннотация: при нарушении зрения у детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно влияет на формирование их двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости), в особенности — координационных способностей (КС): общих, специальных, специфических.

В наши дни особенно актуальна проблема инвалидности, категория лиц со зрительным дефектом, т.е. инвалидов по зрению достаточно велика, причем, несмотря на успехи медицины, число слабовидящих неуклонно растет [2].

Нарушения и аномалии зрительной системы отрицательно сказывается на формировании двигательных координаций, статического и динамического равновесия. [3].

У детей со зрительной депривацией отмечается несогласованность движений, нарушение равновесия, страх пространства, зачастую у детей не сформированы навыки правильной ходьбы и бега [1].

Цель работы — определение уровня развития способности к статическому и динамическому равновесию, пространственной ориентации.

Методы и организация исследования. Для определения динамики развития координационных способностей, нами были проведены контрольно-педагогические испытания детей КГ и ЭГ до и после эксперимента.

Тесты для оценки способности к статическому равновесию:

Сохранение статического равновесия оценивается в секундах.

Тест 1. Проба Ромберга 1: пято-носочная.

Содержание: испытуемый должен стоять, чтобы ступни ног были на одной линии. При этом пятка одной ноги касается носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты в стороны. Определяется время устойчивости в этой позе.

Тест 2. Проба Ромберга 2: простая.

Содержание: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Определяется время и степень устойчивости в данной позе.

Тест 3. Проба Ромберга 3: поза «аист».

Содержание: детям предлагалось принять специфическую позу — стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее пятка опирается на коленный сустав опорной ноги, при этом руки на поясе, голова держится прямо, глаза закрыты. Определяется время удержания равновесия в данной позе.

Тесты для оценки способности к динамическому равновесию:

Тест 4. Лазанье по гимнастической стенке переменным способом.

Содержание: занимающиеся поочередно выполняют задание — лазанье по гимнастической стенке (6–8 реек) разноименным способом (правая рука — левая нога, левая рука — правая нога) вверх и вниз. В ходе выполнения тестового задания предусматривается страховка детей. Измерялось время лазанья в секундах.

Тест 5. Передвижение по ограниченной опоре с заданием.

Содержание: на полу мелом обрисовываются контуры гимнастической скамьи. По периметру контуров разложены гимнастические маты. В конце коридора — гимнастическая палка перпендикулярно ей. Передвижение по коридору за звуковым сигналом.

Тестовое задание: стойка руки на пояс. Ребенку предлагается пройти по коридору за звуковым сигналом (бубен). В конце коридора — наклон вперед, взять гимнастическую палку двумя руками хватом сверху, поднять руки вверх, поворот на 180 градусов на носках, вернуться обратно по коридору. Определяется время прохождения коридора в секундах.

Тест 6. Прохождение коридора боком.

Содержание: на полу мелом обрисовываются контуры гимнастической скамьи. По периметру контуров разложены гимнастические маты. Испытуемому предлагается пройти приставным шагом правым боком с максимальной скоростью. Повторяют 3 раза и вычисляют средний результат в секундах.

Тест 7. Прохождение коридора спиной вперед.

Содержание: на полу мелом обрисовываются контуры гимнастической скамьи. По периметру контуров разложены гимнастические маты. Испытуемому предлагается пройти спиной вперед с максимальной скоростью. Повторяют 3 раза и вычисляют средний результат в секундах.

Тесты для оценки ориентации в пространстве

Тест 8. Выполнение различных поворотов и передвижений по инструкции педагога.

Содержание: ребенку завязывают глаза и дают задание выполнить перемещения в зале по указанию педагога. Каждый ребенок должен пройти из одной точки зала в другую, соблюдая указанное направление движения.

Тестовое задание: три поворота на месте на 360 градусов через правое плечо в среднем темпе, поворот налево, три широких шага вперед, два одинаковых приставных шага вправо, четыре коротких шага назад, поворот кругом. Оценка отклонений от заданной траектории измеряется в сантиметрах.

Тест 9. «Поворот на пятке с прижатыми руками в правую сторону».

Содержание: Перед выполнением задания ребенок встает в центр круга на белые полосы лицом к нулевому показателю координациометра.

Оборудование: тест выполняется с использованием специального прибора — координациометра. Он может быть изготовлен из деревянного щита или листа фанеры размером 100×100 см, на котором обозначен круг диаметром 80 см, окрашенный в черный цвет. В центре круга нарисованы две параллельные полосы белого цвета. Для удобства проведения исследования можно вырезать отпечаток правой и левой ступни ребенка и наклеить контуры ступней в центре круга, ориентируясь на белые полосы. На внутренней и внешней окружности нанесены градусные деления от 0 до 360, слева направо и справа налево соответственно.

Тестовое задание: Ребенок делает поворот на пятке с максимальным вращением с прижатыми руками в правую сторону. Оценка результата производится в градусах.

Тест 10. Поворот на пятке с прижатыми руками в левую сторону.

Содержание: Перед выполнением задания ребенок встает в центр круга на белые полосы лицом к нулевому показателю координациометра.

Тестовое задание: Ребенок делает поворот на пятке с максимальным вращением с прижатыми руками в левую сторону. Оценка результата производится в градусах.

Тест 11. Поворот на пятке с балансированием руками в правую сторону.

Содержание: Перед выполнением задания ребенок встает в центр круга на белые полосы лицом к нулевому показателю координациометра.

Тестовое задание: Ребенок делает поворот на пятке с максимальным вращением с помощью рук в правую сторону. Оценка результата производится в градусах.

Тест 12. Поворот на пятке с балансированием руками в левую сторону.

Содержание: Перед выполнением задания ребенок встает в центр круга на белые полосы лицом к нулевому показателю координациометра.

Тестовое задание: Ребенок делает поворот на пятке с максимальным вращением с помощью рук в левую сторону. Оценка результата производится в градусах.

Результаты исследования и их обсуждение

В таблицах 1–3 представлены результаты тестирования уровня развития координационных способностей у детей до и после занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Таблица 1

Динамика развития статического равновесия у детей при занятиях по разработанной КРП

ТЕСТЫ	До	После	t _{набл}	P
Проба Ромберга простая (с)	16,0±1,03	19,6±1,06	2,41	<0,05
Проба Ромберга пят.-носочная (с)	10,7±0,76	14,1±0,81	3,03	<0,01
Проба Ромберга: поза «аист» (с)	10,8±0,70	13,4±0,95	2,22	<0,05

По результатам таблицы 1 можно выявить статистически значимые улучшения в показателях статического равновесия у детей в результате занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Таблица 2

Динамика развития динамического равновесия у детей при занятиях по разработанной КРП

ТЕСТЫ	До	После	t _{набл}	P
Лазанье (с)	13,0±0,43	11,4±0,39	2,89	<0,01
Ходьба по коридору вперед (с)	13,5±0,41	11,1±0,34	4,41	<0,001
Ходьба по коридору боком (с)	8,6±0,31	6,8±0,31	4,12	<0,001
Ходьба по коридору назад (с)	11,5±0,18	9,1±0,25	7,78	<0,001

Анализ таблицы 2 позволил выявить статистически значимые различия в показателях динамического равновесия детей по всем тестам данной группы.

Таблица 3

Динамика развития способности к пространственной ориентации у детей при занятиях по разработанной КРП

ТЕСТЫ	До	После	t _{набл}	P
Повороты (см)	66,8±1,25	59,1±1,04	4,75	<0,001
Поворот с прижат. руками вправо (°)	236±12,0	284±15,0	2,50	<0,05
Поворот с прижат. руками влево (°)	246±10,0	304±11,4	3,80	<0,01
Поворот с балансир. руками вправо (°)	265±10,6	313±6,7	3,83	<0,01
Поворот с балансир. руками влево (°)	282±3,43	333±5,34	8,07	<0,001

Как видно по данным таблицы 3 дети имеют статистически достоверные улучшения в показателях способности к пространственной ориентации по всем тестам данной группы.

По результатам, зафиксированным в таблицах 1–3, можно сказать, что развитие координационных способностей у детей с нарушением зрения после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе значительно улучшилось. Можно сказать, что разработанная нами экспериментальная программа эффективно развивает координационные способности детей 5–6 лет с нарушением зрения.

Выводы.

У большинства слабовидящих детей четко прослеживается недостаточный уровень сформированности координационных способностей, которые лежат в основе бытовых, двигательных навыков и умений человека, в связи с чем, коррекция и развитие координационных способностей у данной категории детей имеет большое значение для их адаптации и реализации в обществе.

Развитию координационных способностей детей с депривацией зрения, в процессе адаптивного физического воспитания, необходимо уделять первостепенное место.

Литература

1. *Анфилатова О. В.* Методика непрерывного адаптивного физического воспитания старших дошкольников с нарушением зрения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Анфилатова. — Киров, 2005. — 26 с.

2. *Дворянинова Е. В.* Развитие координации движений у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения / Е. В. Дворянинова, М. Л. Скорая // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культу-

ры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. — Минск: БГУФК, 2016. — Ч. 3. — С. 318–321.

3. *Ростомашвили Л. Н.* Педагогические технологии в адаптивном физическом воспитании детей младшего школьного возраста со сложными нарушениями развития: дис. ... д-ра пед. наук / Л. Н. Ростомашвили. — СПб., 2014. — 409 с.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЦП

В. Г. Калюжин, к.м.н., доцент

Н. В. Голубева, магистрант

УО «БГУФК», Минск

Ключевые слова: координационные способности, дети, детский церебральный паралич.

Аннотация: уровень развития координационных способностей — один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. У большинства детей не развиты мелкая моторика рук и тонкие движения пальцев. Умение выполнять мелкие движения с предметами развивается в старшем дошкольном возрасте, именно к 6–8 годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон головного мозга, развитие мелких мышц кисти.

Актуальность. Детям с детским церебральным параличом трудно освоить общую и мелкую моторику, выполнять точные движения рук, тяжело ощущать эти движения, поэтому у ребенка затрудняется формирование представлений о движении [2]. Целенаправленная и систематическая работа по развитию координационных способностей у детей дошкольного возраста с церебральным параличом позволяет развить координационные способности, сформировать координацию движений пальцев рук, развить речевую деятельность, способствует формированию интеллектуальных способностей и навыков самообслуживания и, главное, способствует сохранению психического и физического развития дошкольника [1].

Цель. Изучить влияние коррекционно-развивающей программы на развитие координационных способностей у детей 6–8 лет с детским церебральным параличом.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе ГУО «Специальный ясли-сад № 25 г. Витебска «Родничок». Для исследования дети были разделены на контрольную группу (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ). В КГ вошло 7 детей, в ЭГ вошло 7 детей. Группы были равны по возрасту и уровню физического развития.

Для сравнения нами были обследовано 7 здоровых детей того же возраста. По полученным результатам контрольных тестов установлено, что уровень развития координационных способностей у детей с церебральным параличом был явно ниже, чем у здоровых детей. Для оценки показателей уровня развития координационных способностей у детей с детским церебральным параличом были использованы 4 группы тестов:

- для выявления уровня развития схватывающей способности кисти (тесты «Открой колодец», «Закрой колодец», «Возьми мячик»);
- для определения точной дифференцировки движений пальцев рук (тесты «Шевелящиеся червячки», «Собери палочки», «Сокровища гномов»);
- для выявления уровня зрительно-моторной координации (тесты «Шарики для белочки», «Вырежи круг», «Зашнуруй ботинок»);
- для определения развития координации и точности движений (тесты «Проба Ромберга», «Ходьба с закрытыми глазами», «Шагай по кочкам»).

Контрольная группа занималась уроками физической культуры по стандартной программе ГУО «Специальный ясли-сад № 25 г. Витебска «Родничок», которая включала разминочные и общеразвивающие упражнения, упражнения на нормализацию мышечного тонуса верхних конечностей, пассивные упражнения кистей и пальцев рук, упражнения на развитие опорной функции рук, групповые игры.

В экспериментальной группе в дополнение к основной программе сада дети занимались 2 раза в неделю с учетом двигательных возможностей детей по 15–20 минут по составленной нами коррекционно-развивающей программе.

Коррекционно-развивающая программа включала 3 этапа развития мелкой моторики. Каждый этап состоял из 3 недель и содержал упражнения различного уровня сложности.

В каждом цикле упражнений было 4 вида упражнений: массаж кистей, пальчиковая гимнастика, дидактические игры, упражнения для развития координации и точности движений.

Основанием для использования в коррекционной программе пальчиковых и настольных игр послужило то, что эти игры, активизируя коор-

динационные способности ребёнка, помогают снять психическое и физическое напряжение, способствуют укреплению здоровья, приобретению навыков. Сравнительный анализ итоговой эффективности развития координационных способностей у детей с ДЦП статистически достоверное улучшение показателей контрольных тестов в ЭГ после занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, по сравнению с КГ детей.

Сравнительный анализ итоговой эффективности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом показал статистически достоверное улучшение показателей контрольных тестов в экспериментальной группе после занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, по сравнению с контрольной группой детей, занимавшихся по стандартной программе ГУО «Специальный ясли-сад № 25 г. Витебска «Родничок».

Таблица 1

Сравнение параметров развития схватывающей способности кисти, точной дифференцировки движений пальцев рук и зрительно-моторной координации у здоровых детей и детей с ДЦП экспериментальной группы до и после эксперимента

ТЕСТЫ	Здоровые дети	ЭГ До	ЭГ После
«Открой колодец», с	8,4±0,20	5,3±0,18	6,3±0,18
«Закрой колодец», с	7,7±0,18	4,0±0,22	4,9±0,29
«Возьми мячик», с	26±0,46	34,1±0,37	32,9±0,35
«Шевелящиеся червячки», с.	28±0,68	47,0±0,44	44,1±0,51
«Собери палочки» правой, шт.	10±0,34	5,6±0,37	6,7±0,29
«Собери палочки» левой, шт.	10±0,22	4,6±0,20	5,7±0,29
«Сокровища» правой, шт.	9,4±0,37	5,9±0,26	6,7±0,29
«Сокровища» левой, шт.	9,0±0,31	5,3±0,18	6,0±0,22
«Шарики для белочки», с	15±0,68	27,0±0,62	24,4±0,92
«Вырежи круг», с	36±0,69	50,0±0,95	47,1±0,97
«Зашнуруй ботинок», с	39±1,26	63,0±1,07	59,6±0,81
«Проба Ромберга», с	12,9±0,51	4,0±0,38	6,3±0,42
«Ходьба с закрытыми глазами», с	11,9±0,74	25,4±0,95	21,6±0,87
«Шагай по кочкам», с	16,3±0,57	5,9±0,34	8,3±0,47

Выводы. По полученным результатам в ходе исследования мы можем сделать следующие выводы:

1. В результате изучения уровня развития координационных способностей у детей 6–8 лет с церебральным параличом было установлено, что уровень её значительно ниже, чем у здоровых детей этого же возраста.

2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по АФК с использованием пальчиковой гимнастики; пальчиковых игр, дидактических игр для развития координационных способностей.

3. В результате применения предложенной нами программы в ЭГ достоверно улучшились показатели тестов на 5–57%. Статистически доказана положительная динамика развития координационных способностей под влиянием разработанной нами коррекционно-развивающей программы.

Литература

1. Бадалян Л. О. Детские церебральные параличи / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимошина. — М.: Просвещение, 2004. — 196 с.

2. Семенова К. А. Медицинская реабилитация и социальная адаптация больных детским церебральным параличом: уч. пособие. / К. А. Семенова, Н. М. Махмудова. — М. «ЦСиТР», 1999. — 196 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

А. А. Караванов, к.п.н., доцент,

И. Ю. Устинов, к.п.н., доцент,

О. М. Холодов, к.п.н., доцент

ВУНЦ ВВС «ВВА», г. Воронеж

Ключевые слова: *адаптивная физкультура, адаптивный спорт, Паралимпийские игры, Специальные Олимпийские игры, Дефолимпийские игры.*

Аннотация: *в статье рассматривается проблемы развития адаптивной физкультуры, как социального феномена и как способ переключения внимания инвалидов с болезни на общение, активный отдых и развлечение.*

Адаптивный спорт (спорт инвалидов) является разновидностью адаптивной физической культуры. Его цель — реализация способностей человека и сравнение их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы в развитии. Адаптивный спорт ориентирован на соревно-

вание, достижение максимальных результатов. То есть ключевой является установка на рекорд — это и есть главное отличие адаптивного спорта от всех остальных видов адаптивной физкультуры. Необходимым условием при занятиях адаптивным спортом является правильная классификация спортсменов по способностям, стремление к максимальному уравниванию шансов на победу. Такое распределение осуществляется по двум направлениям — медицинскому, где основным критерием является степень имеющегося поражения функций, и по спортивно-функциональному, где учитывается специфика двигательной активности в каждом конкретном виде спорта.

Адаптивная физкультура — это социальный феномен, целью которого является налаживание и укрепление социальных связей человека, ранее имевшего ограниченный доступ или вообще не включенного в социальный процесс, приобщение его к полноценной жизни, наполненной новым смыслом и эмоциями. Таким образом, адаптивная физкультура — это, скорее, не метод лечения, а способ переключения внимания инвалидов с болезни на общение, активный отдых и развлечение [2].

В настоящее время наибольшее распространение получили три направления спорта инвалидов: паралимпийское, сурдолимпийское и специальное олимпийское [1].

Развитие адаптивного спорта имеет более чем столетнюю историю. Еще в XVIII-XIX вв. было установлено, что двигательная активность является одним из основных факторов реабилитации инвалидов.

Попытки приобщения инвалидов к спорту были предприняты еще в XIX столетии, когда в 1888 г. в Берлине формировался первый спортивный клуб для глухих. Впервые Всемирные игры глухих прошли в Париже 10-17 августа 1924 года. В них участвовали спортсмены — представители официальных национальных федераций Бельгии, Великобритании, Голландии, Польши, Франции и Чехословакии. На Игры прибыли спортсмены из Италии, Румынии и Венгрии, в которых таких федераций не было. Программа Игр включала соревнования по легкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию.

Международный спортивный комитет глухих (МСКГ) был образован 16 августа 1924 года. В него вошли федерации, объединяющие спортсменов с нарушением слуха. С этого же времени МСКГ каждые четыре года проводит летние Всемирные игры глухих. На первом конгрессе МСКГ, который состоялся в Брюсселе 31 октября 1926 г., был принят Устав этой организации. До начала Второй мировой войны в нее вступили Германия, Швейцария, Дания, Норвегия, Финляндия, Швеция, Австрия, США, Япо-

ния и Болгария. В 1949 г. к ним присоединились Испания и Югославия. Организуются и проводятся Международные зимние игры глухих.

В 1960 г. под эгидой Всемирной федерации военнослужащих создается Международная рабочая группа, которая изучала проблемы спорта для инвалидов. В том же году в Риме были проведены первые Международные соревнования инвалидов, фактически первые Паралимпийские игры. В них приняли участие 400 спортсменов-инвалидов из 23 стран.

В 1982 г. появился орган, который способствовал расширению Паралимпийских игр, — Международный координационный комитет Всемирной организации спорта инвалидов. Через 10 лет, в 1992 г., его правопреемником стал Международный паралимпийский комитет (МПК).

Для того чтобы в полном масштабе отразить историю развития спорта инвалидов, следует обратиться к истории Паралимпийских игр.

Паралимпийский спорт берет начало в 1880-х годах. Однако только разработка в 1945 г. нового режима лечения людей с травмами спинного мозга привела к развитию всемирного спортивного движения для инвалидов, известного сегодня как Паралимпийское движение. После Второй мировой войны спорт для инвалидов шагнул вперед, чему немало способствовали труды Людвиг Гутмана (Ludwig Guttmann), немецкого врача, в 1936 г. бежавшего в Англию от нацизма. Он утвердил спорт как средство физической, психологической и социальной реабилитации инвалидов с повреждением позвоночника. Сэр Людвиг Гуттман из больницы Сток-Мандевилля (Англия) в корне изменил теорию и практику реабилитации, сделав особый упор на спорт. Со временем то, что началось как вспомогательные процедуры физической реабилитации ветеранов второй мировой войны, переросло в спортивное движение, в котором физические возможности спортсменов занимают центральное место (профессор Людвиг Гуттман со временем стал директором Сток-Мандевильского центра и президентом Британской международной организации лечения инвалидов с повреждениями опорно-двигательного аппарата). Инвалиды с повреждениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА) стали активно приобщаться к занятиям спортом. В Центре реабилитации больных со спинномозговыми травмами в Сток-Мандевилле была разработана спортивная программа как обязательная часть комплексного лечения.

В 1948 г. сэр Людвиг Гуттман основал Сток-Мандевильские игры (СМИ), которые прошли одновременно с проведением Олимпийских игр в Великобритании. В соревнованиях по стрельбе из лука участвовали бывшие военнослужащие — 16 парализованных мужчин и женщин. Первое многонациональное участие в Сток-Мандевильских играх (голландских

и английских ветеранов войны) привело к проведению первых Международных Сток-Мандевильских игр (МСМИ) 1952 г., предшественников современных Паралимпийских игр. Последующие годы происходило увеличение как числа участников, так и видов спорта. Игры стали проводиться ежегодно как международный спортивный праздник. В нем принимали участие спортсмены-инвалиды из Норвегии, Нидерландов, ФРГ, Швеции, а затем и других стран. Появилась необходимость в международной организации, координирующей начавшееся паралимпийское движение. Это привело к созданию Международной Сток-Мандевильской федерации, установившей тесные взаимоотношения с Международным олимпийским комитетом.

Уже в 1956 г. ввремя проведения Олимпийских игр в Мельбурне она была награждена МОК специальным кубком за воплощение в жизнь олимпийских идеалов гуманизма. В Сток-Мандевиле на средства инвалидов, пенсионеров и благотворительных пожертвований был построен первый стадион для спортсменов-инвалидов. В 1959 г. Людвиг Гуттман разработал и опубликовал в «Книге Сток-Мандевильских игр для парализованных» первый в истории регламент проведения соревнований по видам спорта для инвалидов. Вначале Паралимпийское движение развивалось путем создания различных спортивных организаций для людей с конкретными формами инвалидности, известных сегодня как Международные организации спорта для инвалидов (ИОСД). В 1960 г. в Риме была учреждена первая из этих организаций — Комитет по Международным Сток-Мандевильским играм (КМСМИ). В 1972 г. она была переименована в Международную федерацию Сток-Мандевильских игр (МФСМИ), а позже стала Международной федерацией спорта на колясках Сток-Мандевилля (МФСКСМ). В 1964 г. была учреждена Международная спортивная организация инвалидов (ИСОД), включавшая в себя также спортсменов с ампутированным поражением. В 2004 г. МФСКСМ и ИСОД объединились и стали называться Международной федерацией спорта на колясках и для лиц с ампутированным поражением (ИВАС).

В 1978 г. была создана Международная ассоциация спорта и физической культуры для лиц с церебральным параличом (СП-ИСПРА), за ней в 1981 г. последовала Международная федерация спорта слепых (ИБСА), а в 1986 г. — Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта (ИНАС-ФИД). В 1960 г. в Риме (Италия) спустя несколько недель после Олимпийских игр, прошли 9-е Ежегодные международные Сток-Мандевильские игры. Как следствие этого символического действия и участия в этих играх более 400 спортсменов из 23 стран они чтятся как

первые Паралимпийские игры. Было решено, что каждый четвертый год эти игры будут проводиться в стране олимпиад и будут считаться Олимпийскими играми инвалидов.

С тех пор Паралимпийские игры проводятся в год Олимпийских игр, а начиная с Паралимпийских игр в Сеуле 1988 г. они проходят в тех же городах и местах, что и их Олимпийские аналоги. Дважды игры проводились в странах, но не в городах Олимпиад — в Германии и в Канаде, и трижды в других странах, минуя олимпийские, — в Израиле и в Голландии в 1980 и 1994 годы. Термин «Паралимпийские игры» стал официальным в 1988 году. Это название происходит от греческого предлога «рага» («около» или «наряду») и слова «Олимпийские игры». Первые Паралимпийские зимние игры прошли в г. Эрншёльдсвик (Швеция) в 1976 году. Начиная с Игр 1992 г. в Тигнесе-Альбервиле (Франция). Паралимпийские зимние игры проходят в тех же городах, что и Олимпийские зимние игры.

По мере развития движения росла и необходимость в повышении координации и расширении сотрудничества между различными организациями. В 1982 г. МФСМИ, СП-ИСРА, ИБСА и ИСОД объединили усилия для создания Международного комитета по координации спорта для инвалидов во всем мире (ИКК). В 1986 г. к ним также присоединились Международный спортивный комитет глухих (ЦИСС) и Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта (ИНАС-ФИД). ИКК представлял интересы групп инвалидов и руководил Паралимпийскими играми в период между 1982 и 1992 годами. Однако растущая потребность в расширении национального представительства и создании движения, в большей степени ориентированного на спорт, привели к основанию в 1989 г. в Дюссельдорфе (Германия) Международного Паралимпийского комитета (МПК) в качестве признанного руководящего органа Паралимпийского движения. На встрече присутствовали представители шести ИОСД, которые считаются членами-учредителями МПК, и сорока двух Национальных паралимпийских комитетов и Национальных организаций спорта для инвалидов. Они утвердили первую Конституцию МПК и избрали первого Президента — доктора Роберта Стедварда (Dr. Robert Steadward) из Канады. Лишь пять лет спустя, в 1994 г., МПК принял на себя полную ответственность за проведение Паралимпийских игр.

В 2001 г. Генеральная ассамблея МПК санкционировала пересмотр управления и структуры МПК. Под руководством нового Президента, сэра Филиппа Крейвена (Sir Philip Craven), в 2002 г. был начат процесс стратегического пересмотра. Кульминацией процесса стало утверждение пакета предложений на исторической Генеральной ассамблее 2003 г. «Проекти-

рование будущего» в Турине, что привело к принятию в 2004 г. нынешней Конституции. Конституция и принятые на ее основе Регламенты являются руководящими документами МПК и Паралимпийского движения.

В 2003 г. МПК принял Видение, отражающее главную цель Паралимпийского движения: создать для паралимпийцев все условия, позволяющие им достичь спортивного мастерства, вдохновлять и восхищать мир.

Паралимпийское движение, находящееся под верховным руководством МПК, охватывает всех спортсменов и официальных лиц, относящихся к НПК, ИОСД, Международным спортивным федерациям (МСФ), Региональным организациям (РО), Спортивным комитетам МПК, Советам МПК, Постоянным комитетам МПК, а так же других лиц и другие организации, которые согласны руководствоваться Конституцией и Регламентами МПК. Критерием принадлежности к Паралимпийскому движению является официальное членство в МПК или признание со стороны МПК. При создании МПК в 1989 г. его штаб-квартира была расположена в Брюгге, Бельгия. В 1997 г. Генеральная ассамблея МПК проголосовала за перемещение штаб-квартиры в Бонн (Германия) и за создание первой структуры профессиональных сотрудников. Официальное открытие новой штаб-квартиры состоялось 3 сентября 1999 года.

Кроме Паралимпийских игр проводятся и так называемые Специальные Олимпийские игры для умственно отсталых людей. «Спешиал Олимпикс» (Special Olympics) — это международное спортивное движение, обеспечивающее лицам с умственной отсталостью условия для занятий спортом и физической культурой с раннего возраста и до глубокой старости. Более миллиона человек из 162 стран мира являются его участниками. «Спешиал Олимпикс» — самое распространенное спортивное движение такого рода, потому что является доступным, постоянно совершенствующимся и развивающимся. Оно предлагает различные спортивные программы, ориентированные на лиц с умственной отсталостью разных уровней возможностей и дающие возможность любому, кто пожелает, найти свой интерес в этом движении [3].

«Спешиал Олимпикс» официально признана МОК в феврале 1988 г. на XV зимних Олимпийских играх в Калгари. Президент МОК Х. А. Самаранч признал «Спешиал Олимпикс» в официальном порядке, и она получила разрешение на использование наименования «Олимпиада». А в 1990 г. прошли первые всесоюзные соревнования, на которых были отобраны спортсмены из России, Азербайджана, Беларуси и Узбекистана, принявшие в том же году участие в летних Европейских Специальных

Олимпийских играх в Глазго (Шотландия) по легкой атлетике, плаванию, гимнастике и гандболу.

Среди людей с поражениями органов слуха проводятся Дефолимпийские игры — от английского «Deaflympic» (deaf — глухой). Это своеобразная Олимпиада, которую игроки по привычке называют Всемирными играми глухих (переименование игр в Дефолимпийские — или Сурдлимпийские в переводе на русский язык — состоялось в 2001 г.). Соревнования глухих отличаются от традиционных только стартовые сигналы: красный означает «стоп», желтый — «подготовиться», зеленый — «старт» [3].

Адаптивный спорт получил всемирное значение. Достижения спортсменов с ограниченными возможностями поражают воображение. Иногда они приближаются к олимпийским рекордам. Фактически не осталось ни одного вида спорта из известных и популярных, в которых не принимали бы участие спортсмены-инвалиды. Неуклонно расширяется количество паралимпийских дисциплин. Сегодня к паралимпийским относятся 17 видов спорта: стрельба из лука, легкая атлетика, велосипедный спорт, выездка, фехтование, дзюдо, тяжелая атлетика, стрельба, футбол, плавание, настольный теннис, баскетбол колясочников, регби и теннис колясочников, волейбол, лыжный кросс и хоккей с шайбой.

Литература

1. Винник Д. П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Д. П. Винник. — М.: Олимпийская литература, 2010. — С. 60–68.
2. Дмитриев В. С. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / В. С. Дмитриев, А. В. Сахно. — М.: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. — Т. I. — С.34–37.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. уч. В 2 т. // С. П. Евсеев. — М.: Советский спорт, 2003. — С.44–51.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Е. С. Конаныхина, инструктор ФК
Е. И. Лещёва, инструктор ФК
АУ ВО ОЦРДП «Парус надежды»

И. А. Татаринцева, преподаватель
ФГБОУ ВПО «ВГУ», Воронеж

Ключевые слова: *реабилитация, лечебная физкультура, координация движений, цикл занятий, навыки.*

Аннотация: *В статье говорится о том, что постоянные занятия ритмической гимнастикой развивают и воспитывают у занимающихся чувства настойчивости, целеустремленности коллективности и уверенности в своих силах.*

В последние годы в Российской Федерации наблюдаются позитивные изменения в отношении к инвалидам вообще и детям-инвалидам в частности. Это «изгой», ранее запертые в тесном мире своих семей, неделями не выходящие из квартир в большой мир, сейчас все чаще заявляют о себе как о полноправных членах нашего общества, достойных не только жалости, но и всемерного участия в общественной жизни, спорте, творчестве.

В этой связи встает вопрос о максимально полной реабилитации и адаптации такой традиционно «запущенной» и «инертной» группы детей-инвалидов как дети с синдромом Дауна. Отделение АФК (адаптивной физической культуры) ОЦРДП «Парус надежды» ставит своей целью расширение двигательного потенциала у детей, проходящих реабилитацию в Центре

Помимо лечебной физкультуры внедряются новые формы развития для детей с синдромом Дауна. Одной из таких форм является ритмическая гимнастика.

Преимущество ритмической гимнастики перед другими видами адаптивной физкультуры заключается в том, что на занятиях обеспечивается одновременное включение в работу практически всех групп мышц. Ритмические упражнения помогают ребенку с синдромом Дауна научиться владеть своим телом, координировать движения, а также снимают психическое напряжение, улучшают самочувствие.

Главную притягательность ритмической гимнастики составляет ее основная особенность — музыка, подчинение движений ее ритмам. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, подавляют утомление, создают особый радостный настрой.

Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, развивает у детей с синдромом Дауна воображение и способность выражать мысли танцами и жестами, помогает запомнить движения.

Любые заболевания и отклонения в состоянии здоровья ребенка влекут за собой уменьшение количества мышечных усилий, увеличивая при этом опасность возникновения многих заболеваний, напрямую связанных с малоподвижным образом жизни — гиподинамией. Эта опасность более чем актуальна для детей с синдромом Дауна. Поэтому не остается никаких сомнений в необходимости применения для них в качестве реабилитирующего средства ритмической гимнастики.

Большим детям, которые вынуждены общаться в основном с близкими, возможность почувствовать себя частью коллектива выпадает очень редко. Поэтому во время групповых занятий ритмической гимнастикой к положительным факторам присоединяется получение опыта нахождения в группе, подчинения групповым правилам и интересам.

В силу вышеперечисленных реабилитационных возможностей ритмическая гимнастика создает поистине уникальную, комплексно воздействующую на ребенка с синдромом Дауна адаптационную и развивающую ситуацию.

Занятия по ритмической гимнастике ведутся в группах детей, проходящих 3-месячный цикл занятий. Каждый цикл занятий у детей с синдромом Дауна делится на 3 периода: вводный, основной и заключительный.

Вводный период (длительность 3 недели) — устанавливается контакт с детьми, происходит введение ребенка в мир двигательной активности, овладение разнообразными движениями.

Основной период (длительность 7 недель) — происходит развитие двигательных навыков, равновесия, координации движений.

Заключительный период (2 недели) — закрепление у детей достигнутых результатов, воспитание потребности продолжения занятий, сохранение первоначального интереса к упражнениям.

Систематические занятия ритмической гимнастикой содействуют воспитанию у занимающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости, целеустремленности, уверенности в своих силах.

При систематических занятиях ритмической гимнастикой происходят положительные сдвиги.

Улучшение коммуникативно-контактных характеристик. Ребенок с синдромом Дауна привыкает заниматься в коллективе вместе со сверстниками, происходит формирование навыков взаимодействия и общения. Дети становятся более самостоятельными, приобретают навыки, необходимые для обучения.

Формирование адекватной самооценки. Происходит изменение отношения ребенка с синдромом Дауна к самому себе, появляется ощущение равенства с другими людьми, уверенность в своих возможностях.

Оздоровительный эффект. Систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют укреплению здоровья путем улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, повышения устойчивости организма к действию простудного фактора.

Развитие физических качеств. Входящий в ритмическую гимнастику неограниченный выбор движений способствует развитию всех физических качеств, в частности: координации, гибкости, выносливости. Упражнения ритмической гимнастики помогают ребенку с синдромом Дауна научиться владеть своим телом.

Развитие интеллектуальных функций. Особенно благоприятное влияние оказывают упражнения ритмической гимнастики на центральную нервную систему. Они содействуют повышению работоспособности коры головного мозга и их устойчивости к сильным раздражителям, ускорению формирования положительных условных рефлексов, что сопровождается повышением интенсивности и концентрации внимания, улучшением памяти.

Сглаживание локальных эмоциональных расстройств. Происходит постепенное избавление от вялости, безучастности, эмоциональная разрядка детей с синдромом Дауна во время тренировочных занятий.

Важно, что эти занятия нужны не только детям, но и их родителям. Ведь так приятно видеть, что ваш ребенок назло всем заключениям психолого-медико-педагогических комиссий о полной его необучаемости, занимается ритмической гимнастикой.

Литература

1. Комплексное развитие детей с синдромом Дауна: групповые и индивидуальные занятия. Методическое пособие. — М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» при участии Гуманитарного центра «Монолит», 2004.- 264 с.
2. Двигательное развитие детей раннего возраста с синдромом Дауна Петер Е. М. Лаутеслагер. — М.: Монолит, 2003. — 356 с.
3. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика: (230 упражнений). — М.: Физкультура и спорт, 2005.- 96 с.

4. Чибрикова-Луговская А. Е. Ритмика: Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы : метод. Пособие для воспитателей, муз. руководителей дет. сада и учителей нач. шк. / А. Е. Чибрикова-Луговская. — М.: Дрофа, 1998. — 104 с.

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

П. Ю. Королев, к.п.н., доцент

Г. В. Бармин, к.п.н., профессор

С. А. Пушкин, доцент

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт
физической культуры»*

В. А. Покусаев учитель физической культуры

МКОУ Новоольшанская ООШ

Ключевые слова: *социальная адаптация, социальная интеграция, ментальные нарушения, адаптивная физическая культура и адаптивный спорт, спортивная тренировка, адаптивная физическая культура.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы касающиеся необходимости социальной адаптации и интеграции в общество инвалидов с нарушением интеллекта.*

Представлены результаты исследования уровня социальной адаптации гимнастов с нарушением интеллекта в социально-бытовой и эмоционально-поведенческой сфере.

Выявлена эффективность воздействия средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на уровень социализации инвалидов с ментальными нарушениями.

В статье отражена часть научного изыскания, проводимого в соответствии с государственным заданием Министерства спорта РФ на 2015-2017 г.г. на выполнение научно-исследовательской работы «Совершенствование системы управления и механизмов правового регулирования в адаптивной физической культуре и спорте для создания условий комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки».

Одной из наиболее актуальных проблем современного общества является вопрос социальной адаптации инвалидов с нарушением интеллекта.

Социальная адаптация, обуславливая способность человека приспособиться к изменяющимся условиям жизни, является важнейшим механизмом социализации и интеграции. Социализация осуществляется в процессе комбинированного воздействия различных видов деятельности (игра, общение, учение, труд, спорт). Эти виды деятельности выступают как средство адаптации, отражая результаты различных этапов человеческой жизни.

В процесс воспитания лиц с ментальными нарушениями необходимо включить все виды социальной адаптации: социально-бытовую, социально-средовую, социально-трудовую, социально-психологическую, социально-педагогическую.

Важнейшим фактором социальной интеграции детей-инвалидов в активную общественную жизнь является подготовка самого общества. Эта подготовка включает формирование соответствующих правовых основ государства, регламентирующих благоприятные условия для интеграции, формирование положительного отношения всех членов общества к детям с ограниченными возможностями в развитии.

Эффективность социализации людей с отклонениями в состоянии здоровья в современное общество возрастает с использованием средств адаптивной физической культуры.

Занятиям адаптивной физической культурой и спортом с лицами имеющими нарушение интеллекта придается гораздо меньшее значения, чем учебным занятиям по чтению, математике, письму. Однако низкий уровень физического развития и существенные нарушения двигательной сферы нуждаются в их первостепенной коррекции.

Теоретический и практический опыт российских и зарубежных педагогов и психологов, работающих с людьми с ментальными нарушениями, позволило выявить значимые качества личности, обеспечивающие наиболее успешную социальную адаптацию. Психологическая открытость и умение общаться, а также уверенность в себе и умение ориентироваться в пространстве оказались наиболее необходимыми, по мнению авторитетных специалистов.

Пространственную ориентацию успешно воспитывают сложно-координационные виды спорта, в том числе спортивная гимнастика, а благодаря совместному общению гимнастов с сохранными функциями из спортивной школы и спортсменов с ограниченными возможностями здоровья

в режиме тренировки решается вопрос психологической уверенности и формируется навык общения.

С целью выявления эффективности воздействия средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на уровень социализации инвалидов с ментальными нарушениями, нами был проведен педагогический эксперимент.

В исследовании приняли участие юные воспитанники специализированной детско-юношеской спортивной школы Паралимпийского и Сурдлимпийского резерва, и квалифицированные гимнасты спортивного клуба людей с ограниченными возможностями здоровья по 15 человек.

Путем тестирования социально-бытовых навыков и эмоционально-поведенческих особенностей по шкале D.Norris и P. Williams, совместно с психологом, определялись показатели уровня социальной адаптации.

Исследование уровня социальной адаптации гимнастов с нарушением интеллекта, проведенное по шкале D.Norris и P. Williams в начале педагогического эксперимента, выявило низкий 34,5% и средний 4,3% показатели социально-бытовой и эмоционально-поведенческой адаптации.

За время педагогического эксперимента 8 из 15 испытуемых представляли сборную команду России на международных соревнованиях самого высокого уровня. Ими завоевано: более 200 медалей Российского Чемпионата, 3 — золотые, 2 — серебряные и 2 — бронзовые на Всемирных Играх Специальной Олимпиады 2003 г. (Ирландия), 11 — золотых, 3 — серебряных и 3 — бронзовых на Европейских молодежных Играх Специальной Олимпиады 2006 г. (Италия), 15 — золотых, 10 — серебряных и 8 — бронзовых на Всемирных Играх Специальной Олимпиады 2007 г. (Китай), 7 — золотых, 10 — серебряных и 1 — бронзовую на Всемирных Играх Специальной Олимпиады 2011 г. (Греция), 10 — золотых, 4 — серебряных на Чемпионате Мира среди лиц с синдромом Дауна 2012 г. (Великобритания), 9 — золотых, 11 — серебряных, 6 — бронзовых на Европейских Играх Специальной Олимпиады 2014 г. (Бельгия), 8 — золотых, 2 — серебряных, 6 — бронзовых на Всемирных Играх Специальной Олимпиады 2015 г. (США), 3 — золотые, 1 — серебряную и 3 бронзовых на Чемпионате Мира среди лиц с синдромом Дауна 2015 г. (Италия), Кубок мира 2015 г. среди гимнастов с синдромом Дауна, 4 — золотых и 1 — бронзовую на I Всемирных Играх спортсменов с синдромом Дауна 2016 г. (Италия) и более пяти десятков медалей на различных международных турнирах.

При сравнении средних показателей социально-бытовой и эмоционально-поведенческой адаптации гимнастов с ментальными нарушениями, на момент окончания педагогического эксперимента, было выявлено,

что процентный показатель низкого уровня улучшился с 34,5% до 19,6%, что на 14,9% ниже, а среднего уровня повысился с 3,4% до 17% что составило 13,6%.

Таким образом, проведенный эксперимент выявил эффективность спортивной гимнастики и инклюзивного общения с спортсменами сохранными функциями в вопросе социальной адаптации и интеграции инвалидов с ментальными нарушениями в современное общество. Помимо положительных изменений уровня социализации, 4 испытуемых экспериментальной группы, поступили и окончили профессиональный колледж. Двое из них, с диагнозом синдром Дауна.

Литература

1. Королев П. Ю. Социальная адаптация лиц с нарушением средствами спортивной гимнастики: дис... канд. пед. наук / П. Ю. Королев — Малаховка, 2009. — 201с.

СУРДЛИМПЬСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: НАСТОЯЩЕЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЕ В ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

С. Н. Монастырев, к.п.н., доцент,
Е. Н. Оплачко, соискатель
ФГБОУ УВО «ВГПУ», Воронеж

Ключевые слова: адаптивный спорт, глухота, лица с нарушением слуха, социальная реабилитация, сурдлимпийское направление.

Аннотация: В настоящей статье приводятся различия в понятиях «сурдлимпийский спорт» и «спорт глухих», а также дается характеристика сурдлимпийского движения в России и Воронежской области и намечаются перспективы дальнейшего его развития.

В настоящее время считается хорошим тоном высказывания и рассуждения об паралимпийском движении, но многие, даже некоторые специалисты в области адаптивной физической культуры, не знают и не догадываются, что в состав инвалидного спорта входит еще одно из наиболее ранних его направлений — сурдлимпийское движение. Данное движение имеет особое социальное значение, способствует улучшению качества жизни лиц с нарушением слуха, а также привлекает внимание государства к проблемам инвалидов.

Занятия спортом для глухих — «это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, наши спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их, — чему есть сотни примеров» [1, 3, 5].

В специальной литературе отмечается, что «первые сведения об организованной спортивной работе среди глухих в России относятся к 1914 году, а окончательно система физкультуры и спорта глухих сформировалась в 1918 году, когда в Москве и Санкт-Петербурге появились первые спортивные клубы глухонемых» [2, 4].

Прежде чем приступить к раскрытию темы настоящей статьи необходимо развести и дать определения таким понятиям, как «сурдлимпийское движение» и «спорт глухих».

В статье 12 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 и его новой редакции от 03.07.2016 года регламентируется деятельность по управлению сурдлимпийским движением [7].

В пункте 1 данной статьи закона указывается, что сурдлимпийское движение России является частью международного сурдлимпийского движения, целью которого являются «содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с нарушением слуха, укрепление международного сотрудничества в указанной сфере, участие в Сурдлимпийских играх».

Согласно пункту 2 вышеуказанной статьи отмечается, что сурдлимпийское движение России возглавляется Сурдлимпийским комитетом России (СКР) — общероссийским общественным объединением, осуществляющее свою деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации об общественных объединениях, уставом Международного сурдлимпийского комитета и на основе его признания, а также в соответствии со своим уставом.

Раскрывая понятие «спорт глухих», необходимо отметить, что оно относится к спорту инвалидов (адаптивному спорту), который, в свою очередь, направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию лиц с нарушением слуха [4, 6].

Исходя из данного положения, развитие спорта глухих основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

В настоящее время организацией спортивной работы с глухими и слабослышащими лицами в стране занимается Российский спортивный союз глухих (РССГ), действующий с 1993 года. В настоящее время он имеет 67 региональных отделений (из них юридически зарегистрировано 45) и проводит на территории РФ спортивную работу среди инвалидов по слуху по 27 видам спорта. РССГ с 2005 г. имеет аккредитацию Росминспорта по виду спорта «Спорт глухих» [5].

Работа по спорту высших достижений организовывается через Центры по видам спорта, учреждаемые РССГ, в то время, как мероприятия по массовому спорту проводится через региональные отделения РССГ в субъектах федерации совместно с региональными отделениями ВОГ.

Основными направлениями в деятельности Сурдлимпийского комитета России и Российского спортивного союза глухих являются:

- формирование основ государственной политики в области физической культуры и спорта инвалидов по слуху в РФ;
- формирование системы спорта глухих граждан и уставных структур РССГ на территории РФ;
- участие в международных мероприятиях по линии CISS и EDSO;
- проведение внутрироссийских соревнований [3].

В основном, Сурдлимпийское движение и Сурдлимпийский комитет России занимается подготовкой сборных команд по видам спорта, входящих в программу Сурдлимпийских игр, и пропагандой «духа Олимпизма» среди инвалидов по слуху. В то время как, спорт глухих более широко представлен в плане организации и проведении спортивно-физкультурных мероприятий среди инвалидов различного возраста, а также в культивировании и продвижении «неолимпийских» видов [5, 7].

Необходимо отметить, что награды Сурдлимпийских игр разыгрываются по 20 летним и 5 зимним видам спорта, а к несурдлимпийским видам спорта относятся такие виды, как водное поло, гольф, легкоатлетический кросс, футзал, шахматы, шашки, хотя по ним также проводятся соревнования всероссийского и международного уровня [5].

За последние 15 лет количество ежегодно проводимых спортивных мероприятий увеличилось до 140. Они включают в себя Чемпионаты, Первенства и Кубки России, Спартакиады по летним и зимним видам спорта и фестивали спорта среди юношей и девушек, учебно-тренировочные сборы и участие в официальных международных соревнованиях [5].

Если говорить о достижениях, то российские сурдлимпийцы, лишь недавно получившие серьезную государственную поддержку, на протяжении многих лет неизменно входят в число сильнейших в мире. Не

будет преувеличением сказать, что по соотношению затрат и достигнутых результатов сурдлимпийское движение является самым эффективным в России.

Отечественные спортсмены участвуют в летних Сурдлимпийских играх с 1957 года (команда Советского Союза), а с 1993 года — в Играх выступает сборная России. Российские спортсмены неизменно занимали 1-е место в неофициальном командном зачете на зимних Сурдлимпийских играх и призовые места на летних Сурдлимпийских играх. На последних XXII летних Сурдлимпийских играх в Болгарии в 2013 году и XVIII зимних играх в России наши спортсмены заняли первое общекомандное место по количеству завоеванных медалей.

Представители Воронежская область, участвующие в разные годы на крупнейших соревнованиях глухих, внесли посильный вклад в «медальную» копилку сборной команды нашей страны.

Так, еще в 1973 году на Всемирных играх глухих (прототип Сурдлимпийским играм) в Швеции городе Мальмё легкоатлет из Воронежа Александр Клишин завоевал две серебряные медали, а на Чемпионате Европы среди глухих спортсменов в 1974 год в Италии стал чемпионом. До сих пор наш земляк за свои заслуги в спорте не может получить заслуженной награды Министерства спорта России — почетного звания «Заслуженный мастер спорта», хотя спортивная общественность Воронежской области пыталась добиться положительного результата в решении данного вопроса.

Необходимо также отметить наших земляков — представителей, в основном, игровых видов спорта и участников Сурдлимпийских игр:

— Игорь Швора, Заслуженный мастер спорта России, на XXI летних Сурдлимпийских играх, в составе сборной команды по волейболу стал чемпионом;

— Владислав Зорин и Михаил Занегин, Заслуженные мастера спорта России, серебрянные призеры XXI и чемпионы XXII летних Сурдлимпийских играх;

— Михаил Котмес, Заслуженный мастер спорта России, на XXI летних Сурдлимпийских играх, в составе сборной команды по футболу стал серебрянным призером;

— Светлана Лукина, Заслуженный мастер спорта России, на XXI летних Сурдлимпийских играх, в составе сборной команды по футболу стала бронзовым призером, а на XXII играх завоевала серебро.

К их числу можно отнести представителя индивидуальных видов спорта (легкая атлетика), мастера спорта Международного класса России

Максима Максимова, который внес существенный вклад в популяризацию и пропаганду в сурдлимпийского движения.

В Воронежской области координирующим и объединяющим органом в развитии и пропаганде сурдлимпийского движения и спорту глухих является ГБОУ ДО ВО « Специализированная детско-юношеская спортивная школа Сурдлимпийского и Паралимпийского резерва» (директор Фидюкин В. Г.) [2].

В рамках сурдлимпийского направления профилирующими видами в спортивной школе являются: футбол, легкая атлетика, плавание, каратэ, настольный теннис, волейбол (входящие в программу Сурдлимпиад) и несурдлимпийские виды, к которым относится мини-футбол (футзал), шахматы. Также в СДЮСШС и ПР проводятся физкультурно-спортивные мероприятия для детей — инвалидов по слуху дошкольных и образовательных учреждений Воронежской области, а руководство школы координируют действия с другими образовательными учреждениями в плане переподготовки и повышения квалификации сотрудников и специалистов в области адаптивного спорта. Тренеры-преподаватели спортивной школы участвуют в подготовке спортсменов — разрядников к ответственным стартам [2].

В настоящее время в преддверии XXIII Сурдлимпийских игр 2017 года осуществляется отбор перспективной молодежи областей с целью попадания в основной состав сборной России. К числу подающих надежд спортсменов — воспитанников СДЮСШС и ПР можно отнести: А. Чумакова, М. Стародубцева, А. Хаустова, Д. Бородюкова, А. Анисимова — членов сборной команды России по футболу (молодежный состав), Е. Татаринцеву (легкая атлетика — футбол), А. Зорина (легкая атлетика) и Н. Перегудова (плавание).

Наряду с достижениями имеются проблемы в организации и проведении работ по сурдлимпийскому направлению, что является препятствием в достижении высоких результатов лиц с нарушением слуха.

Хотя успехи глухих спортсменов Воронежского края в последние годы налицо и несмотря на значительную в последнее время поддержку со стороны Правительства области, остается еще немало факторов, сдерживающих развитие сурдлимпийского движения.

К ним можно отнести недостаточное количество профессиональных кадров в области сурдлимпийского спорта, современных научно обоснованных методик, программ и технологий физического воспитания и спортивной тренировки инвалидов по слуху, в районных спортивных школах и отделений в школах для детей-инвалидов по слуху. Для совершенствова-

ния мастерства талантливых спортсменов — инвалидов по слуху необходимо увеличить количество часов в отделениях по сурдлимпийским видам в СДЮСШС и ПР. Для более продуктивной работы в секциях необходимо иметь собственную материально-техническую базу, чтобы не зависеть от расписания тренировочных групп других категорий населения.

К большим трудностям в подготовку спортсменов — инвалидов по слуху в Воронежской области можно отнести отсутствие сурдопереводчиков практически во всех спортивных секциях, что влечет за собой недопонимание между тренером и спортсменом в учебно-тренировочном процессе.

В области наблюдается недостаточная обеспеченность финансирования адаптивного спорта, в том числе и его сурдлимпийского направления, первую очередь на муниципальном уровне. Оставляет желать лучшего внимание со стороны СМИ, и особенно, телевидения, к спорту глухих, и поддержка со стороны крупного бизнеса. Однако все вышеперечисленные сложности можно отнести к издержкам роста.

Несмотря на трудности, возникающие в сурдлимпийском движении, руководство школы с оптимизмом и энтузиазмом смотрит в будущее и надеется на поддержку со стороны Правительства и Управления физической культуры и спорта Воронежской области.

Литература

1. *Артамонова Л. Л.* Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Текст]: учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. — 389 с.
2. *Бегидова Т. П.* Становление и развитие адаптивной физической культуры в Центральном Черноземье / Т. П. Бегидова, С. Н. Монастырев, Г. В. Бармин // Культура физическая и здоровье. 2004. — № 1. — С. 77-79.
3. *Брискин Ю. А.* Адаптивный спорт: учебник / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. — М.: Советский спорт, 2010. — 316 с.
4. *Евсеев С. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник Т. 2. / С. П. Евсеев. — М.: Советский спорт, 2005. — 448 с.
5. *Сладкова Н. А.* Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов / Н. А. Сладкова. — М.: Советский спорт, 2012. — 215 с.
6. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник Т. 1 / Под общ ред. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2000. — 166 с.
7. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ И ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

А. М. Недведь, студент

Е. И. Серкульская, к.п.н., доцент

БГУФК, г. Минск, Беларусь

Ключевые слова: развитие равновесия и пространственной ориентации, программа коррекции, дети 8-9 лет, нарушения зрения.

Аннотация: Адаптивная физическая культура в школе считается достаточно сложным предметом, так как требует от педагога максимальной индивидуализации учебного процесса. Разработанная коррекционно-развивающая программа для детей 8-9 лет с нарушениями зрения направлена на развитие равновесия и пространственной ориентации. Разработанная программа включает в себя блоки упражнений на развитие пространственной ориентации и равновесия, подвижные игры, позволяющие избирательно воздействовать на отстающие физические качества.

Актуальность. Одной из главных задач адаптивного физического воспитания учащихся начальных классов является целенаправленное развитие координационных способностей. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития и совершенствования двигательных и координационных способностей. В этом возрасте имеются хорошие предпосылки для формирования и совершенствования функции равновесия и пространственной ориентации. Различные движения и рабочие позы, которые встречаются в повседневной жизни человека, включают элементы статического и динамического равновесия. Поэтому правильное и точное выполнение движений не может быть совершено без достаточно высокого уровня развития координационных способностей и целенаправленного развития равновесия.

Для слабовидящих детей младшего школьного возраста, имеющих недостаточный уровень развития координационных способностей и отставание в развитии равновесия, до настоящего времени не разработаны научно-практические рекомендации по использованию специальных упражнений для тренировки вестибулярного аппарата. В имеющихся учебных пособиях и научно-методической литературе недостаточно освеще-

ны и слабо изучены вопросы формирования и совершенствования функции равновесия у учащихся младших классов с нарушениями зрения, имеющих отставание в развитии двигательной функции.

По мнению ряда авторов, нарушение зрения сопровождается также недоразвитием важнейших компонентов пространственного различения ребенка: неправильное восприятие предметов, неверное определение их пространственных отношений, и как результат, затруднения в практической пространственной ориентировке [1, 2].

Хотя проблема ориентации в пространстве отражена в трудах многих ученых (М. И. Земцова, А. Г. Литвак, Л. И. Солнцева, Л. А. Семенов, О. Г. Столбова, Л. Ф. Шапкина и др.) однако, до сих пор обучение пространственной ориентации детей с нарушениями зрения недостаточно эффективно. Они малоподвижны, не любят игры с передвижением, практически не бегают, опасаясь травмироваться. В основном, дети либо сидят, либо передвигаются с посторонней помощью. Неудовлетворенная потребность в познании отрицательно сказывается на физическом и интеллектуальном развитии ребенка со зрительной патологией, неблагоприятно отражается на его общем развитии [2]. Основной причиной гиподинамии детей с нарушениями зрения, по мнению Л. С. Сековец, является неумение ориентироваться и передвигаться в пространстве самостоятельно, вследствие фобии пространства, медлительности, особой осторожности в движениях, неуверенности в своих возможностях при передвижении [3].

Цель исследования — оценить влияние коррекционно-развивающей программы (КРП) на развитие равновесия и пространственной ориентации у детей 8–9 лет с нарушением зрения. Разработанная КРП реализовывалась в виде дополнительного коррекционного занятия 2 раза в неделю по 30 минут. КРП состоит из следующих блоков:

- статическое равновесие;
- динамическое равновесие;
- развитие анализаторов и ориентация в пространстве.

Все блоки состоят из упражнений, сложность которых постепенно повышается. Критерием перехода к более сложному упражнению служит освоение более простого. После освоения одного упражнения необходимо переходить к следующему, так как для развития координационных способностей главный принцип — новизна. Упражнения должны быть новыми для занимающихся. После перехода из умения в навык координационные способности не развиваются.

Педагогический эксперимент проводился на базе Государственного учебного заведения «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Смолевичского района», Республика Беларусь, с февраля по апрель 2016 года.

На этапе констатирующего эксперимента были проведены исследования первоначального уровня развития равновесия и пространственной ориентации детей с нарушениями зрения. Для этого были применены традиционные тесты, оценивающие координационные способности. После обработки данных были получены следующие результаты (табл 1).

Т а б л и ц а 1
Показатели тестов на равновесие и пространственной ориентации у детей с нарушениями зрения до проведения эксперимента

Название теста	КГ	ЭГ	Тфакт	Ткрит	P
I. Тест на определение статического равновесия (с);	3,6±0,97	3,5±1,18	0.3	2.14	>0,05
II. Тест на динамическое равновесие (с);	13,5±1,44	13,8±1,21	1.3	2.14	>0,05
III. Тест для определения способности к ориентации в пространстве (с);	51,3±6,67	50,3±6,54	0.5	2.14	>0,05
IV. Тест «Слаломный бег» (с);	24,7±3,45	24,1±2,42	0.2	2.14	>0,05
V. Прохождение по прямой линии (см);	57,5±9,17	55,4±8,12	0.5	2.14	>0,05
VI. Тест «Попади в цель» (кол-во попаданий).	2,0±0,76	1,9±0,64	0.2	2.14	>0,05

В выборе средств исследования способности к равновесию и пространственной ориентации у слабовидящих детей младшего школьного возраста 8–9 лет мы исходили, прежде всего, из их доступности и удобства в возможности применения в любых условиях физкультурной деятельности — с одной стороны, и достаточно большой информативности — с другой. Все контрольные упражнения проводились в одинаковых условиях для всех участников исследования, и также до и после проведения эксперимента были полностью идентичны. Данные констатирующего эксперимента показали, что уровень развития изучаемых качеств у детей с нарушениями зрения снижен. Также подтвердился факт, что показатели в контрольной и экспериментальной группах не имели достоверных различий, из чего следует вывод об однородности исследуемых групп.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование исследуемых качеств с целью обоснования эффективности разработанной КРП. В исследовании окончательных показателей уровня развития равновесия и пространственной ориентации в контрольной и экспериментальной группах были сопоставлены итоговые результаты диагностических тестов (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительная характеристика показателей координационных способностей у детей в контрольной и экспериментальной группах после проведения применения КРП

Тесты	КГ	ЭГ	Тфакт	Ткрит	P
I. Тест на определение статического равновесия (с);	3,7±1,11	4,86±0,74	1.1	2.37	>0,05
II. Тест на динамическое равновесие (с);	13,08±1,42	10,04±0,67	3.1	2.37	<0,05
III. Тест для определения способности к ориентации в пространстве (с);	50,25±6,06	39,25±4,28	4.5	2.37	<0,05
IV. Тест «Слаломный бег» (с);	24,1±3,05	18,36±1,49	2.0	2.37	>0,05
V. Прохождение по прямой линии (см);	56±8,91	43,87±6,59	2.1	2.37	>0,05
VI. Тест «Попади в цель» (кол-во попаданий).	2,13±0,64	3,12±0,64	2.8	2.37	<0,05

Сравнительный анализ итоговых показателей в экспериментальной и контрольной группе показал статистически достоверно выраженное увеличение показателей у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой по большинству тестов. Проведенные исследования доказывают, что разработанная программа эффективна для развития равновесия и ориентации у детей с нарушениями зрения.

Выводы. Особенности физического развития детей с нарушениями зрения являются: меньшая подвижность, трудности при ориентировке в пространстве, нечеткость координации движений, снижение темпа выполнения движений, уменьшение ловкости, нарушение ритмичности, появление неточности движений, трудности при выполнении движений на равновесие. Благоприятный период для развития ориентации в пространстве и равновесия — это младший школьный возраст (дети 8-9 лет). У детей с патологией зрения показатели равновесия и ориентации в пространстве по проведенным нами тестам оказались сниженными.

Разработанная коррекционно-развивающая программа, предусматривает комплексный характер, т.е. оказывает положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия для развития координационных способностей. Предлагаемая форма — дополнительное коррекционное занятие по развитию равновесия и ориентации в пространстве. Занятия проводились 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут, после окончания основных занятий.

Проведенные исследования доказывают, что разработанная программа эффективна для развития равновесия и пространственной ориентации у детей с нарушением зрения младшего школьного возраста.

Литература

1. Демьяненко Т. В. Развитие социально-бытовых навыков на уроках «Ориентировка в окружающем» / Т. В. Демьяненко // Дэфекталогия. — 2001. — № 2. — С. 111–118
2. Кулагин Ю. А. Восприятие средств наглядности учащимися школы слепых / Ю. А. Кулагин. — Москва: Педагогика, 2004. — 210 с.
3. Сековец Л. С. Коррекционная направленность физического воспитания школьников с монокулярным зрением: автореф. дис. докт. пед. наук / Л. С. Сековец. — Н. Новгород, 2002. — 38 с.

«СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОЛИМПИАДЫ» В АРМЕНИИ И АНАЛИЗ ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Г. М. Папанян, ассистент

А. Г. Патвакян, к.п.н., доцент

*Государственный институт физической культуры и спорта
Армении, Ереван*

Ключевые слова: Специальные олимпиады, умственные ограничения, ограниченные возможности, интеграция.

Аннотация. «Специальные олимпиады» обеспечивают занятия спортивными тренировками и соревнованиями людей с ограниченными интеллектуальными возможностями, содействуют их интеграции в общество. Длительное обучение, спортивные мероприятия дают возможность раскрыть и развить свои способности людям с ограниченными интеллектуальными возможностями, обеспечивают независимость. «Специальные олимпиады» способствуют их социализации в обществе.

Annotation. *Special Olympics, provide opportunities for people with limited abilities to take part in physical education and even in athletic competitions, supporting the social integration of these individuals to stimulate and develop physical qualities. This in turn is the basis for their independent living and enhances their socialization, ensures their mental and well-being.*

Актуальность. Движение «Специальные олимпиады» впервые создались сестрой президента США Джона Кеннеди Юнис Кеннеди Шрайвер в 1968 году. Она со своим мужем решила изменить жизнь тех людей, которые являлись умственно отсталыми. Для исследовательских целей они адаптировали свой дом для выяснения возможностей людей с умственными ограничениями. Первые результаты показали, что эти люди очень чувствительны и возникла озабоченность как содействовать, чтобы лица с умственными ограничениями выявили свой внутренний потенциал. При исследованиях было выявлено, что лица с умственной отсталостью более умелые в сфере физической культуры и спорта чем считалось раньше [3]. Спортсмены «Специальных олимпиад» это люди с умственной отсталостью (отставание интеллекта). Программы специальных олимпиад способствуют развитию двигательной активности, восприятию информации из окружающей среды, проведению занятий в игровой форме, применению педагогических и социальных принципов, последовательности формирования двигательных навыков [1].

В настоящее время в движение «Специальные олимпиады», которое является самой авторитетной общественной организацией в мире для лиц с умственной отсталостью вовлечены более чем 3.5 миллиона людей, 180 стран, в том числе и Армения. «Армянские специальные олимпиады» (АСО) общественная организация, которая была создана в 1993 году и ныне является членом «Международных специальных олимпиад», руководствуясь его принципами, идеологией и политикой. При «Специальных олимпиадах» Армении организуются спортивные тренировки и соревнования для людей с умственными ограничениями, стимулируя их интеграцию в обществе. Бесперывные тренировки, спортивные мероприятия дают возможность выявить и развивать у людей с отставанием интеллекта свои способности, пробудить стремление к свободе, проявить силу воли, достичь высших спортивных результатов.

Организация «Армянские специальные олимпиады» обращает особое внимание на укрепление связей семья — ребенок и ребенок — общество, которые повышают уважение и узнаваемость в отношении к ним.

Изучение этих вопросов является актуальностью данной работы.

Цель исследования. Изучение современного состояния «Специальных олимпиад» в Армении.

Методы исследования. Изучение, анализ научных источников, опрос, беседа с представителями организаций «Армянских специальных олимпиад» (АСО).

Анализ работы. Анализ АСО включает в себя программы «Неделя общеевропейского футбола», «Мотель» и «Детский фонд Мотель», «Лидерство спортсменов», в рамках которых спортсмены с ограниченными интеллектуальными способностями имеют возможность развивать свои умения, участвовать в разных спортивных мероприятиях, даже возглавить команду и достичь новых высот.

В Армянской республике число лиц с умственными ограничениями варьируется в районе 600 и примерно 63,5 % вовлечены в движение «Специальные олимпиады».

Армянская организация «Специальные олимпиады» проводит тренировки и соревнования по видам спорта: легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, настольный теннис, мини футбол. В течение всего года организация выбирает из специальных и инклюзивных школ детей с проблемами интеллекта и проводит тренировки с ними.

Осуществление таких процессов, предоставление спортивных баз в Армении, а так же во всем мире, имеет исключительно общественный характер.

Спортсмены «Армянских специальных олимпиад» в порядке свободного соревнования и отбора, периодически участвуют в Специальных олимпиадах — в играх Мира и Европы.

Но по финансовым причинам число армянских спортсменов участников соревнований не превышает 6-и:

Антверпен -Бельгия (2014) 2 спортсмена, Лос-Анджелес — США (2015) 5 спортсменов, Коннектикут — США (1995) 4 спортсмена, Северная Каролина — США (1999) 2 спортсмена, Дублин — Ирландия (2003) 4 спортсмена, Родос — Германия (2004) 2 спортсмена, Нагано — Япония (2005) 2 спортсмена, Рим — Италия (2006) 6 спортсменов, Шанхай-Китай (2007) 5 спортсменов, Айдахо США (2009) 3 спортсмена, Варшава — Польша (2010) 6 спортсменов, Афины — Греция (2011) 4 спортсмена, Пхенчхан — Южная Корея (2013) 2 спортсмена.

Атлет Армянской специальной олимпиады Тигран Геворкян завоевал золотые медали в летних играх XIII и XIV Специальных олимпиад.

В XIII летней олимпиаде медали завоевали еще 3 армянских спортсмена — Нона Ароян — серебрянную медаль (плавание), Сурен Бала-

саян — бронзовую медаль (бег), Спартак Акопян — бронзовую медаль (атлетика).

В регионе с самой малочисленной делегацией выступают Армения, Иран, Грузия, Турция, Азербайджан, а с самой многочисленной — Россия. В Специальной олимпиаде 2011 года 240 спортсменов России завоевали 296 медалей — 143 золото, 106 серебро и 47 бронза [2].

Общественная организация «Армянские специальные олимпиады» сотрудничает с Министерством по вопросам спорта и молодежи РА, с компанией ВиваСел МТС, которые и финансируют местные мероприятия и участие армянских спортсменов на международных соревнованиях. Организация сотрудничает также с кафедрой адаптивной физической культуры Государственного института физической культуры и спорта Армении. Студенты кафедры вовлечены в организацию и проведение мероприятий АСО, этим самым приобретая опыт работы. АСО продолжает проводить работы по привлечению новых спортсменов, добровольцев, и членов их семей, а так же ищет новых краев с местными и международными организациями, среди общественных фондов и бизнесменов.

Выводы: таким образом, мы приходим к тому, что «Специальные олимпиады» имеют большое будущее, важную миссию. Общественность должна со своим потенциалом способствовать его развитию в Армении. И, конечно, важным обязательным условием является еще и наличие материальных средств, баз, а также специалистов.

Литература

1. Бегидова Т. П. 15 лет Специальной олимпиады России / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов // сб. научных трудов 19-го международного конгресса, «Олимпийский спорт и спорт для всех», Ереван: — 6–9 октября 2015. — С. 153-156.

2. Официальный сайт Специальной Олимпиады России [Электронный ресурс]: URL: <http://www.specialolimpics.org/> (дата обращения 02.11.2016).

ТЕСТИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Т. Л. Поконова, магистрант,
В. Г. Калюжин, к.м.н., доцент
ГУ «БГУФК», Минск

Ключевые слова: умственная отсталость, мелкая моторика, тесты, дети.

Аннотация: сегодня в связи с изменениями в различных сферах жизни актуализировались вопросы, связанные с подготовкой подрастающего поколения к самостоятельной жизни. Особого подхода в этом плане требуют дети с проблемами в психофизическом развитии. Для того чтобы помощь таким детям была более эффективной, необходима ранняя диагностика их состояния. Важно не просто установить наличие того или иного дефекта, но и определить его характер, структуру, те качественные и количественные показатели, которые могут служить основанием для проведения коррекционной работы.

В настоящее время актуальной проблемой становится полноценное развитие детей уже с дошкольного возраста. Немаловажную роль в успешности интеллектуального и психофизического развития ребенка играет сформированная мелкая моторика.

Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук, затрудняет овладение навыками самообслуживания. Моторная составляющая является ведущей при осуществлении зрительно-моторных, слухо-моторных, рече-моторных, ритмико-моторных и других координаций. Следует отметить, что у детей с нарушениями интеллекта данные виды координаций без специальной работы не формируются [3].

По мнению С. Я. Рубинштейн обучение для умственно отсталого ребенка более значимо, чем для его нормально развивающегося сверстника. Это обусловлено тем, что дети с недостатками умственного развития характеризуются меньшими возможностями самостоятельно понимать, осмысливать, сохранять и использовать получаемую из окружающей среды информацию [1].

Ульенкова У. В. отмечает, что руки и пальцы их напряжены, движения угловаты, неловки и неритмичны. Выполнив, одну операцию ребенок дол-

го думает, как действовать дальше. Обращает внимание не только на процесс выполнения задания, но и на выбор приёмов, способов работы [2].

Развитие моторики предполагает коррекцию элементарных общих и тонких моторных способностей, которыми дети с умственной отсталостью самостоятельно овладеть не могут; исправление неправильных двигательных образцов; формирование произвольности и целенаправленности движений.

В связи с важностью развития мелкой моторики актуальным остаётся вопрос о диагностике её развития у детей с умственной отсталостью.

Целью нашего исследования явилось провести диагностику мелкой моторики рук у детей с умственной отсталостью и их здоровых сверстников и выявить уровни и особенности её развития у испытуемых.

Для решения поставленной цели нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы: дети с умственной отсталостью и здоровые дети того же возраста, но без данной патологии. Нами были разработаны и использованы следующие тесты:

Тест 1 «Обведение по точкам». Оборудование: лист бумаги, на котором по точкам изображен медвежонок, ручка, секундомер. Методика: ребенку необходимо соединить все точки рисунка. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест 2 «Рисование фигур». Оборудование: лист бумаги в клеточку, на котором изображено бфигур, ручка, секундомер. Методика: ребенку необходимо по образцу нарисовать рядом заданные фигуры. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест 3 «Проход лабиринта». Оборудование: лист бумаги с лабиринтом, шашка, секундомер. Методика: ребенку необходимо от начальной зеленой стрелки продвигать шашку по лабиринту до финишной красной. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест 4 «Раскраска колец». Оборудование: лист бумаги с лабиринтом, шашка, секундомер. Методика: ребенку необходимо от начальной зеленой стрелки продвигать шашку по лабиринту до финишной красной. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест 5 «Обведение ладони». Оборудование: лист бумаги А4, ручка, секундомер. Методика: ребенку предлагается положить левую руку на лист бумаги (пальцы широко разведены) и обвести ее правой рукой с помощью ручки. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест 6 «Собирание мозаики». Оборудование: 9 пазлов, секундомер. Методика: ребенку необходимо собрать пазлы, чтобы получилась картинка. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест 7 «Колечко». Оборудование: секундомер. Методика: необходимо последовательно соединять в кольцо с большим пальцем: указательный, средний, безымянный, мизинец; а затем выполнить тоже самое в обратном направлении. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест 8 «Нанизывание бусинок». Оборудование: леска, бусинки, секундомер. Методика: леску держат одной рукой, а второй поочередно нанизывают бусины. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест 9 «Цепочка из скрепок». Оборудование: скрепки канцелярские 15штук, секундомер. Методика: ребенку предлагается сделать цепочку, нанизывая скрепку на скрепку. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест 10 «Шнурование кроссовки». Оборудование: кроссовка с 12 отверстиями, шнурок, секундомер. Методика: при помощи шнурка ребенок должен протянуть его в каждое отверстие и сделать шнуровку. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест 11 «Крепление прищепки правой». Оборудование: 20 прищепок, картонный трафарет в виде «ежика», секундомер. Методика: ребенку необходимо правой рукой прикрепить 20 прищепок к трафарету. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест 12 «Крепление прищепки левой». Оборудование: 20 прищепок, картонный трафарет в виде «ежика», секундомер. Методика: ребенку необходимо левой рукой прикрепить 20 прищепок к трафарету. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест 13 «Сминание листа». Оборудование: 20 листов бумаги А4, секундомер. Методика: ребенку необходимо двумя руками смять максимальное количество листов бумаги за 30с. Оценка теста: учитывается количество смятых листков за 30с.

Тест 14 «Листание страниц левой рукой». Оборудование: книга, секундомер. Методика: ребенку необходимо левой рукой перелистывать страницы в течение 30с. Оценка теста: учитывается количество перелистнутых страниц за 30с.

Тест 15 «Листание страниц правой рукой». Оборудование: книга, секундомер. Методика: ребенку необходимо правой рукой перелистывать страницы в течение 30с. Оценка теста: учитывается количество перелистнутых страниц за 30с.

Тест 16 «Вырезание буквы». Оборудование: лист бумаги А4 с напечатанной буквой «С», ножницы, секундомер. Методика: ребенку необходимо вырезать букву по контуру, работа ведется ведущей рукой. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ КРЕАТИВНЫМИ ТЕЛЕСНО-
ОРИЕНТИРОВАННЫМИ ПРАКТИКАМИ**

**Т. Л. Поконова, магистрант
В. Г. Калюжин, к.м.н., доцент
УО «БГУФК», Минск**

Результаты исследования. После проведения исследования было выявлено, что у школьников с умственной отсталостью наблюдаются значительные нарушения в развитии мелкой моторики рук, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

В таблице 1 приведены полученные данные уровня развития мелкой моторики у здоровых детей и детей с умственной отсталостью.

Таблица 1

*Сравнение уровня развития координационных способностей
детей с умственной отсталостью и их здоровых сверстников*

ТЕСТЫ	Дети с УО	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Обведение по точкам (с)	120,8±4,67	53,3±3,01	12,1	3,67	<0,001
Рисование фигур (с)	119,4±4,03	24,5±1,53	22,0	3,67	<0,001
Проход лабиринта (с)	146,9±5,17	19,9±1,19	23,9	3,67	<0,001
Раскраска колец (с)	261,5±8,46	114,6±3,05	16,3	3,67	<0,001
Обведение ладони (с)	69,1±0,74	12,8±0,66	56,5	3,67	<0,001
Собирание мозаики (с)	128,1±5,46	47,9±1,94	13,8	3,67	<0,001
Колечко (с)	54,8±1,36	9,1±0,47	31,8	3,67	<0,001
Нанизывание бусинок (с)	145,9±4,90	56,4±1,01	17,8	3,67	<0,001
Цепочка из скрепок (с)	226,9±5,05	62,4±2,51	29,1	3,67	<0,001
Шнурование кроссовки (с)	322,6±3,71	71,8±1,88	60,2	3,67	<0,001
Крепление прищепки правой (с)	171,8±5,70	49,3±2,05	20,2	3,67	<0,001
Крепление прищепки левой (с)	197,7±6,08	55,5±2,04	22,1	3,67	<0,001
Сминание листа (шт.)	3,9±0,33	10,8±0,31	15,0	3,67	<0,001
Листание страниц левой (шт.)	7,9±0,35	25,2±0,64	23,7	3,67	<0,001
Листание страниц правой (шт.)	10,3±0,43	30,9±0,79	22,8	3,67	<0,001
Вырезание буквы (с)	140,6±3,21	49,7±1,68	25,1	3,67	<0,001

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию мелкой моторики рук у детей с умственной отсталостью.

Литература

1. Рубинштейн С. Я. Психология умственно отсталого школьника / С. Я. Рубинштейн — М.: Просвещение, 1986. — 190 с.
2. Ульенкова У. В. Особенности устойчивости и концентрации произвольного внимания у умственно отсталых учащихся младших классов / У. В. Ульенкова, Л. А. Метиева // Дефектология. — 2003. — № 2. — С. 18–25.
3. Смирнова Е. И. Особенности развития мелкой моторики рук у детей раннего возраста с интеллектуальной недостаточностью. [Электронный ресурс] — URL: <http://www.maam.ru/detskijasad/osobenosti-razvitija-melkoimotoriki-ruk-u-detei-ranego-vozrasta-s-intelektualnoi-nedo-statochnostyu.html> — (Дата обращения 20.04.2015.).

Ключевые слова: умственная отсталость, мелкая моторика, коррекционно-развивающая программа, креативные телесно-ориентированные практики, дети.

Аннотация: известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения активизируют физиологические процессы и способствуют восстановлению нарушенных функций у человека, поэтому являются незаменимым средством в реабилитации детей с умственной отсталостью. Ведь широко известно, что разработка тонких, точных движений необходима ребенку не только для того, чтобы уверенно управлять своим телом; мелкая моторика пальцев развивает мозг, его способность контролировать, анализировать, повелевать. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга.

Известно, что с каждым годом уровень здоровья подрастающего поколения снижается. Из всех функциональных отклонений в состоянии здоровья человека по социальным последствиям умственная отсталость является наиболее распространенным и тяжелым дефектом развития. В мире насчитывается более 300 млн. человек с интеллектуальной недостаточностью, доля которых в экономически развитых странах по данным Всемирной организации здравоохранения составляет 1–3 % [1].

Развитие умственно отсталого ребенка с первых дней жизни существенно отличается от развития нормальных детей. У многих детей с проблемами развития отмечается скованность, недостаточный объем движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики. Слабое различение мышечных ощущений приводит к плохой координации. Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук, затрудняет овладение культурно-гигиеническими, трудовыми, учебными, а также навыками самообслуживания [3].

При обучении детей с умственной отсталостью требуется гораздо больше времени, больше повторений. Тем не менее, практически каждый ребенок способен учиться, развиваться и стать полноправным членом общества. При правильной организации жизни умственно отсталого ребенка, требующей возможно более раннего включения специального обучения и воспитания, многие дефекты развития могут быть скорректированы и предупреждены [2].

Целью нашего исследования явилось разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу с элементами креативных телесно-ориентированных практик на развитие мелкой моторики у детей с умственной отсталостью.

Всего в исследовании приняло участие 14 детей 10–13 лет с диагнозом «умственная отсталость» легкой степени тяжести.

Контрольную группу составили 7 детей, экспериментальную группу составили 7 детей. Группы приблизительно равны по возрасту, уровню физического развития и степени умственной отсталости. В экспериментальной группировке в течение 9 недель в дополнение к стандартной программе школы-интернат проводилась разработанная нами коррекционно-развивающая программа по улучшению мелкой моторики.

Для развития мелкой моторики у детей с умственной отсталостью нами была разработана и использована коррекционно-развивающая программа. Программа состоит из 3 этапов развития мелкой моторики. Каждый этап состоит из 3 недель. Каждый 3 недельный этап включает 3 вида упражнений: пальчиковая гимнастика, самомассаж кистей, игровые упражнения.

ЭТАП НАЧАЛЬНОГО РАЗУЧИВАНИЯ (1–3 неделя)

Пальчиковая гимнастика

Упражнение «Домик». Методика: ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).

Упражнение «Очки». Методика: большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам

Упражнение «Гусь». Методика: предплечье вертикально. Ладонь под прямым углом. Указательный палец опирается на большой. Все пальцы прижаты друг к другу.

2. Самомассаж кистей

1) *«Добываем огонь».* Методика: энергично растираем ладони друг о друга (между ладонями карандаш).

2) *«Ручки греем».* Методика: энергично растираем тыл ладони друг о друга.

3. Игровые упражнения

«Прижми палец». Цель: развитие силы и ловкости пальцев рук.

Методика: правые руки играющих сцепляются сомкнутыми и согнутыми пальцами. Большие пальцы подняты вверх. По сигналу большой палец каждого игрока начинает «охотиться» за большим пальцем соперника, стараясь прижать его сверху. За пойманный и прижатый палец соперника игрок получает одно очко. Победителем становится тот, кто первым наберет 10 очков. Затем игра повторяется сомкнутыми пальцами левых рук.

ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ (4–6 неделя)

Пальчиковая гимнастика

Упражнение «Стул». Методика: левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе).

Упражнение «Грабли». Методика: ладони на себя, пальчики переплетены между собой выпрямлены и тоже направлены на себя.

Упражнение «Цепочка». Методика: большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой–указательный, большой–средний и т. д.

2. Самомассаж кистей

1) *«Пила».* Методика: ребром ладони одной руки «пилим» по ладони др. руки.

2) *«Катание ореха».* Методика: катание одного грецкого ореха между ладонями. Если ребенок хорошо справляется с заданием, то можно предложить ему катать 2 грецких ореха.

3. Игровые упражнения

«Узнай друга». Цель: развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве.

Методика: в игре принимает участие четное количество игроков. Одной половине детей завязывают глаза и дают им возможность походить по комнате. Далее им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга. Узнавать можно с помощью рук — ощупывая волосы, одежду. Затем, когда друг узнан, игроки меняются ролями.

Пальчиковая гимнастика

Упражнение «Скворечник». Методика: ладошки вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты вовнутрь.

Упражнение «Собака». Методика: правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх. Указательный, средний и безымянный — вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается.

Упражнение 4 «Кошка». Методика: Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх.

2. Самомассаж кистей

1) *«Зажигалка».* Методика: обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя.

2) *«Точилка».* Методика: сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо

3. Игровые упражнения

«Гонки двуногих». Цель: развитие быстроты и координации движений пальцев рук, развитие воображения. Методика: На край стола встают выпрямленные указательные и большие пальцы, остальные пальцы прижаты к ладони. По сигналу «двуногие» бегут к противоположному краю стола. Выигрывает тот, кто первым справляется с заданием.

Результаты исследования. После 9 недель проведения КРП нами было проведено тестирование обеих групп с целью выявления динамики исследуемых показателей для обоснования эффективности применения разработанной программы.

Полученные результаты развития мелкой моторики детей контрольной группы после проведения цикла занятий по программе ГУО «Вспомогательная школа-интернат № 10» г. Минска фактически не изменились, что доказывает отсутствие статистически достоверных различий.

В таблице 1 проводится сравнительная характеристика показателей мелкой моторики детей экспериментальной группы до и после начала проведения занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе.

ТЕСТЫ	До	После	t _{факт.}	P
Обведение по точкам (с)	121±7,89	100,8±2,29	2,45	<0,05
Рисование фигур (с)	119,9±7,48	100,9±1,85	2,47	<0,05
Проход лабиринта (с)	150,6±9,37	124,1±5,49	2,43	<0,05
Раскраска колец (с)	261,7±13,18	223,4±7,00	2,56	<0,05
Обведение ладони (с)	69,0±1,27	61,7±1,10	4,34	<0,001
Собирание мозаики (с)	126,4±7,42	105,6±3,23	2,58	<0,05
Колечко (с)	55,3±2,08	49,4±1,00	2,54	<0,05
Нанизывание бусинок (с)	142,1±4,96	123,7±5,19	2,57	<0,05
Щепочка из скрепок (с)	226,4±8,81	202,1±4,41	2,47	<0,05
Шнурование кроссовки (с)	324±5,95	306,3±4,11	2,47	<0,05
Крепление прищепки правой (с)	172±4,96	147,4±5,48	3,33	<0,01
Крепление прищепки левой (с)	203,7±6,92	183,9±4,09	2,47	<0,05
Сминание листа (шт.)	4,0±0,58	6,4±0,40	3,46	<0,01
Листание страниц левой (шт.)	8,0±0,58	10,9±0,68	3,19	<0,01
Листание страниц правой (шт.)	10,5±0,70	15,3±0,56	5,24	<0,001
Вырезание буквы (с)	140,7±5,24	121,4±1,88	3,46	<0,01

Как видно из данных таблицы, у детей экспериментальной группы после проведения занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе отмечаются статистически достоверно выраженные улучшения всех показателей тестирования мелкой моторики, что доказывает эффективность влияния разработанной нами коррекционно-развивающей программы на развитие мелкой моторики у детей с умственной отсталостью.

Литература

1. *Евсеев С. П.* Адаптивная физическая культура: учеб. пособие // С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. — М.: Советский спорт, 2000. — 204 с.
2. *Лапшин В. А.* Основы дефектологии / В. А. Лапшин, Б. П. Пузанов — М.: Просвещение, 1991. — 143 с.
3. *Смирнова Е. И.* Особенности развития мелкой моторики рук у детей раннего возраста с интеллектуальной недостаточностью. [Электронный ресурс] — URL: <http://www.maam.ru/detskijsad/osobnosti-razvitiya-melkoi-motoriki-ruk-u-detei-ranego-vozrasta-s-intelektualnoi-nedo-statochnostyu.html> — (Дата обращения 20.04.2015 г.).

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ КРЕАТИВНЫХ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРАКТИК ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ

И. С. Сапранович, магистрант
В. Г. Калюжин, к.м.н., доцент
ГУО «БГУФК», Минск

Ключевые слова: *креативные телесно-ориентированные практики, мелкая моторика рук, патология зрения, дети.*

Аннотация. *В статье приводятся коррекционно-развивающая программа развития мелкой моторики у детей с патологией зрения, а так же анализ результатов применения разработанной программы.*

До начала обучения в общеобразовательной школе следует научить детей воспринимать и воспроизводить геометрические формы с применением пластилина либо массы для лепки, выполнять точно скоординированные движения и определять свойства предметов основываясь на осязательном восприятии, при участии тактильно-двигательного анализатора.

Цель исследования — выявление влияния разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие мелкой моторики у детей 5–6 лет с патологией зрения.

Методы и организация исследования. Дети 5–6 лет принявшие участие в эксперименте были разделены на две группы (экспериментальную и контрольную) по 8 человек в каждой.

В экспериментальной группе в дополнение к штатным занятиям по адаптивной физической культуре дети занимались по составленной нами коррекционно-развивающей программе (два раза в неделю по 20 минут), которая включала в себя отдельные элементы креативных телесно-ориентированных практик для развития мелкой моторики: самомассаж пальцев рук, пальчиковая гимнастика, лепка из соленого теста, сюжетно-ролевые игры.

Каждое занятие, входящее в предложенную нами программу, решало несколько задач: развитие мелкой моторики рук; повышение уровня зрительно-двигательной координации; совершенствование тактильных и сенсорных ощущений; развитие пространственных представлений; улучшение психоэмоционального состояния.

Занятия были построены следующим образом:

— Подготовительная часть (3 минуты): самомассаж пальцев рук и пальчиковая гимнастика (включает в себя два упражнения).

— Основная часть (14 минут) Креативные телесно-ориентированные практики, содержит один из компонентов (лепка из соленого теста либо аппликационная лепка);

— Заключительная часть (3 минуты): Сюжетно-ролевые игры (включает в себя одну либо две игры)

После каждого занятия давалось домашнее задание для самостоятельного выполнения под контролем родителей.

ЭТАП НАЧАЛЬНОГО РАЗУЧИВАНИЯ 1–3 НЕДЕЛЯ

1. САМОМАССАЖ КИСТЕЙ РУК РЕЗИНОВЫМ ЭСПАНДЕРОМ

Предлагаем ребенку выполнить ритмичные сжимания и разжимания эспандера правой и левой рукой одновременно (20 сжиманий/разжиманий).

Дети сжимают эспандер 4 раза затем растягивают эспандер 4 раза. Далее эспандер передается из руки в руку 4 раза. Дети машут эспандером.

2. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА:

Гонки многоножек

Руки ставятся на край стола или парты на кончики пальцев, превращая их в пятипалых зверьков. По сигналу зверьки устремляются к противоположному краю стола, передвигая пальцами-ножками. Каждая ножка должна успевать делать шаг, но прыгать нельзя. Чья многоножка добегит скорее? Гимнастика для пальцев.

Упражнение с платочками №1

Дети кладут платочек на колени или на любую ровную поверхность, берут платочек за два уголка и пальцами обеих рук собирают платочек в обе ладони.

3. ЛЕПКА ИЗ СОЛЕНОГО ТЕСТА

Ощупывание теста

Для выполнения упражнения используется заранее подготовленное соленое тесто упругой консистенции, окрашенное гипоаллергенным пищевым красителем. Каждому ребенку передается по куску теста скатанного в форме шара. Далее дети выполняют задания по мере рассказа инструктора.

Закройте глаза. Какое на ощупь тесто? Твердое или мягкое? Холодное или теплое? Гладкое или шероховатое? Тесто мягкое, теплое, гладкое, приятное на ощупь. Тесто упругое, из него можно лепить.

Лепка стрекозы

Дети по образцу, повторяя за мной, лепят стрекозу из разноцветного соленого теста. Готовую поделку выкладывают на цветной плотный картон.

4. СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Игра «Дождик и град»

Дети постукивают по столу кончиками пальцев, перебирая их по очереди от большого пальца к мизинцу и обратно. Дети хлопают в ладошки, громко стучат фалангами пальцев по столу, создавая звук града по крыше (при этом руки повернуты ладонями вверх, а пальцы согнуты в суставах).

«Дом на горе»

Сложить домик из ладоней: сделать волнообразные движения руками изобразить деревья и кусты сделать из ладоней “бутон” изобразить забор. Погладить ладонями стол или воздух изобразить открывающиеся ворота пальцы “побежали” по столу кулаками по столу приложить ладонь к уху, показать, что несете подарок.

ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ 4–6 НЕДЕЛЯ

1. САМОМАССАЖ КИСТЕЙ РУК:

Ребенок выполняет возвратно-поступательные движения руками на крупные бигуди по столу (20 раз). Затем, предлагаем ребенку выполнить перекачивание бигуди между ладонями рук, держа руки перед собой.

2. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА:

Обеими руками «крутят руль» перед собой. Пальцами поочередно, начиная с мизинца, касаются ладошки.

Упражнения с резинкой

Растягивание текстильной резинки поочередно большим и указательным пальцами, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем. Упражнение выполняется сначала ведущей рукой.

Кисти рук ребёнка соединены в запястьях. Взрослый надевает резинку поочередно на указательные, средние, безымянные пальцы, мизинец ребёнка. Ребёнок растягивает резинку пальцами, не разводя кисти рук (взрослый помогает удерживать кисти рук ребёнка в исходном положении).

3. ЛЕПКА ИЗ СОЛЕНОГО ТЕСТА

Для создания контуров букв необходимо сделать колбаски. Затем тесто разрывается на кусочки требуемого размера (определяется по месту), и объединяется в буквы.

Аппликационная лепка

Соленое тесто пальцами размазывается до контуров нанесенного заранее рисунка на плотном картоне (гриб, курочка-ряба, сова, цветок). Затем его (теста) поверхность выравнивается, рисунок украшается более мелкими деталями из пуговиц, крупы, гороха, фасоли или из теста другого цвета.

4. СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Каждому ребенку выдается по два кусочка ткани соединенных и проточенных в виде лабиринта, по которому проталкивается крупная бусина.

Ребенок проходит лабиринт путем проталкивания бусины.

РЕЗУЛЬТИРУЮЩИЙ ЭТАП 7–9 НЕДЕЛЯ

1. САМОМАССАЖ ПАЛЬЦЕВ РУК

Предварительно подготовленными большими прищепками с малой силой сжатия (при сжатии на кончик пальца прищепка не должна вызывать болезненного ощущения) выполняется следующее упражнение:

Большой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустипшия — смена рук.

Самомассаж зубной щёткой

Дети берут в руки зубную щётку, растирают щеткой подушечки пальцев правой руки, затем левой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем.

2. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА:

Поставить руку локтем на стол. Пальцы сложить в виде клюва. Ритмично наклонять кисть руки вниз, поднимать вверх, имитируя водопой курочки.

Встали пальчики

Поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касаться всех остальных — «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.

3. ЛЕПКА ИЗ СОЛЕНОГО ТЕСТА

Для изготовления сердечка нам необходимо сделать лепешку. Затем вытягиваем тесто с одной стороны, заостряем уголок. С другой стороны вдавливаем тесто и округляем стороны.

Подкова «на счастье»

Из соленого теста изготавливается подкова, которая украшается бисером.

4. СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Детям предлагается разыграть сказку в которой каждый палец какой-либо персонаж.

Проведенная коррекционно-развивающая программа позволила расширить диапазон двигательных умений и навыков у испытуемых детей.

Вывод.

Данная программа была апробирована и показала статистически достоверное улучшение показателей развития координационных способностей у детей 5-6 лет по сравнению с результатами занятий детей с той же патологией по стандартной программе специального ясли-сада.

Литература

1. Рымчук Н. С. Пальчиковые игры и развитие мелкой моторики. — М.: «РИПОЛ классик», 2008. — 319 с.
2. Сапранович И. С. Тестирование уровня развития мелкой моторики у детей с депривацией зрения. — Здоровье современного человека: материалы I Междунар. студ. науч.-практ. конф. (Донецк, 14 мая 2015 г., ДИФКС) / под ред. Л. А. Деминской. — Донецк: Изд-во ДИФКС, 2015. — С. 553–557.

ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММЫ КИНЕСТЕТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ И ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ- ЛЫЖНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Е. И. Серкульская, к.п.н., доцент
М. В. Лебедев, магистрант
БГУФК, Минск, Беларусь

Ключевые слова: координационные способности, программа кинестетического совершенствования, лыжники с нарушениями зрения, адаптивная программа подготовки, тренажерные устройства.

Аннотация: развитие паралимпийского движения в настоящее время достигло достаточно высокого уровня. Конкуренция во всех паралимпийских видах спорта диктует необходимость совершенствования методик подготовки спортсменов-паралимпийцев на всех уровнях. Подготовка спортсменов-паралимпийцев высокого класса на современном этапе развития спорта невозможна без привлечения знаний об их функциональном состоянии, без учета физиологических закономерностей и механиз-

мов управления двигательными действиями. В данной статье описана программа кинестетического совершенствования для лыжников с нарушениями зрения 16-18 лет.

Подготовка спортсменов-паралимпийцев высокого класса с нарушениями зрения предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов [7]. Для этого необходимо наиболее целостно подходить к системе спортивной подготовки паралимпийцев. Необходимо учитывать такие параметры, как состояние здоровья, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности. Методики подготовки спортсменов-лыжников с нарушениями зрения к настоящему моменту разработаны недостаточно, отсутствует системный подход с учетом вышеописанных параметров. Тренировки проводятся аналогично с подготовкой здоровых спортсменов, без учета особенностей физиологических особенностей лиц с нарушениями зрения. Основной упор в научных исследованиях делается на исследование развития выносливости, не уделяется должного внимания исследованию координационных способностей. В то время, как координационные способности влияют на весь спектр подготовки спортсменов высокого класса — на его техническую, физическую и психологическую подготовку.

Исследования ряда авторов подтверждают взаимосвязи показателей общих и специфических координационных способностей с различными сторонами спортивной подготовки у здоровых спортсменов (физической, технической, тактической, психологической, соревновательной). Необходимо отметить, что все стороны спортивной подготовки связаны с показателями кинестетических координационных способностей (коэффициенты корреляции колеблются в пределах от 0,3 до 0,7, что свидетельствует о средней и слабой степени связи)[2]. Наибольшую взаимосвязь изучаемые компоненты кинестетических координационных способностей имеют с физической, технической и тактической подготовкой. Для лиц с нарушениями зрения подобных исследований не проводилось, однако, можно предположить, что при отсутствии зрительного контроля, значимость проприорецептивного контроля значительно возрастает. Исходя из вышесказанного, мы сформулировали **рабочую гипотезу** нашего исследования — комплексная программа кинестетического совершенствования, основанная на использовании тренажерных устройств, позволит повысить физическую и техническую подготовленность спортсменов-лыжников 16–18 лет

с нарушениями зрения на этапе спортивного совершенствования, что в целом позволит создать базу для достижений высоких результатов.

Развитие координационных способностей имеет следующие временные особенности. Дети 4-6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий — низкая. В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений. В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня [3].

Последний факт имеет особое значения для нашего исследования, т.к. наша программа ориентирована на спортсменов-паралимпийцев 16-18 лет. Этот возраст наиболее охвачен в условиях работы Республиканского центра олимпийской подготовки по паралимпийским и дефлимпийским видам спорта в Республике Беларусь.

Программа кинестетического совершенствования для лиц с нарушениями зрения имеет ряд особенностей, связанных с теми нарушениями, которые имеет данная группа спортсменов [2, 7]. Одним из видов координационных способностей являются кинестетические способности, т.е. способности человека к выполнению точных движений, дифференцированию, отмериванию, воспроизведению пространственных, силовых, временных параметров движения [1, 4]. Кинестетические способности, основанные на проприорецептивной чувствительности, достаточно специфичны. Изучение этого вопроса показало, что в системе управления движениями понятие координация движений, как организация управляемости двигательного аппарата, является основной, на основе которой строятся другие физические качества. Координация движений является объективным показателем развития двигательной функции связанной с

полноценностью восприятия и анализа собственных движений во времени и пространстве, а также способностью реализовывать движения в соответствии с его замыслом (Ю. В. Верхошанский, 1988, 1989; Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов, 1991; В. С. Гурфинкель, Ю. С. Левик, 1991, 1995).

По мнению различных авторов, кинестетическая чувствительность (мышечно-суставные ощущения) обеспечивает ощущение положения тела и его частей во временно-пространственном поле. Эти ощущения отражают скорость перемещения нашего тела, с помощью кинестетических ощущений человек может оценивать расстояние и направление движения (В. П. Ермаков, Г. А. Якунин, 1990; В. И. Лях, 1989-2002).

Известно, что процесс физической и технической подготовки осуществляется на протяжении всего годового цикла за исключением переходного периода, когда объемы воздействий на все стороны спортивной подготовки резко снижаются. Поэтому в переходном периоде тренировки мы применяли разработанную нами программу, чтобы получить наибольший эффект, выраженный в повышении уровня кинестетических координационных способностей. В остальные периоды, объем упражнений снижался, но занятия по программе не прекращались.

Разработанная и апробированная нами учебно-тренировочная программа, рассчитана на 4 месяца (60 занятий). Занятия проводились 3 раза в неделю в основной части тренировки в переходном периоде и в подготовительной части тренировки во время других периодов подготовки. Каждое занятие занимало от 20 до 30 минут. При этом основная задача и структура тренировочного занятия не изменялась. Общая продолжительность тренировочного занятия составляла 90 минут. В процессе разработки программы учитывалось одно из главных методических положений: о сопряженном развитии координационных и кондиционных способностей [2]. Это положение имеет особое значение на этапе спортивного совершенствования, когда количество часов общей физической подготовки сведено к минимуму и основу тренировочного процесса составляют специальные соревновательные средства.

Объем тренировочного воздействия на пространственные параметры движения составлял приблизительно 45 %, на силовые параметры 35 %, на временные параметры движения 20 % от общего объема развивающей программы [3].

Программа совершенствования координационных способностей должна включать в себя упражнения, обеспечивающие повышенные требования к деятельности анализаторов. Для лиц с нарушениями зрения выпадение зрительного анализатора предполагает компенсацию за счет

совершенствования динамических и пространственно-временных параметров движения. Эффективным оказывается применение упражнений с акцентом на точность их выполнения по параметрам времени, усилия, темпа, пространства.

Основными средствами программы кинестетического совершенствования мы выбрали упражнения на тренажерах. Тренажерные устройства активно стимулируют функциональную подготовку лыжников и являются одними из основных средств в тренировке распределения и перераспределения мышечных усилий и направленных на повышение общего уровня равновесия. Тренажерные устройства в тренировочном процессе лыжников создают возможность вариативности применения техники лыжных ходов, значительно повышают способность спортсмена к своевременному изменению амплитуды движений, темпа, ритма и толчковых двигательных действий руками, ограничивают нерациональные траектории лыжных и отдельных связок движений через положения звеньев тела, слуховой, двигательного-координационный анализаторы. Применение тренажерных устройств дает возможность целенаправленно и рационально решать вопросы управления учебно-тренировочным процессом и позволяет более эффективно проводить обучение технике лыжных ходов в сопряженном формировании специфического равновесия. Тренажерные устройства позволяют одновременно развивать физические качества и совершенствовать техническое мастерство, позволяют моделировать технико-двигательную деятельность лыжников с целью получения гарантированного результата — повышения уровня физической подготовленности, технико-двигательного мастерства, функциональных возможностей организма занимающихся и, как следствие, достижения высокого уровня спортивных результатов [5].

По мнению авторов [6], в процессе совершенствования координационных способностей спортсменов применяются упражнения различной степени сложности: от относительно простых, стимулирующих деятельность анализаторов, нервно-мышечного аппарата и готовящих организм к более сложным движениям — до сложнейших упражнений. Это продиктовано тем, что процесс совершенствования координационных способностей останавливается, если двигательный навык доведен до автоматизма. В разработанной программе средства совершенствования координационных способностей усложнялись от этапа к этапу, что исключало выработку автоматизма в двигательных действиях.

Процесс совершенствования различных видов координационных способностей у спортсменов с нарушениями зрения протекает наиболее

эффективно в том случае, когда сложность движений колеблется в диапазоне 30-50 % (невысокая координационная сложность) и 50-60 % (умеренная координационная сложность) от максимального уровня. Превышение этого уровня не позволяет спортсмену справляться с заданиями. При этом интенсивность выполнения упражнений на начальных этапах должна быть невысокой, но по мере расширения возможностей спортсмена интенсивность повышается.

Продолжительность выполнения упражнения, в разработанной программе, составляло в среднем 3 минуты. Это не противоречит мнению авторов [7] о том, что в процессе совершенствования координационных способностей продолжительность непрерывной работы в одном упражнении обычно составляет 10-20 секунд.

Задавая вопрос о количестве повторений одного упражнения, необходимо принять во внимание рекомендации специалистов утверждающих, что при непродолжительной работе в каждом упражнении количество повторений может быть достаточно большим — от 6 до 10-12. При более продолжительных заданиях количество повторений уменьшается и может не превышать 2-3. Число повторений упражнений в представленной программе совершенствования кинестетических способностей, варьировалось в зависимости от продолжительности и степени сложности упражнений, количество повторений составляло от 4-6 до 10-12 раз [8]. Продолжительность пауз отдыха между упражнениями, в разработанной программе, была достаточно велика, и составляла 1-2 минуты. По своему характеру отдых между упражнениями был пассивным, что обеспечивало восстановление работоспособности до исходного уровня, психологическую настройку на эффективное выполнение очередного упражнения, а также давало возможность тренеру объяснить следующее задание.

Литература

1. *Бернштейн Н. А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. — М.: Медицина, 1966. — 166 с.
2. *Бобков Г. А.* Влияние индивидуально дозированных физических нагрузок на развитие некоторых двигательных качеств у слепых школьников: сб. науч. тр. / Под ред. Б. В. Сермеева — Горький, 1980. С. 20-22.
3. *Величенко В. К.* Физическая культура для ослабленных детей / К. В. Ветличенко // 1986. — 80 с.
4. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной физической подготовленности спортсменов / Ю. В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт, 1988 — 331 с.

5. Зеленин Л. А. Тренажерные устройства в лыжной подготовке / Л. А. Зеленин, Ю. С. Канев // Журнал «Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта» — Выпуск № 4 (37). — изд. «Физическая культура и спорт», 2015. — С. 15–17.

6. Катукон Ю. В. Роль вестибулярного анализатора в двигательной деятельности спортсмена / Ю. В. Катукон // Учеб. пособие для студентов.—Омск, 1990. — 41 с.

7. Литвиненко А. И. Некоторые проблемы теории и практики спортивной подготовки инвалидов по зрению в легкой атлетике // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Респ. межвед. сб./ Беларусь АФВ и С. Минск, 1995. — Вып. 25. — С. 32–35.

8. Лях В. И. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов / В. И. Лях, З. Витковский, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры.—2002.—№8. — С. 51–54.

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ОБЩЕЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 8–9 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА

Е. И. Серкульская, к.п.н., доцент

Е. В. Мисникевич, студентка

БГУФК, Минск, Беларусь

Ключевые слова: *общая и мелкая моторика, программа коррекции, дети 8–9 лет, дети с нарушениями интеллекта.*

Аннотация: *В статье раскрываются особенности педагогической работы преподавателя адаптивной физической культуры в условиях вспомогательной школы. Программа коррекции предназначена для детей 8–9 лет с нарушениями интеллекта и направлена на комплексное развитие общей и мелкой моторики. Разработанная программа включает в себя пальчиковые игры, упражнения на развитие мелкой моторики, подвижные игры, и реализовывалась в виде дополнительного коррекционного занятия.*

Актуальность. Одной из основных причин, затрудняющих формирование у детей с нарушением интеллекта двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, которые в свою очередь отрицатель-

но сказываются не только на физическом развитии, но и на социализации личности, развитии познавательной и трудовой деятельности, последующей трудовой адаптации. Особую актуальность это имеет для детей с легкой степенью умственной отсталостью — своевременная и адекватная педагогическая работа с которыми позволяет минимизировать интеллектуальные и физические нарушения, повышая качество жизни детей и членов их семей [1].

Исследования развития движений рук ребёнка представляют интерес не только для педагогов и психологов, но и для других специалистов (философов, языковедов, историков, биологов), т.к. руки обладая многообразием функций, являются специфическим человеческим органом [2]. Проблемой изучения моторики у детей с нарушением интеллекта занимались Н. П. Вайзман, Т. Н. Головина, Е. А. Екжанова, Э. В. Сеген, И. П. Павлов, Г. Е. Сухарева и другие. Некоторые авторы (М. М. Кольцова, Н. И. Озерецкий) отмечают, что нарушения интеллекта у ребенка сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладение речью, трудовыми навыками.

Развитие мелкой моторики младших школьников с нарушением интеллекта на занятиях АФК способствует развитию сенсомоторики — согласованности в работе глаза и руки, совершенствованию координации движений, гибкости, точности в выполнении действий, коррекции мелкой моторики пальцев рук. Занятия АФК предполагают комплексное воздействие на мелкую и общую моторику, так как именно такой подход позволяет воздействовать не только на физическую, но и на умственную сферу ребенка с нарушениями интеллекта. В настоящее время общеизвестна ведущая роль оптимальной двигательной активности у детей с нарушениями интеллекта в коррекции двигательной сферы, в повышении их физической подготовленности и уровня здоровья, в положительном влиянии на эмоционально-волевую сферу, а также в опосредованном влиянии на развитие умственной работоспособности. Игровой метод, наиболее актуальный в этом возрасте, составил основу разработанной программы [3].

Ход исследования. Анализ научно-методической литературы показал, что значительное число исследований направлено на изучение особенностей физического развития, физической работоспособности, психомоторики умственно отсталых детей. Существующие методические рекомендации по проведению занятий лечебной физической культуре (ЛФК) в условиях вспомогательной школы имеют общий характер, не отражая тему совершенствования мелкой моторики у детей с умственной отсталостью.

Необходимость использования адаптированных средств развития общей и мелкой моторики обоснована с одной стороны тем, что тенденции снижения числа детей с дефицитом интеллекта с каждым годом не просматривается, а с другой — с практической значимостью разработки для них программы, позволяющий производить больший эффект [4].

Цель исследования — оценить влияние коррекционно-развивающей программы на развитие общей и мелкой моторики у детей 8-9 лет с нарушением интеллекта лёгкой степени. Исследование проводилось на базе Государственного учреждения образования «Вспомогательная школа-интернат № 7 для детей сирот города Минска».

Разработанная программа реализовывалась в виде дополнительно-коррекционного занятия 2 раза в неделю по 45 минут. Занятие представляло собой игру, которая состоит из четырех частей: пальчиковые игры, упражнения на развитие мелкой моторики, подвижные игры, подведение итогов. Такая последовательность занятия естественна и физиологична для ребенка: начиная с небольших по объему движений, направленных на развитие мелкой моторики, захватывая все большее количество участвующих мышц, заканчивая тематическими подвижными играми. Подведение итогов занятия — обязательный ритуал для детей с интеллектуальной недостаточностью. Он позволяет еще раз закрепить знания, полученные на занятии. Последующее занятие также начинается с рассказа о том, что проходили на предыдущем занятии.

Предварительно, до начала применения экспериментальной коррекционно-развивающей программы по развитию общей и мелкой моторики у детей с нарушением интеллекта были проведены исследования первоначальных показателей уровня развития общей и мелкой моторики в контрольной и экспериментальной группах. Для этого были применены традиционные тесты, оценивающие мелкую и общую моторику. После обработки данных были получены следующие результаты (табл. 1).

Применение экспериментальной коррекционно-развивающей программы по развитию общей и мелкой моторики у детей с нарушением интеллекта применялась 3 месяца — с февраля по апрель 2016 года. В ходе эксперимента последовательно усложнялись задания: осваивая один блок упражнений, занимающиеся переходили к следующему более сложному. Повторение пройденных заданий — обязательное условие реализации программы.

В конце эксперимента были проведены исследования окончательных показателей уровня развития общей и мелкой моторики в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей развития общей и мелкой моторики рук у детей с нарушением интеллекта до проведения эксперимента

ТЕСТЫ	КГ	ЭГ	t _{факт.}	t _{табл.}	P
«Пирамидка правой», с	32,0±1,77	31,0±0,90	0,4	2,8	>0,05
«Пирамидка левой», с	29,4±1,21	32,0±1,27	1,2	2,8	>0,05
«Нанизывание элементов на леску», с	42,4±1,64	43,8±1,20	0,6	2,8	>0,05
«Собирание бусин в коробку правой», с	17,4±1,10	17,8±0,58	0,3	2,8	>0,05
«Собирание бусин в коробку левой», с	16,2±0,80	15,6±0,87	0,4	2,8	>0,05
«Застегивание пуговиц», с	29,6±1,17	29,4±3,57	0,04	2,8	>0,05
«Эстафета», с	42,2±1,63	43,6±1,19	0,5	2,8	>0,05
«Доставание фасоли из банки правой», с	36,8±2,88	36,6±3,76	0,04	2,8	>0,05
«Доставание фасоли из банки левой», с	37,0±3,37	36,8±2,58	0,05	2,8	>0,05
«Выбирание фасоли правой рукой», с	32,0±1,77	31,0±0,90	0,4	2,8	>0,05
«Выбирание фасоли левой рукой», с	29,4±1,21	32,0±1,27	1,2	2,8	>0,05
«Поймай мяч», с	29,2±1,16	29,3±3,56	0,03	2,8	>0,05

Для подтверждения эффективности разработанной коррекционно-развивающей программы, были сопоставлены итоговые результаты проведения диагностических тестов контрольной и экспериментальной групп (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительная характеристика показателей развития общей и мелкой моторики рук у детей с нарушением интеллекта в контрольной и экспериментальной группах после реализации коррекционно-развивающей программы

Тесты	КГ	ЭГ	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Пирамидка правой», с	28,0±2,60	22,2±1,07	2,0	2,8	<0,05
«Пирамидка левой», с	26,2±2,36	26,6±2,30	0,1	2,8	<0,05
«Нанизывание элементов на леску», с	42,6±1,60	34,8±1,16	3,5	2,8	<0,05
«Собирание бусин в коробку правой», с	16,0±0,71	14,2±0,38	3,3	2,8	>0,05
«Собирание бусин в коробку левой», с	15,6±0,81	14,4±0,51	2,9	2,8	<0,05
«Застегивание пуговиц», с	22,0±0,71	19,4±4,07	0,7	2,8	<0,05
«Эстафета», с	42,0±1,59	34,6±1,15	3,4	2,8	>0,05
«Доставание фасоли из банки правой», с	36,2±2,42	29,0±2,63	3,9	2,8	<0,05
«Доставание фасоли из банки левой», с	37,2±3,26	34,4±2,45	0,5	2,8	>0,05
«Выбирание фасоли правой», с	17,6±0,68	17,8±0,38	3,3	2,8	<0,05
«Выбирание фасоли левой», с	18,0±1,14	16,0±1,05	2,9	2,8	<0,05
«Поймай мяч», с	21,2±0,70	19,2±4,06	0,6	2,8	<0,05

Сравнительный анализ итоговых показателей детей экспериментальной и контрольной групп показал статистически достоверно выраженное увеличение показателей у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Это доказывает, что разработанная коррекционно-развивающая программа эффективна для увеличения показателей развития общей и мелкой моторики у детей с нарушением интеллекта.

Выводы. Исследовав доступные источники литературы было выявлено, что у детей с нарушением интеллекта легкой степени отмечается замедленный темп развития общей и мелкой моторики, которое требует проведения у этих детей дополнительных коррекционных занятий по АФК. С этой целью была разработана коррекционно-развивающая программа для развития общей и мелкой моторики у детей с нарушением интеллекта 8-9 лет. Данная программа была апробирована в ходе педагогического эксперимента. Оптимальным является следующее построение занятия: пальчиковые игры, упражнения на развитие мелкой моторики, подвижные игры, подведение итогов. Полученные в результате исследования данные позволяют говорить о том, что под воздействием разработанной коррекционно-развивающей программы наблюдаются статистически достоверно выраженное улучшение показателей уровня общей и мелкой моторики детей с нарушением интеллекта в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Это доказывает, что разработанная коррекционно-развивающая программа эффективна для улучшения показателей развития общей и мелкой моторики у детей школьного возраста с нарушением интеллекта.

Литература

1. Ермакова И. А. Развиваем общую и мелкую моторику рук / И. А. Ермакова. — С.Пб., 2009. — 934с.
2. Дети с отклонением в развитии / И. М. Гилевич, Е. А. Забара, М. В. Ипполитова и др. — М. : Аквариум, 1997. — 125 с.
3. Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М. М. Кольцова. — М., 1973.
4. Формирование мелкой моторики рук / Сост. Б. К. Тупоногов. — М. : ИПТК «Логос», 2004. — 38 с.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

А. Л. Степанова, студентка
В. Г. Калюжин, к.п.н., доцент
УО «БГУФК», Минск

Ключевые слова: мелкая моторика, результаты, нарушение интеллекта, занятия, показатели, адаптивная физическая культура.

Аннотация: в статье приводится коррекционно-развивающая программа для развития физического качества (мелкой моторики) у детей с легкой степенью умственной отсталости с помощью специально разработанных занятий по адаптивной физической культуре. Описаны изменения параметров мелкой моторики детей школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости при применении разработанной коррекционно-развивающей программы на занятиях по адаптивной физической культуре.

Проблема умственной отсталости очень актуальна в последнее время. Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. По данным главного управления реабилитационной службы и специального образования МО РФ из 500 тыс. общего количества учащихся с отклонениями в развитии 60% составляют дети с умственной отсталостью. Внимание к проблеме умственной отсталости вызвано тем, что количество детей с этим видом отсталости ежегодно растет.

К категории детей с проблемами интеллекта относятся дети с умственной отсталостью, проявляющейся в стойких нарушениях познавательной деятельности, возникающих вследствие органического поражения коры головного мозга. Это такое нарушение развития, при котором страдает не только интеллект, но и эмоция, воля, поведение, физическое развитие.

Роль, форма, методы и характер физкультурно-оздоровительных программ на основе общеразвивающих упражнений, которые позволяли бы достичь максимально возможных успехов в развитии ребенка с умственной отсталостью продолжают в настоящее время оставаться предметами постоянного обсуждения.

В современных теоретических исследованиях в области специальной психологии и коррекционной педагогики, а также в педагогической практике получены новые данные об особенностях развития детей с интеллек-

туальной недостаточностью и разработаны новые коррекционные технологии [3].

В коррекционно-воспитательной работе с умственно-отсталыми детьми школьного возраста особое внимание уделяется развитию мелкой моторике рук [4].

Моторная составляющая является ведущей при осуществлении зрительно-моторных, слухо-моторных, рече-моторных, ритмико-моторных и других координаций. Следует отметить, что у детей с нарушениями интеллекта данные виды координаций без специальной работы не формируются [1].

Известно, что в основе любого действия детей лежат так называемые базовые «схемы-движения». Доказано, что и мысль, и глаз ребенка двигаются с той же скоростью что и рука. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются эффективным средством повышения работоспособности головного мозга. В настоящее время доказана зависимость развития речи и интеллекта от степени сформированности тонких движений рук. Тонкая моторика-основа развития психических процессов: внимания, памяти, восприятия, мышления и речи [6].

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт занимают одно из ведущих мест в подготовке детей и подростков с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни, способствуют коррекции психофизического развития и являются важным средством их успешной социальной адаптации и интеграции [7].

Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью — это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится, в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей [5].

Цель работы — изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие мелкой моторики у детей с умственной отсталостью.

Задачи исследования: оценить эффективность разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие мелкой моторики детей с умственной отсталостью легкой степени.

Для развития мелкой моторики у лиц с умственной отсталостью нами была разработана и использована коррекционно-развивающая программа.

Коррекционно-развивающая программа состояла из 3 этапов, каждый этап продолжался 3 недели и содержал упражнения различного уровня сложности: от простых до более сложных.

В коррекционно-развивающей программе в каждом 3 недельном этапе для развития мелкой моторики рук использовались следующие виды занятий:

- пальчиковая гимнастика,
- упражнения за столом для пальцев рук,
- игровые упражнения
- самомассаж.

— Каждое занятие, входящее в предложенную нами программу, решало несколько задач, а именно:

- способствовало развитию мелкой моторики рук;
- повышению уровня зрительно-двигательной координации;
- совершенствованию тактильных и сенсорных ощущений;
- развитию пространственных представлений;
- улучшению психоэмоционального состояния.

Всего в исследовании приняло участие 16 детей (8 мальчиков и 8 девочек) 12–14 лет с диагнозом «умственная отсталость» легкой степени тяжести.

Принимавшие участие в эксперименте дети были разделены на две группы по 8 человек в каждой — контрольную и экспериментальную. Группы были одинаковы по возрасту и по уровню физического развития.

В контрольной группе по программе вспомогательной школы-интерната занятия адаптивной физической культурой проводились два раза в неделю по 45 минут.

Дети экспериментальной группы также занимались по программе школы-интерната, но кроме основных занятий с ними проводились дополнительные занятия по разработанной нами коррекционно-развивающей программе по 20 минут 2 раза в неделю во второй половине дня и в другие дни.

В таблицах 1–3 представлена сравнительная характеристика детей экспериментальной группы до и после начала проведения занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Таблица 1

Развитие зрительно-моторной координации движения рук в системе «глаз–рука» у детей ЭГ при проведении занятий по КРП

ТЕСТЫ	До начала	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Соедини точки», с	53,4±4,36	42,4±2,71	2,14	2,14	<0,05
«Изображения», с	150,8±20,25	105,4±6,20	2,14	2,14	<0,05
«Пазл», с	315,3±27,33	245,5±17,27	2,16	2,14	<0,05
«Радуга», с	175,0±23,76	115,5±11,78	2,24	2,14	<0,05
«Треугольник», с	45,0±6,40	30,3±2,05	2,20	2,14	<0,05

Таблица 2

Развитие схватывающей способности кистей рук у детей ЭГ при проведении занятий по разработанной КРП

ТЕСТЫ	До начала	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Закрути-открути гайку», с.	14,9±1,49	11,6±0,28	2,14	2,14	<0,05
«Закрути-открути крышку», с.	6,6±0,73	4,3±0,34	2,97	2,14	<0,05
«Забор ведущей рукой», с.	70,5±3,73	61,0±2,31	2,17	2,14	<0,05
«Забор не ведущей рукой», с.	77,9±4,40	65,9±2,68	2,33	2,14	<0,05
«Выбор ведущей рукой», с.	80,6±5,98	66,4±2,73	2,17	2,14	<0,05
«Выбор не ведущей рукой», с.	86,4±6,66	69,5±2,94	2,32	2,14	<0,05

Таблица 3

Развитие точной дифференцировки движений пальцев рук у детей ЭГ при проведении занятий по разработанной КРП

ТЕСТЫ	До начала	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Загибаем пальчики», с	12,0±1,69	8,3±0,44	2,15	2,14	<0,05
«Елка», с	225,0±27,52	155,3±17,54	2,14	2,14	<0,05
«Домик», с	211,4±27,76	144,1±14,61	2,14	2,14	<0,05
«Бусы», с	76,0±12,46	48,8±2,56	2,14	2,14	<0,05
«Цепочка», с	128,1±18,47	85,8±7,20	2,14	2,14	<0,05

Проведенные тесты позволили выявить уровень развития: зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука», схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев рук.

Об этом свидетельствовало статистически достоверное увеличение показателей тестов: соедини точки, изображения, пазл, радуга, треугольник, закрути-открути гайку, закрути-открути крышку, забор ведущей рукой, забор не ведущей рукой, выбор ведущей рукой, выбор не ведущей рукой, загибаем пальчики, елка, домик, бусы, цепочка, что доказывает

благотворное влияние разработанной нами коррекционно-развивающей программы на развитие физических качеств у школьников с умственной отсталостью.

Проведенная коррекционно-развивающая программа позволила достигнуть положительных результатов в овладении двигательными умениями и навыками у испытуемых детей.

Вывод.

В экспериментальной группе у детей 10–12 лет после применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы статистически достоверно улучшились все показатели мелкой моторики, следовательно, данную программу с полным основанием можно рекомендовать для использования у школьников с умственной отсталостью легкой степени в процессе занятий по адаптивной физической культуре.

Литература

1. Коломинский Я. П. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция / Я. П. Коломинский. — СПб.: Питер, 2011. — 480 с.
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие // С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 204 с.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. / Под общ. ред. С. П. Евсеева. — Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. — М.: Советский спорт, 2005. — 448 с.
4. Маллер А. Р. Обучение, воспитание, и трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта / А. Р. Маллер, Г. В. Цикото. — М.: АСТ, 2001. — 218 с.
5. Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития / Л. Н. Ростомашвили. — М.: Советский спорт, 2009. — 224 с.
6. Ткаченко Т. А. Развиваем мелкую моторику / Т. А. Ткаченко. — М.: ЭКСМО, 2007. — 260 с.

МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Л. В. Тарун, магистрант
В. Г. Калюжин, к.м.н., доцент
ГУ «БГУФК», Минск

Ключевые слова: мелкая моторика, детский церебральный паралич.

Аннотация: мелкая моторика — это сложное и слаженное взаимодействие нервной, мышечной, костной и зрительной систем в выполнении мелких и точных движений кистями рук.

Учитывая важность проблемы по развитию мелкой моторики, необходимо проводить с детьми углубленную работу в этом направлении.

На основе движения и определенных видов практической деятельности формируются процессы восприятия, которые имеют активный характер и являются познавательными. Одновременно в процессе усвоения детьми ряда умений и навыков происходит совершенствование тонкой моторики рук, что положительно влияет на развитие речи и совершенствование коммуникативных навыков [1].

Данная статья направлена на определение уровня развития: моторной ловкости указательного и большого пальцев ведущей руки, координации движений, зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука», схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки у детей с детским церебральным параличом 5–6 лет.

Для определения развития мелкой моторики, нами были проведены контрольно-педагогические испытания детей с детским церебральным параличом (5 дошкольников 5–7 лет) и здоровых детей (5 дошкольников 5–7 лет). Перед каждым заданием мною демонстрировался детям ход выполнения задания.

Тесты для определения схватывающей способности рук

Тест «Открой пробку»

Оснащение: 5 горловин пластиковых бутылок прикрученных к доске, секундомер.

Выполнение теста: необходимо открутить все пробки от пластиковых бутылок за 20 с.

Оценка теста: учитывается время, за которое были откручены пробки.

Тест «Переложи кубики»

Оснащение: 2 контейнера 15×15×4 см, 10 кубики «Lego®» на 8 коннекторов, секундомер.

Выполнение: перед ребенком на уровне вытянутой руки стоит контейнер с 10 кубиками «Lego®» на 8 коннекторов. Необходимо ведущей рукой переложить все кубики в стоящий рядом пустой контейнер.

Оценка теста: учитывается время в течение, которого ребенок переложит все кубики.

Тест «Застегивание пуговиц обеими руками»

Оснащение: стол, ткань с пришитыми пуговицами от 1 до 2 см (10 пуговиц), ткань с пришитыми петельками соответствующего размера из тесьмы (10 петелек), секундомер.

Выполнение: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед ребенком лежат два куска ткани — один с пуговицами от 1 до 2 см, а второй с петельками. По команде ребенок начинает застегивать пуговицы в петельки соответствующего размера. Тест считается оконченным тогда, когда ребенок застегнул все пуговицы.

Оценка теста: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тесты для определения зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука»

Тест «Зашнуруй ботинок одной рукой (ведущей)»

Оснащение: детский ботинок с 5-ю парами отверстий, а в последнюю пару введен шнурок.

Выполнение: ребенок должен протянуть шнурок в каждое отверстие и сделать шнуровку, как в ботинках.

Оценка теста: фиксируется время в течение, которого ребенок выполнил тест.

Тест «Ниточка для шарика»

Цель: определить уровень развития зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука».

Оснащение: лист бумаги формата А4 на котором нарисован большой круг диаметром 15 см синего цвета с точкой черного цвета диаметром 3 см и 4 шарика диаметром 3 см.

Выполнение: ребенку необходимо дорисовать ниточки у шариков и соединить их в центре круга.

Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тесты для определения дифференцировки движений пальцев рук

Тест «Собери бусинки» (ведущей рукой)

Оснащение: стол, 30 бусинок красного цвета и 30 бусинок зеленого цвета, секундомер, 2 коробки 15×15×2см.

Выполнение: в одной коробке лежат бусины и красного и зеленого цвета. Ребенку необходимо выбрать красные бусинки в пустую коробку, беря по одной штуке. Упражнение делать правой рукой, не помогая второй рукой.

Оценка теста: учитывается количество бусинок, собранных за 30 с.

Тест «Собери бусинки» (не ведущей рукой)

Оснащение: стол, 30 бусинок красного цвета и 30 бусинок зеленого цвета, секундомер, 2 коробки 15×15×2см.

Выполнение: в одной коробке лежат бусины и красного и зеленого цвета. Ребенку необходимо выбрать красные бусинки в пустую коробку, беря по одной штуке. Упражнение делать не ведущей рукой, не помогая второй рукой.

Оценка теста: учитывается количество бусинок, собранных за 30 с.

Тест «Подними пальчики»

Оснащение: секундомер.

Выполнение: ладони лежат на столе. Дети поднимают пальцы по одному, начиная от большого пальца до мизинца и от мизинца до большого пальца, сначала на одной руке, затем на другой. Поочередно поднимать пальцы сначала на правой руке, начиная с мизинца, затем переход на левую руку, также заканчивая мизинцем.

Оценка теста: учитывается время в течение, которого ребенок выполнит упражнение обеими руками.

Тесты развитие моторной ловкости пальцев ведущей руки

Тест «Собери палочки» (ведущей рукой)

Оснащение: пластиковая бутылка прозрачная 0,3 литра и 10 счетных палочек 7 см белого цвета, секундомер.

Выполнение: ребенок должен поместить в горлышко пластиковой бутылки счетные палочки, только с помощью указательного и большого пальцев.

Оценка: определить время, за которое ребенок поместит в горлышко пластиковой бутылки палочки.

Тест «Собери палочки» (не ведущей рукой)

Оснащение: пластиковая бутылка прозрачная 0,3 литра и 10 счетных палочек 7 см белого цвета, секундомер.

Выполнение: ребенок должен поместить в горлышко пластиковой бутылки счетные палочки, только с помощью указательного и большого пальцев поочередно левой и правой рукой.

Оценка: определить время, за которое ребенок поместит в горлышко пластиковой бутылки счетные палочки.

Тест «Листание страниц» (ведущей рукой)

Оснащение: ученическая тетрадь на 48 листов, секундомер.

Выполнение: ребенку необходимо только указательным и большим пальцем правой руки переворачивать страницы в течение 60с.

Оценка: учитывается количество перевернутых страниц за 60с.

Тест «Листание страниц» (не ведущей рукой)

Оснащение: ученическая тетрадь на 48 листов, секундомер.

Выполнение: ребенку необходимо только указательным и большим пальцем левой руки переворачивать страницы в течение 60с.

Оценка: учитывается количество перевернутых страниц за 60с.

Выводы.

Данные тесты позволили провести сравнение уровня развития мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста с ДЦПи здоровых детей.

Проведенные тесты позволили выявить уровень развития: моторной ловкости указательного и большого пальцев ведущей руки, координации движений, зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука», схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки у детей с детским церебральным параличом 5–6 лет. способности к ориентации в пространстве, кинестетической способности, равновесия, реагирующей способности и сделать вывод о том, что развитие мелкой моторики у здоровых детей намного выше, чем у детей с детским церебральным параличом.

Литература

1. *Голубева Н. В.* Воспитание мелкой моторики у детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом / Н. В. Голубева, В. Г. Калюжин / Университетский спорт в современном образовательном социуме: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г.: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. — Минск: БГУФК, 2015. — Ч. 3. — 113–117 с.

2. *Бронников В. А.* Детский церебральный паралич: справочное издание / В. А. Бронников, А. В. Одинцова, Н. А. Абрамова, А. А. Наумов, О. К. Малышева; под ред. А. В. Зибзеевой. — Пермь: Здравствуй, 2000. — 256 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА

И. И. Топчиева, студентка
В. Г. Калюжин, к.м.н., доцент
УО «БГУФК», Минск

Ключевые слова: *травмы спинного мозга, адаптивная физическая культура.*

Аннотация: *травмы спинного мозга приводят к глубокой инвалидности и, как следствие, кардинально изменяют жизнь человека и его близких. Речь, к великому сожалению, чаще всего идет о молодых людях, средний возраст которых 15–35 лет. По статистике мужчины в 3 раза чаще получают травму позвоночника, чем женщины. К такому роду травм приводят автомобильные аварии, падения с высоты, спортивные травмы (ныряние), проникающие повреждения. Говоря об этом, нельзя не сказать о том, что человек, в данном случае, получает не только физиологическую травму, но и психологическую и социальную.*

Главным направлением адаптивной физической культуры, является формирование двигательной активности. Следовательно — двигательная активность является основным биологическим, психологическим и социальным фактором воздействия на организм и личность человека.

К сожалению, многочисленные работы по данной проблеме, на данный период разрознены, не имеют общей концепции, теоретически и научно исследованы недостаточно. Не обоснована система этапов и путей развития, становления организационных основ адаптивного спорта для лиц с поражением органов опоры и движения.

Однако все авторы отмечают большое практическое значение занятиями физической культурой и спортом для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Общая тенденция увеличения числа лиц с поражением спинного мозга, остро ставит вопрос о физико-оздоровительной и спортивной работе с данной группой людей. В последнее время произошли существенные изменения в лучшую сторону в развитии физико-оздоровительного и спортивного движения среди лиц с инвалидностью имеющих поражения опорно-двигательного аппарата. Но всестороннего освещения, данная проблема, не находит, несмотря на свою остроту и актуальность.

Таким образом проблема адаптации лиц с поражением спинного мозга средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта является актуальной и методически не разработанной. Это обуславливает цели и задачи данного исследования.

Цель исследования — определить влияние адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на физическое совершенствование, формирование личности и социализации лиц с поражением спинного мозга.

Методы и организация исследования. Мы провели исследование с целью выявления динамики физического состояния, развития личности и социализации. Всего в исследовании приняло участие 14 человека. Контрольная группа состояла из 7 человек (3 женщины и 4 мужчин). Экспериментальную группу составили 7 человек (4 женщины и 3 мужчин). Группы приблизительно одинаковы по возрасту, по уровню и сроку травмы (примерно 5 лет).

Занятия адаптивной физической культурой в контрольной группе проводились 2 раза в неделю на протяжении 4 месяцев. Длительность занятий составило 45 минут.

Для экспериментальной группы мы разработали коррекционно-развивающую программу, направленную на физическое совершенствование, развитие личности и социализацию. Наша программа включала в себя:

общую физическую подготовку (упражнения для восстановления навыков самообслуживания, занятия на тренажерах, вестибулярная тренировка, упражнения на фитболах, упражнения с предметами);

- плавание;
- настольный теннис;
- стрельба из лука;
- езда на коляске активного типа с преодолением барьерной среды;
- аэробика;
- спортивные игры (бочче, футбол, баскетбол, регби).

Также в программу были включены совместный выход в город и марафон.

Для определения изменений уровня физической подготовленности применялись следующие тесты:

- тест Куппера (определение выносливости);
- монуально-мышечное тестирование Григоренко-Глоба (определение мышечной силы)
- снэтч-тест (определение гибкости грудных, передних дельтовидных мышц и бицепсов).

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенная коррекционно-развивающая программа позволила расширить диапазон двигательных умений и навыков у испытуемых. Значительно улучшилась степень социализации. Были преодолены некоторые психологические барьеры.

Вывод.

Данная программа была апробирована и показала статистически достоверное улучшение показателей развития координационных способностей, выносливости, силы, быстроты, гибкости.

Литература

1. *Баширова М. И.* Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в зарубежных странах среди инвалидов, пользующихся колясками // *Обзорная информация.* — М.: ЦООНТИ, ФиС, 1991.

2. *Жбиковский Я.* Физкультура и спорт как средство социальной интеграции и адаптации инвалидов: Автореферат дисс... канд. педаг. наук. — М., 1994

3. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: «Академия», 2000. — 480 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

Н. И. Федорова, к.п.н, доцент

Л. В. Виноградова, к.м.н., доцент

ФГБОУ ВО СГАФКСТ

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, семья, дети с ограниченными возможностями здоровья*

Аннотация: *в статье рассматривается вовлеченность семьи в процесс физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья*

В настоящее время ряд специалистов акцентирует свое внимание на интенсивном поиске путей формирования жизненных компетенций детей с ограниченными возможностями здоровья и профессионально необходимых умений и навыков. [2, 3].

Поскольку основной ячейкой общества является семья, то активное вовлечение родителей в процесс физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья является логичным и обоснованным. Очень часто родители не могут определить свою роль в процессе физической реабилитации, не обладают знаниями для проведения необходимых манипуляций с ребенком в домашних условиях, не всегда могут самостоятельно изменить сложившуюся ситуацию в семье.

Адаптивная физическая культура (АФК) занимает особенное место в структуре реабилитационных и коррекционных мероприятий, потому что по специфике своего действия оказывает влияние не только на физическое и психическое состояние человека, но и на расширение его социального опыта [1].

Грамотно организованная двигательная активность ребенка, способствует укреплению его здоровья, является одним из важнейших условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения. Двигательная активность играет огромную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребенка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус [2, 4, 5].

Полноценное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья раннего возраста (до 3 лет) невозможно без адаптивной физической культуры, обеспечивающей необходимое физическое развитие и способствующей коррекции различных отклонений.

В связи с этим активное включение родителей в процесс реабилитации должно представлять собой отдельное направление в работе всей системы оказания помощи детям с ограниченными возможностями здоровья. На сегодняшний день актуальным является создание индивидуализированных комплексных программ реабилитации, начиная с первых месяцев жизни.

В настоящий момент проведенное исследование показало слабую вовлеченность семьи в процесс физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, основным акцентом, для изменения ситуации мы избрали организацию обучения родителей в вопросах адаптивной физической культуре.

В настоящее время, в Смоленской государственной академии физической культуры спорта и туризма реализуется программа адаптивной двигательной рекреации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа реализуется в рамках договора о безвозмездном творческом сотрудничестве между Смоленской государственной академией

физической культуры, спорта и туризма (в частности кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры) и Смоленской областной общественной организации детей-инвалидов и их родителей «Дети-Ангелы-Смоленск».

В рамках данной программы, нами была организована Школа родителей.

В основу программы Школы родителей ребенка с ограниченными возможностями здоровья заложены следующие положения:

- формирование у родителей адекватного восприятия ребенка;
- расширение информированности родителей о потенциальных возможностях ребенка;
- обучение родителей приемам физической реабилитации, организации игровой и образовательной деятельности детей в домашних условиях;
- формирование у родителей умений и навыков по контролю состояния здоровья детей, оказанию первой помощи при неотложных состояниях у детей;
- повышение уровня психического здоровья родителей;
- оптимизация системы внутрисемейных отношений;
- повышение уровня правовой грамотности.

В зависимости от особенностей организации процесса обучения родителей мы используем следующие формы наставничества семьи:

- Индивидуальная — наставник обучает одного родителя;
- Коллективная — наставник обучает группу родителей.

Каждая форма наставничества отличается своей спецификой и применяется в зависимости от поставленных задач и конкретных условий.

Группы родителей для обучения в Школе формировали в зависимости от диагноза ребенка. Программа терапевтического обучения включала в себя 10 интерактивных занятий по 90 минут, 1 раз в неделю. Использовали методы работы в виде семинара, лекции, группового тренинга, решения ситуационных задач, деловых игр, практических занятий в группах и индивидуально. Активная часть занятий была направлена на развитие у родителей умений и навыков, которые необходимы для эффективной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья в домашних условиях.

Таким образом, одним из главных компонентов повышения эффективности адаптивной физической культуры является обучение родителей формированию жизненной компетентности детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья в условиях семейного быта.

Литература

1. *Ефимова Н. С.* Психология взаимопонимания / Психологический практикум / Н. С. Ефимова— Москва, С.-Пб, Воронеж, Минск, 2004.
2. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушениями развития / Пособие для педагогов-психологов. — М.: «Владос», 2008.
3. Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Пособие для учителя — С.-Пб, изд-во «Союз», 2004.
4. *Шмидт В. Р.* Психологическая помощь родителям и детям: тренинговые программы / В. Р. Шмидт. — М.: Творческий Центр «Сфера», 2007.
5. *Марковская И. М.* Тренинг взаимодействия родителей с детьми. Цели, задачи и основные принципы / И. М. Марковская. — С.-Пб, «Речь», 2005.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Е. В. Щабловская, магистрант

В. Г. Калужин, к.м.н., доцент

УО «БГУФК», Минск

Ключевые слова: нарушение зрения, координационные способности.

Аннотация: значимость адаптивной физической культуры для детей дошкольного возраста с различными степенями зрительной патологии очень важна. Именно здесь физическая культура не имеет аналогов, равноценных по силе воздействия на разные стороны реабилитации инвалидов

Нарушения и аномалии зрительной системы отрицательно сказывается на формировании двигательных координаций, статического и динамического равновесия. [2]. У детей со зрительной депривацией отмечается несогласованность движений, нарушение равновесия, страх пространства, зачастую у детей не сформированы навыки правильной ходьбы и бега [1].

Цель исследования — развить координационные способности у дошкольников с нарушением зрения.

Методы и организация исследования. Для развития координационных способностей у дошкольников с нарушением зрения нами была разработана и использована коррекционно-развивающая программа.

Экспериментальная группа занималась по стандартной программе детского образовательного учреждения дополнительно к этому по разработанной нами коррекционно-развивающей программе 2 раза в неделю по 15 минут. Занятий были разделены на три этапа по 3 недели.

Коррекционно-развивающая программа развития координационных способностей у детей 5–6 лет с нарушением зрения

ЭТАП НАЧАЛЬНОГО РАЗУЧИВАНИЯ (1–3 неделя занятий)

1. ВЕСТИБУЛЯРНАЯ ГИМНАСТИКА (5 минут)

Упражнение А. И.П. — ноги на ширине плеч, кисти к плечам.

Круговые движения руками вперед-назад (4 раза).

Упражнение Б. И.П. — ноги на ширине плеч, руки на опоре.

Покачиваясь, переносим вес тела с одной ноги на другую (6 раз).

Упражнение В. И.П. — ноги на ширине плеч, руки на поясе (4–6 раз):

1 — наклон вправо. 2 — И.П. 3 — наклон влево. 4 — И.П.

2. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА (5 минут)

Упражнение «Птица»

И.П. — сидя на фитболе $\odot 50$ см, опираясь на пол, ноги разведены на ширину плеч, руки в стороны. Взмахи руками вверх-вниз, легкое покачивание на мяче, ноги стоят на всей стопе.

Упражнение «Крокодил»

И.П. — стоя на коленях за фитболом $\odot 50$ см, руки на мяче.

На 1–8 лежа животом на фитболе, продвижение на руках вперед, вытянутые ноги на фитболе, спина прямая. На 1–8 вернуться в И.П.

3. ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (2 минуты)

Упражнение «Глазки»

Вращение глазами по кругу 2–3 секунды (6 раз) по часовой стрелке и против (*Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать*).

Упражнение «Филин».

На счет 1–4 закрыть глаза, на 5–6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль.

4. СТАТИЧЕСКИЕ ПОЗЫ ХАТХИ-ЙОГИ (3 минуты)

Поза «Бриллианта»

И.П. — сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5–10 с.

Поза «Кошки».

И.П. — встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимать голову. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удерживать позу 10–15 с. Дыхание спокойное.

ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ (4–6 неделя занятий)

1. ВЕСТИБУЛЯРНАЯ ГИМНАСТИКА (5 минут)

Упражнение А. И.П. — ноги на ширине плеч, руки в стороны (4–6 раз):

1 — согнуть в колене правую ногу, обнять ее руками и подтянуть к груди.

2 — И.П. 3 — согнуть в колене левую ногу, обнять ее руками и подтянуть к груди. 4 — И.П.

Упражнение Б. И.П. — правая нога на 1/2 шага впереди левой, руки на опоре (4 раза):

1 — покачиваясь вперед-назад переносим вес тела с одной ноги на другую.

2 — то же, но впереди левая нога.

Упражнение В. И.П. — ноги на ширине плеч, кисти рук сомкнуты в замок на уровне груди (6–8 раз):

1 — вытянуть руки вперед, вывернув кисти рук от себя. 2 — И.П.

2. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА (5 минут)

Упражнение «Мишка сидя»

И.П. — сидя на полу, фитбол $\odot 50$ см в воздухе.

Обнять мяч ногами и руками, сидеть, держа равновесие на ягодицах, чуть покачиваясь.

Упражнение «Книжка»

И.П. — лежа на спине на полу, фитбол $\odot 50$ см между стопами, руки вытянуты за головой.

На 1–2 — поднимаем руки, голову, ноги, передаем мяч. На 3–4 — опускаем, мяч в ногах.

3. ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (2 минуты)

Упражнение «Совенок»

Вращать глазами по часовой стрелке, «рисую» на стене максимально большой круг. То же против часовой стрелки (4 раза)

Упражнение «Глазки»

Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их поскорее.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)

4. СТАТИЧЕСКИЕ ПОЗЫ ХАТХИ-ЙОГИ (3 минуты)

Поза «Дерева».

И.П. — встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Удерживайте позу 10–15 с Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Головоколенная».

И.П. — сесть на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5–10 секунд.

ЭТАП РЕЗУЛЬТИРУЮЩЕЙ ОТРАБОТКИ ДЕЙСТВИЯ (7–9 неделя)

1. ВЕСТИБУЛЯРНАЯ ГИМНАСТИКА (5 минут)

Упражнение А. И.П. — ноги вместе, руки вдоль туловища (4–6 раз) :

1 — вытянуть руки вперед. 2 — вытянуть руки в стороны. 3 — привести кисти к плечам. 4 — положить руки на пояс. 5 — И.П.

Упражнение Б. И.П. — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз (4 раза):

1 — одновременно: правая нога вперед, левая нога назад, правая рука опущена вниз, левая рука согнута в локте, кисть к плечу. 2 — одновременно: правая нога назад, левая нога вперед, правая рука согнута в локте кисть к плечу, левая рука опущена вниз.

Упражнение В. И.П. — ноги вместе, руки опущены (4–6 раз).

1 — поворот направо. 2 — поворот налево. 3 — поворот кругом на 180°. 4 — поворот кругом на 360°.

2. ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА (5 минут)

Упражнение «Аист»

И.П. — стоя на одной ноге, фитбол Ø50 см над головой.

Через 20–30 с меняем ногу.

Упражнение «Отбивание фитбола»

И.П. — ноги на ширине плеч.

Отбивание фитбола Ø50 см правой, левой рукой попеременно. Отбивание двумя руками одновременно с прыжком. Отбивание мяча с поворотом вокруг себя.

3. ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (2 минуты)

Упражнение «Глаз-путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам спортивного зала различные рисунки игрушек, животных и т.д. И.П. — стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

Упражнение «Мяч»

Мой веселый, звонкий мяч, (*Посмотреть влево — вправо, вниз — вверх*)

Ты куда помчался вскачь? (*Круговые движения глазами: налево — вверх — направо — вниз — вправо — вверх — влево — вниз*)

Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой. (*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза.*)

4. СТАТИЧЕСКИЕ ПОЗЫ ХАТХИ-ЙОГИ (3 минуты)

Поза «Зародыша».

И.П. — лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите ее верхней поверхностью бедра к животу. Удерживать позу 5–6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Держать 5–6 сек. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен, удерживать 5–6 с. Дыхание спокойное произвольное.

Поза «Бегуна».

И.П. — стоя, согните назад левую ногу, захватите одноименной рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперед, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперед, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5–6 секунд.

Проведенная коррекционно-развивающая программа позволила расширить диапазон двигательных умений и навыков у испытуемых детей.

Вывод.

Предложенная нами коррекционно-развивающая программа была апробирована и показала статистически достоверное улучшение показателей развития координационных способностей у дошкольников по сравнению с результатами занятий детей с той же патологией по стандартной программе детского образовательного учреждения.

Литература

1. *Анфилатова О. В.* Методика непрерывного адаптивного физического воспитания старших дошкольников с нарушением зрения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Анфилатова. — Киров, 2005. — 26 с.

2. *Ростомашвили Л. Н.* Педагогические технологии в адаптивном физическом воспитании детей младшего школьного возраста со сложными нарушениями развития: дис. ... д-ра пед. наук / Л. Н. Ростомашвили. — СПб., 2014. — 409 с.

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

О. В. Ялович, магистрант
В. Г. Калюжин, к.п.н., доцент
УО «БГУФК», Минск

Ключевые слова: *координационные способности, детский церебральный паралич, реабилитация, адаптивная физическая культура, тестирование.*

Аннотация: *комплексная реабилитация детей с церебральным параличом включает в себя оказание медицинской, психологической, педагогической, социальной и логопедической помощи, обеспечение наиболее полной социальной интеграции, общего и профессионального обучения.*

Детский церебральный паралич (далее ДЦП) — заболевание ЦНС, сопровождаемое двигательными нарушениями, проявляющимися в параличах, нарушениями координации движений, гиперкинезами. Имеет внутриутробное происхождение, однако этиология до сих пор не выявлена. Недостаточная двигательная активность и дефицит проприоцептивной импульсации на ранних стадиях онтогенеза ведут к замедлению созревания мозга и постепенному отставанию психического развития ребенка. Имеются эффективные методики реабилитации больных с ДЦП. ДЦП — органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями [1, 2].

Цель работы — определение уровня развития способности к сохранению равновесия, способности к ориентации в пространстве, развитие двигательных возможностей.

Методы и организация исследования. Для определения развития координационных способностей, нами были проведены контрольно-педагогические испытания детей с детским церебральным параличом (16 школьников 10 лет) и здоровых детей (16 школьников 10 лет). Перед каждым заданием мною демонстрировался детям ход выполнения задания.

Уровень развития координационных способностей у взятых нами под наблюдение детей младшего школьного возраста определялся по следующим тестам:

1. СПОСОБНОСТЬ К СОХРАНЕНИЮ РАВНОВЕСИЯ

оценивалась при помощи следующих тестов:

Тест «Проба Ромберга» (простая)

Методика. «Пяточно-носочная» проба выполняется следующим образом: ноги на одной линии, правая впереди левой, носок левой ноги упирается в пятку правой ноги, глаза закрыты, руки в стороны. Отсчет времени начинался после принятия испытуемым устойчивого положения и прекращался в момент потери равновесия. Испытуемому давалось три попытки, учитывался средний результат.

Оценка. Определяется время устойчивости в этой позе. Учитывается средний результат.

Тест «Проба Ромберга» (усложненная)

Методика. Поза «аист» — испытуемому предлагается выполнить стойку на одной ноге, другая согнута, пятка ее касается коленного сустава опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты. Отсчет времени начинается после принятия испытуемым устойчивого положения и прекращается в момент потери равновесия. Испытуемому предоставляется три попытки.

Оценка. Определяется время устойчивости в этой позе. Учитывается средний результат.

Тест «Ласточка»

Методика. Поза «ласточка» — испытуемому предлагается выполнить стойку на одной ноге, другая выпрямлена и отведена назад, туловище максимально наклонено вперед, руки разведены в стороны, глаза закрыты. Отсчет времени начинается после принятия испытуемым устойчивого положения и прекращается в момент потери равновесия. Испытуемому предоставляется три попытки.

Оценка. Определяется время устойчивости в этой позе. Учитывается средний результат.

2. СПОСОБНОСТЬ К ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ

оценивалась при помощи следующих тестов:

Тест «Бросок мяча в цель»

Методика. Укрепить мишень на стене, на расстоянии 140 см от пола. На расстоянии 3 метра от стены отмечается линия броска. Выполняется 8 попыток броска мяча в цель.

Оценка. Подсчитывается количество попаданий в цель из 8 бросков.

Тест «Ходьба по прямой линии»

Методика. Испытуемому предлагалось пройти шесть метров по прямой линии с закрытыми глазами. В конце этой линии перпендикулярно лежит линейка.

*Особенности координационных способностей у здоровых детей
10 лет и у детей с детским церебральным параличом*

ТЕСТЫ	Здоровые	Дети с ДЦП	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Проба Ромберга (простая), с	14,6±0,58	11,1±0,98	3,04	2,75	<0,01
Проба Ромберга (усложн.), с	13,4±0,58	7,4±0,84	5,90	3,65	<0,001
«Ласточка», с	14,8±0,49	11,0±1,17	3,01	2,75	<0,01
Бросок мяча в цель, раз	3,4±0,20	2,0±0,25	4,26	3,65	<0,001
Отклонение в ходьбе, см	33,2±1,31	40,0±2,44	2,46	2,04	<0,05
Ползание по коридору, балл	1,8±0,10	1,0±0,25	2,99	2,75	<0,01
«Ловкость», раз	3,5±0,18	2,7±0,23	2,80	2,04	<0,05
Подъем туловища за 30 с, раз	14,4±0,47	13,0±0,48	2,18	2,04	<0,05
Удержание головы, с	22,6±0,59	19,9±0,59	2,44	2,04	<0,05
Прыжки за 1 мин., к-во	45,8±0,89	41,4±1,1	2,29	2,04	<0,005
Повороты за 30 с, раз	5,3±0,31	4,31±0,3	2,48	2,04	<0,05

Выводы.

Большая часть детей, страдающих ДЦП, при несвоевременном и несистематическом лечении характеризуется резким снижением реабилитационного потенциала и возможностей к социальной адаптации. Многочисленные методики восстановительного лечения, применяемые на ранних этапах реабилитационного процесса, а также в период сформировавшегося патологического двигательного стереотипа, позволяют добиться значительного улучшения состояния больных.

Литература

1. *Вайнер Э. Н.* Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура. / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. — М.: Изд-во Флинта, 2003. — 420 с.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: уч. пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2007. — 608 с.

Оценка. Экспериментатор замеряет расстояние, на которое отклонился испытуемый от прямой линии. Расстояние измеряется в сантиметрах.

Тест «Ползание по начерченному коридору»

Методика. Испытуемый проползает на четвереньках по начерченному коридору шириной 1 метр, расстояние в 4 метра с закрытыми глазами.

Оценка. 2 балла — выполнено; 1 балл — выполнено с ошибками; 0 баллов — задание не выполнено.

Тест «Ловкость»

Методика. Испытуемый стоит на расстоянии 3 метров от инструктора, ловит мяч.

Оценка. Количество раз из 8 попыток.

3. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

оценивалась при помощи следующих тестов:

Тест «Поднимание туловища»

Методика. ИП испытуемого — лёжа на спине. Сесть махом рук.

Оценка. Количество раз за 1 минуту.

Тест «Удержание головы»

Методика. ИП — лёжа на спине удерживать голову.

Оценка. Время в секундах.

Тест «Прыжки»

Методика. Прыжки на двух ногах.

Оценка. Количество раз за 1 минуту.

Тест «Повороты»

Методика. Испытуемый лежит на спине, поворот на живот направо, налево.

Оценка. Количество раз за 30 секунд.

Результаты исследования и их обсуждение. Данные тесты позволили провести сравнение уровня развития координационных способностей у школьников с детским церебральным параличом и у здоровых детей того же возраста. Результаты сравнительного анализа приведены в таблице 1.

Полученные в ходе исследования данные показывают, что уровень развития координационных способностей у детей с детским церебральным параличом сильно разнится со здоровыми детьми. По результатам, зафиксированным в таблицах, можно сказать, что развитие координационных способностей детей с церебральным параличом и их сверстников находится на разных уровнях.

**ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ
ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

О. В. Ялович, магистрант
В. Г. Калужин, к.м.н., доцент
УО «БГУФК», Минск

Ключевые слова: паралич, координационные способности, коррекционно-развивающая программа, способности.

Аннотация: двигательный аппарат детей 6–10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. У детей с детским церебральным параличом статические нагрузки, даже небольшие, поддержание позы сидения — переносятся хуже. У некоторых из детей развитие двигательных навыков затрудняется наличием насильственных движений (гиперкинезов) головы, рук, плеч и др. Отмечаются трудности в овладении навыками письма, самообслуживания, трудовыми навыками, также нарушена координация движений.

Повышение тонуса мышц, спастика, рассогласованность движений рук и ног приводят к нарушению двигательной деятельности — ходьбы и бега. Следствием этого является ограничение возможностей передвижения, что влечет за собой нарушения функции дыхания и кровообращения, быструю утомляемость, ослабление мышечной системы и т.п. Нарушение координации проявляется в том, что дети не могут воспроизвести правильное исходное положение, выполнить упражнение в заданном темпе и с нужной амплитудой, сохранить устойчивость в статической позе, согласованность движения разных частей тела. Возникают трудности в упражнениях с предметами, затруднены их захват и удержание, нарушена точность броска и ловли предметов [1, 2].

Цель исследования — развить координационные способности у школьников с детским церебральным параличом.

Для развития координационных способностей у школьников с детским церебральным параличом нами была разработана и использована коррекционно-развивающая программа.

Экспериментальная группа занималась по стандартной программе коррекционного учреждения и по предложенной нами коррекционно-развивающей программе, воспитывающей координационные способности школьников с детским церебральным параличом. Занятия проходили два

раза в неделю по 20 минут. 12 недель занятий поразработанной КРП были разделены на три этапа по три недели (шесть занятий в каждом этапе).

Коррекционно-развивающая программа по развитию
координационных способностей у детей с ДЦП
НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП (1-3 неделя занятий)
Физические упражнения для коррекции прыжков

Содержание	Коррекционная направленность	Время
Подпрыгивания с продвижением вперед	Развивать скоростно-силовые и координационные способности	1 мин.
Прыжки с места в длину до 30 см	Учить детей прыгать на двух ногах с места в длину	2 мин.

Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания

Содержание	Коррекционная направленность	Повторы
«Кошка крадётся» ползание по гимнастической скамейке, захватывая руками края скамейки	Развивать равновесие, выносливость	3–5 раз
Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки.	Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения.	3–5 раз

Физические упражнения для метания и предметных действий с мячом

Содержание	Коррекционная направленность	Повторы
С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный).	Дифференцировка усилия и расстояния	6–8 раз
а) Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя.	Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения.	
б) Перекатывание мяча партнеру, через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя.	Точность направления и усилия.	

Подвижная игра для коррекции прыжков

Содержание	Коррекционная направленность	Время
Подвижная игра «Прыжки по кочкам»(отталкиваясь двумя ногами).	Развивает скоростно-силовые способности ног, внимание, зрительно-моторную координацию, самостоятельность.	5 мин.

УГЛУБЛЕННЫЙ ЭТАП (4-6 неделя занятий)

Физические упражнения для коррекции прыжков

Содержание	Коррекционная направленность	Повторы
Прыжки с зажатым между коленями мячом.	Координация движений, точность кинестетических ощущений.	5–6 раз

Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания

Содержание	Коррекционная направленность	Повторы
Перелезания через наклонную скамейку, установленную под углом 10°.	Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия.	5–6 раз

Упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом

Содержание	Коррекционная направленность	Повторы
а) Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание.	Развивать зрительно-моторную координацию	6–8 раз

Подвижные игры для коррекции лазанья и перелезания, метания и освоения предметных действий с мячом

Содержание	Коррекционная направленность	Повторы
Подвижная игра «Туннель». Участники ползком или на четвереньках.	Развивать силовую выносливость рук, настойчивость, сосредоточенность на выполнении заданий, совершенствовать навыки ползания	2–4 раза
Подвижная игра «Не зевай»	Развитие координации движений, мелкой моторики, внимания, зрительно-моторной реакции, согласованности действий, организованности	4 мин

ЭТАП РЕЗУЛЬТИРУЮЩЕЙ ОТРАБОТКИ ДЕЙСТВИЙ

(7-9-я неделя)

Физические упражнения для коррекции прыжков

Содержание	Коррекционная направленность	Повторы
Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок.	Координация движений рук и ног, ритмичность движений.	5–10 раз
Прыжки через обруч: а) перешагиванием; б) на двух ногах с подскоками; в) на двух ногах.	Укрепить свод стопы, ритмичность и соразмерность усилий, координацию движений рук и ног.	5–10 раз

Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания

Содержание	Коррекционная направленность	Повторы
«Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке и спуститься вниз.	Преодолеть боязнь высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.	2–3 раза
Проползание на четвереньках и на животе под дугой (высота 40–50 см)	Развивать координационные способности, выносливость	2–3 раза

Упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом

Содержание	Коррекционная направленность	Время
Прокатывание мяча друг другу, в ворота из положения «сидя» (стоя) двумя руками на расстояние 0,5–1 м.	Развивать способность регулировать силу мышечного напряжения и точность движений.	2 мин

Подвижная игра для метания, освоение предметных действий с мячом

Содержание	Коррекционная направленность	Время
Подвижная игра «Сбей кеглю». Необходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу	Обучить дифференцировке усилий, развить глазомера, ловкости, ориентировку в пространстве, точность движений	8 мин

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице представлены результаты тестирования уровня развития координационных способностей у детей ЭГ до и после занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Показатели, представленные ниже, дают нам основание, говорить о том, что под воздействием разработанной нами КРП, наблюдается стати-

стически достоверно выраженное улучшение показателей способности к сохранению статического равновесия, показателей ориентации в пространстве и двигательных навыков у детей ЭГ.

ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

О. В. Яцко, магистрант
В. Г. Калюжин, к.м.н., доцент
ГУО «БГУФК», Минск

ТЕСТЫ	До	После	t _{факт.}	P
Проба Ромберга (простая), с	12,0±0,83	14,3±0,96	2,23	<0,05
Проба Ромберга (усложн.), с	8,0±1,18	11,6±1,37	2,25	<0,05
«Ласточка», с	10,3±1,04	14,0±1,96	3,59	<0,01
Бросок мяча в цель, раз	2,5±0,29	3,5±0,35	3,50	<0,01
Отклонение в ходьбе от линии, см	10,3±1,04	35,3±2,81	2,34	<0,05
Ползание по коридору, балл	1,1±0,24	1,6±0,20	2,71	<0,05
«Ловкость», раз	2,8±0,27	3,5±0,20	2,24	<0,05
Подъем туловища за 30 с, раз	13,3±0,75	15,0±0,64	2,43	<0,05
Удержание головы, с	20,0±0,78	21,1±1,08	2,33	<0,05
Прыжки за 1 мин., раз	40,9±1,86	44,1±2,05	2,29	<0,05
Повороты за 30 с., раз	4,6±0,49	5,8±0,48	2,16	<0,05

Вывод.

Все вышеизложенное однозначно доказывает положительное влияние занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста с ДЦП. Это позволяет рекомендовать ее применение на занятиях по адаптивной физической культуре в детских дошкольных и школьных учреждениях.

Литература

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л. В. Шапковой. — М. : Советский спорт, 2002. — 212 с.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. / Авторы-составители О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. — М. : Советский спорт, 2007. — 296 с.

Ключевые слова: *координационные способности, слух, тестирование, нейросенсорная тугоухость, дети.*

Аннотация: *полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности глухого ребенка.*

Слуховая сенсорная система является одним из важнейших дистантных анализаторов организма, обеспечивающих центральную нервную систему информацией об окружающей среде. Это определяет существенную роль слуха в психической и физической деятельности человека [2].

Поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений и прежде всего к задержке в речевом развитии. Речь выступает как средство взаимосвязи людей с окружающим миром. Нарушение такой связи приводит к уменьшению объема получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов, и тем самым влияет в первую очередь на процесс овладения всеми видами двигательных навыков [1].

Цель работы — определение уровня развития способности к ориентации в пространстве, кинестетической способности, равновесия, реагирующей способности у детей с нейросенсорной тугоухостью (НСТ) и у здоровых детей.

Для определения развития координационных способностей, нами были проведены контрольно-педагогические испытания детей с нейросенсорной тугоухостью 3–4 степени (18 школьников 7–9 лет) и здоровых детей (18 школьников 7–9 лет). Перед каждым заданием мною демонстрировался детям ход выполнения задания.

Программа комплексного тестирования базовых координационных способностей включала в себя:

1. Тестирование способности к ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ:

Тест «Челночный бег»

Методика: по команде «На старт!» испытуемый становился в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовился, следовала команда «Марш!». Испытуемый пробегал 10 м до другой черты, обегал с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращался назад, снова обегал набивной мяч, лежащий в полукруге, бежал в третий раз 10 м и финишировал.

Оценка: время челночного бега (3*10 м) с точностью до десятой доли секунды.

Тест «Снайпер»

Методика: испытуемый выполнял броски мяча в обруч удобным для него способом. Обруч располагался горизонтально на полу, расстояние от линии до обруча 5 м, диаметр обруча 1 м.

Оценка: фиксировалось количество попаданий из 10 попыток.

2. Тестирование КИНЕСТЕТИЧЕСКОЙ СПОСОБНОСТИ :

Тест «Боулинг»

Методика: две гимнастические скамейки стояли параллельно друг другу на расстоянии 10 см. Испытуемый должен был толкнуть мяч рукой с такой силой, чтобы он докатился до линии, находящейся в 3 м от начала гимнастической скамейки. Давались две пробные и пять зачетных попыток. После каждой попытки следовала точная информация о показанном результате.

Оценка: среднее отклонение (в см) из 5 попыток.

Тест «Кузнечик»

Методика: испытуемый выполнял максимальный прыжок в длину с места (даются три попытки). Максимальный результат фиксировался, затем давалось задание выполнить прыжок, равный половине от максимального результата (выполняются три попытки). Результат фиксировался.

Оценка: высчитывалась величина отклонений от половины максимального прыжка, выполненного испытуемым, сравнивалась с эталоном. Величина ошибки фиксировалась, и высчитывалась средняя величина отклонения из трех попыток, без учета знака ошибки.

3. Тестирование способности к РАВНОВЕСИЮ:

Тест «Самолетик»

Методика: поза «пяточно-носочная» — испытуемый должен был стоять так, чтобы ступни его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касалась носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты в стороны.

Оценка: время устойчивости в этой позе.

Тест «Тропинка»

Методика: испытуемый проходил по гимнастической скамейке, держа руки в стороны, с максимальной скоростью. Отсчет времени начинался с постановки ноги на скамейку и заканчивался после выполнения спуска со скамейки.

Оценка: фиксировалось время прохождения по скамье.

4. Тестирование РЕАГИРУЮЩЕЙ СПОСОБНОСТИ:

Тест «Ловля линейки»

Методика: И.п. испытуемого — стойка, сильнейшая рука согнута в локтевом суставе (угол 90°), ладонью внутрь, пальцы выпрямлены. Экспериментатор устанавливал линейку длиной 40 см на расстоянии 1–2 см от ладони параллельно ее плоскости. Нулевая отметка линейки находилась на уровне нижнего (наружного) края ладони. Экспериментатор без сигнала отпускал линейку. Перед испытуемым стояла задача как можно быстрее поймать падающую линейку.

Оценка: измерялось расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до нижнего края ладони. Определялся средний результат из трех попыток.

Тест «Набивание мяча»

Методика: Испытуемый выполнял «дриблинг» баскетбольным мячом одной рукой в течение 15 с.

Оценка: Фиксировалось количество выполненных ударов за 15 с.

Проведенные тесты позволили выявить уровень развития: способности к ориентации в пространстве, кинестетической способности, равновесия, реагирующей способности.

Данные тесты позволили провести сравнение уровня развития координационных способностей у школьников с нарушением слуха и у здоровых детей.

Таблица 1

Особенности координационных способностей у здоровых детей 7–9 лет и у детей с нейросенсорной тугоухостью 3–4 степени

ТЕСТЫ	Здоровые дети	Дети с НСТ	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Челночный бег, с	10,2±0,19	11,9±0,18	6,64	2,79	<0,001
«Снайпер», кол-во	8,1±0,33	6,3±0,24	4,34	2,79	<0,01
«Кузнечик», см	13,1±0,52	16,5±0,27	5,84	2,79	<0,01
«Боулинг», см	17,7±0,59	24,9±0,53	9,02	2,79	<0,01
«Самолетик», с	14,2±0,32	11,7±0,37	5,06	2,79	<0,01
«Тропинка», с	4,9±0,21	6,1±0,21	3,97	2,79	<0,001
Ловля линейки, см	19,6±0,63	25,8±0,95	5,43	2,79	<0,01
Набивание мяча, к-во	23,4±1,30	18,1±0,62	3,72	2,79	<0,01

В результате мы выяснили, что уровень развития координационных способностей у детей 7–9 лет с патологией слуха ниже, чем у детей того же возраста, но без данной патологии.

Выводы.

В сложной структуре развития ребенка с нарушениями слуха, наряду с первичным недостатком слухового анализатора, отмечаются определенные отклонения в физическом развитии, в развитии и функционировании речи и связанных с ней психических процессов.

У большинства слабослышащих детей четко прослеживается недостаточный уровень сформированности координационных способностей, которые лежат в основе бытовых, двигательных навыков и умений человека, в связи с чем, коррекция и развитие координационных способностей у данной категории детей имеет большое значение для их адаптации и реализации в обществе.

Литература

1. *Выготский Л. С.* Психология развития человека / Л.С.Выготский. — М.: Изд-ва Смысл, Эксмо, 2006. — 1136 с.
2. *Медведева О. А.* Физиологические особенности сенсорных систем детей периода второго детства с различной степенью нарушения слуха: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 03.03.01./ О. А. Медведева. — Краснодар, 2011. — 147 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ШКОЛЬНИКОВ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

О. В. Яцко, магистрант
В. Г. Калюжин, к.м.н., доцент
ГУ «БГУФК», Минск

Ключевые слова: нарушение слуха, координационные способности, коррекционно-развивающая программа, экспериментальная группа, занятая.

Аннотация: физическая подготовленность лиц с нарушением слуха характеризуется сниженной двигательной активностью, сниженным уровнем развития основных физических качеств и координационных способностей, что обусловлено не столько основным дефектом, сколько вторичными соматическими нарушениями, формирующимися в течение всей жизни с момента появления глухоты.

Нарушение слуха сопровождается поражением вестибулярного аппарата, что негативно отражается на двигательной сфере ребенка. Характерными нарушениями являются нарушение статического и динамического равновесия, точности движений, пространственной ориентировки, способности усваивать заданный ритм движений [1].

Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма инвалида [2].

Цель исследования: развить координационные способности у школьников с нейросенсорной тугоухостью 3–4 степени.

Методы и организация исследования. Для развития координационных способностей у школьников с нейросенсорной тугоухостью нами была разработана и использована коррекционно-развивающая программа.

Экспериментальная группа занималась по стандартной программе коррекционного учреждения и по предложенной нами коррекционно-развивающей программе, воспитывающей координационные способности школьников с нарушением слуха. Занятия проходили два раза в неделю по 30 минут. Три месяца занятий были разделены на три этапа: по 4 недели, то есть 8 занятий в каждом этапе.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА ЭТАП НАЧАЛЬНОГО РАЗУЧИВАНИЯ (1–4 неделя занятий)

Инвентарь: секундомер, мячи, скакалки, обруч, магнитофон.

Подготовительная часть, 5 мин:

Построение в одну шеренгу, расчет по порядку. Сообщение задач занятия. Ходьба по периметру зала в среднем темпе 1,5 мин. Бег в среднем темпе в течение 1,5 мин.:

Основная часть, 22 мин.

1. Специально-развивающие упражнения (8 мин.):

Упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (2 мин.):

— и.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Движения глаз (влево, вправо), количество повторений 4–6 раз;

— и.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны и повороты головы (вправо, влево, вперед, назад), количество повторений 6–8 раз;

Упражнения с изменением исходного положения (2 мин.):

— метание мяча из И.п. стоя (правой, левой рукой), количество повторений 4–6 раз.

Упражнения с изменением направления (2 мин.):

— бег в разных направлениях, по кругу, «змейкой», враспынную.

Упражнения с изменением амплитуды (2 мин.):

— и.п. — стойка ноги врозь. Круговые вращения рук вперед и назад (одновременно и попеременно), количество повторений 6–8 раз

2. Игра (10 мин.): подвижная игра «Попрыгушки».

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел.

Ход игры: на игровой площадке начертили большой круг. Из числа игроков выбирался водящий — «ловишка», который располагался в центре круга. Остальные игроки — попрыгушки, они находились за кругом. Попрыгушки запрыгивали в круг на левой или правой ноге (это обговаривалось до начала игры) и выпрыгивали из него. «Ловишка» бегал по кругу, стараясь поймать игроков, пока они находятся в круге. Тот, кого поймал «ловишка», становился водящим.

3. Зумба фитнес (4 мин.) — танцевальная аэробика под энергичную музыку.

Цель: развитие ритма, координации движений.

Каждое движение изучается и отрабатывается отдельно, затем выполняется под музыку, внешне все упражнения напоминают танец, но с уклоном на работу определенных мышц. Одни движения тут же сменяют другие.

Заключительная часть, 3 мин.:

1. Релаксационные упражнения (2 мин.):

дыхательные упражнения.

Цель: расслабить мышцы и восстановить дыхание после физической нагрузки и эмоционального напряжения.

И.п. — о.с. Медленный вдох через нос, грудная клетка расширяется. Прекратить вдох и задержать дыхание. Плавный выдох через нос. Повторить 6–8 раз. Упражнение выполняется плавно, бесшумно.

гимнастика для глаз.

Цель: снять напряжение с глаз.

И.п. — о.с. Круговые движения глазами: налево — вверх — направо — вниз — вправо — вверх — влево — вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, количество повторений 2 раза.

2. Домашнее задание (1 мин.): прыжки через скакалку 20 раз.

ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ (5–8 неделя занятий)

Инвентарь: секундомер, мячи, скакалки, обруч, магнитофон.

Подготовительная часть, 5 мин.

Основная часть, 22 мин.

1. Специально-развивающие упражнения (4 мин):

Упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (2 мин):

— из И.п. о.с. кувырки вперед, назад, количество повторений 4–6 раз;

Упражнения на точность различения расстояния (2 мин):

— упражнения на определение расстояний до предметов с последующим измерением их шагами (измерить шагом длину и ширину зала, определить расстояние, которое пролетел мяч при броске).

2. Игры (10 мин): подвижная игра «Собачки».

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч.

Ход игры: из числа игроков выбирался водящий — собачка. Остальные участники располагались в круге. Они перебрасывали мяч друг другу. «Собачка» при этом старалась поймать мяч. Тот, у кого водящий отбил мяч, становился «собачкой».

3. Зумба фитнес (8 мин)

Заключительная часть, 3 мин:

1. Релаксирующие упражнения (2 мин.):

дыхательные упражнения;

гимнастика для глаз.

2. Домашнее задание (1 мин.): прыжки в чередовании с ходьбой, двигаясь вперед на расстояние 3–4 м, количество повторений — по 20–30 прыжков 2 раза.

ЭТАП РЕЗУЛЬТИРУЮЩЕЙ ОТРАБОТКИ ДЕЙСТВИЯ (9–12 неделя)

Инвентарь: секундомер, мячи, скакалки, обруч, магнитофон.

Подготовительная часть, 5 мин.

Основная часть, 22 мин.

Специально-развивающие упражнения (8 мин.):

Упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (2 мин.):

— прыжки по кругу.

Упражнения на пространственную ориентацию (2 мин.):

— бег «змейкой»;

Упражнения для кинестетической способности (2 мин.):

— метание мяча из И.п. стоя в баскетбольную корзину, количество повторений 2–4 раза.

Упражнения для равновесия (1 мин.):

— ходьба спиной вперед с закрытыми глазами на расстояние 10 м;

Упражнения для реагирующей способности (1 мин.):

— подбросить мяч одной рукой, поймать другой, количество повторений 4–6 раз.

2. Игры (4 мин.): Подвижная игра «Собачки»

3. Зумба фитнес (10 мин.)

Заключительная часть, 3 мин.:

1. Релаксирующие упражнения (2 мин.):

дыхательные упражнения;

гимнастика для глаз.

2. Домашнее задание (1 мин.): 4 кувырка вперед, 4 кувырка назад.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенная коррекционно-развивающая программа позволила расширить диапазон двигательных умений и навыков у испытуемых детей.

СЕКЦИЯ 11

ВОРОНЕЖ И ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ

Таблица 1

Показатели координационных способностей детей при занятиях по разработанной коррекционно-развивающей программе

Тесты	До	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Челночный бег 3*10 м, с	12,0±0,26	11,2±0,23	2,34	2,12	<0,05
Снайпер, кол-во	6,4±0,20	7,4±0,20	3,55	2,12	<0,05
«Кузнечик», см	16,9±0,30	15,7±0,17	3,39	2,12	<0,05
«Боулинг», см	25,3±0,73	22,8±0,83	2,29	2,12	<0,05
«Самолетик», с	11,6±0,37	12,9±0,25	3,02	2,12	<0,05
«Тропинка», с	6,1±0,21	5,4±0,15	2,59	2,12	<0,05
Ловля линейки, см	26,6±0,74	23,0±0,74	3,42	2,12	<0,05
Набивание мяча, кол-во	18,3±0,89	21,4±0,91	2,45	2,12	<0,05

Вывод. Данная программа была апробирована и показала статистически достоверное улучшение показателей развития координационных способностей у школьников по сравнению с результатами занятий детей с той же патологией по стандартной программе специальной школы.

Литература

1. Частные методики адаптивной физической культуры: уч. пособ. / Под общ. ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2007. — 608 с.

2. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание: уч. пособ. / Р. В. Чудная. — Киев: Наукова думка, 2000. — 358 с.

ТРАДИЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВОРОНЕЖСКОМ ОПОРНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

В. В. Анисимова, к.психол.н., доцент
ФГБОУ ВО ВГТУ

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, наркотизация, алкоголизм, табакокурение.*

Аннотация: *статья посвящена традициям формирования здорового образа жизни у студентов и преподавателей воронежских вузов.*

Воронежский опорный университет — значительный научно-образовательный, инновационно-технологический и культурный комплекс, один из ведущих университетов Российской Федерации. Здесь созданы все условия для самореализации студента, для превращения вчерашнего школьника в личность.

Формирование здорового образа жизни — основа воспитательной работы в опорном университете, направленная на создание условий для ценностного отношения к себе и своему здоровью, на комплексное развитие личности современного студента.

Сегодня в опорном университете активно внедряются новые технологии, содействующие сохранению и укреплению здоровья, физическому и духовному развитию; студенты и преподаватели опорного университета включены в различные виды социально-значимой деятельности: физкультурно-оздоровительной, лечебно-профилактической, клубно-кружковой, волонтерской, которые так или иначе связаны с формированием здорового образа жизни.

Традиции формирования здорового образа жизни в университете уходят своими корнями в XX век, время Советского Союза, когда в социально-значимой деятельности были задействованы лучшие кадры Политехнического и Строительного институтов, на базе которых и был сформирован Опорный университет.

В феврале 2011 года на базе спортклуба «Политехник» был создан Спортивно-оздоровительный центр, в задачи которого входит пропаганда спорта, забота о здоровье студентов и преподавателей университета, открылся офис врача общей практики. Значительный вклад в пропаганду ЗОЖ в ВГТУ и ВГАСУ внесли кафедры физвоспитания и спорта. За все время существования кафедры в ВГТУ было подготовлено 12 мастеров

спорта международного класса, 157 мастеров спорта СССР и России, около 500 кандидатов в мастера спорта, около 3 тысяч спортсменов массовых разрядов. С 1970 года боксеры-студенты регулярно побеждают в чемпионатах области; имеются большие достижения в греко-римской, вольной борьбе и самбо. В университете сформирована сильная команда по легкой атлетике. Команда ВГТУ — бессменный участник городских и областных соревнований по лыжным гонкам. Имеются достижения в тяжелой атлетике, плавании, спортивном ориентировании, в игровых видах спорта.

Зимой и летом для сотрудников и студентов университета проводятся «Дни здоровья», поддерживаемые профкомом ВГТУ и пользующиеся большой популярностью у преподавателей и их детей.

Достижения ВГАСУ известны за пределами Воронежской области. Например, в августе 2016 года в лично-командном первенстве России по спортивному ориентированию с участием 39 регионов страны студентки ВГАСУ завоевали бронзу, мужская сборная Воронежской области с участием студентов завоевала серебро на соревнованиях по лапте. Студенты ВГАСУ показали отличные результаты в соревнованиях по лыжероллерам, мини-футболу, греко-римской и вольной борьбе. Физкультурно-плавательный центр ВГАСУ стабильно имеет хорошую репутацию и уже помог сотням преподавателям и студентам восстановить своё физическое и психическое здоровье.

В современном российском университете поддержание здорового образа жизни населения является важнейшей задачей. Борьба с пьянством, с табакокурением, алкоголизмом и наркоманией остаются насущными проблемами общества, и высшая школа не может оставаться в стороне от них. Правильные психолого-педагогические приемы способны повернуть жизнь человека в нужное русло и противодействовать любой зависимости. Сегодня на педагогов университета, возлагаются большие надежды за сохранение жизни и здоровья нации. Педагоги проводят антинаркотическую агитацию, объясняют, что наркомания, алкоголизм и табакокурение представляет угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку; наполняют сознание студентов новыми знаниями, событиями и эмоциями. Педагог способен значительно повлиять на сознание студентов, направив их в верном направлении, заинтересовать преимуществами здорового образа жизни [1]. Наркотизация российской молодежи давно стала социальной, а не только медицинской проблемой, суть которой заключается в полной биологической, генетической и социальной деградации личности, в подрыве социальной основы нашей страны [2]. Наибольшей угрозе подвержено молодое поко-

ление, школьники и студенты, испытывающие необходимость показать свою «взрослость». Курение, распитие спиртных напитков воспринимается ими как вступление в новый этап жизни. Как показывает практика, студентов очень интересуют вопросы, связанные с наркотизацией. Здесь крайне важно их просветить и предостеречь от ошибок. Как правило, педагог воспринимается студентами как человек авторитетный, поэтому процент того, что студенты прислушаются к нему, очень высок [1]. Зачастую, преподаватель общается со студентами неформально. В такой беседе он ненавязчиво может давать советы как вести здоровый образ жизни. ВГТУ известен своим конкурсом антинаркотических плакатов, который заставляет студентов задуматься над многими вопросами, связанными с наркотизацией. Как отмечают многие авторы, цель профилактики в образовательной среде — минимизация уровня вовлечённости в употребление наркотиков, алкоголя и табака [3], и сегодняшние университеты активно работают в этом направлении, сотрудничая друг с другом и внедряя коллективный опыт по формированию здорового образа жизни в образовательной среде.

Литература

1. *Анисимова В. В.* Пропаганда здорового образа жизни в воспитательной работе куратора Воронежского государственного технического университета / В. В. Анисимова, О. Н. Савинкова // *Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб.ст. Всеросс. заоч. н.-пр.конф. с междунар.уч.* — Т. 1. 2013. — С. 193-195.
2. *Анисимова В. В.* Наркозависимость студентов вузов как социально-педагогическая и медицинская проблема / В. В. Анисимова // *Инновационные пути повышения специальной работоспособности в спорте.* — 2008. — С. 16.
3. *Анисимова В. В.* Разработка стратегии антинаркотической политики как одна из основных задач современной России / В. В. Анисимова, О. Н. Савинкова // *Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб.ст. Всеросс. оч.-заоч. н.-пр.конф. с междунар.уч.* — 2012. — С. 370.

ИЗ ИСТОРИИ ВОРОНЕЖСКОЙ СПОРТИВНОЙ ПЕРИОДИЧЕСКОЙ ПЕЧАТИ (СПОРТ)

**Г. В. Бугаев, к.п.н., профессор, ректор ФГБОУ ВО «ВГИФК»
ФГБОУ ВО «ВГИФК»,**

*Президент Воронежской региональной общественной
организации «Олимпийская академия Спарт»*

В. М. Фефелов, к.ист.н., доцент

Ключевые слова: *спортивная печать, Воронеж, периодические издания, журналы.*

До сих пор по сути никто в Воронеже не занимался историей местной спортивной периодической печати. Хотелось бы совсем немного остановиться на спортивных журналах. В газетах советского периода иногда встречались приложения, которые касались в основном лишь наиболее распространенных в то время видов спорта, таких как футбол, хоккей и шахматы. Такие отделы были и до 1941 года. Первым и единственным спортивным журналом стал «Динамоец ЦЧО». Он издавался областным органом НКВД в конце 1932 — начале 1933 года. Вышло всего 6 номеров на простой газетной бумаге. Все экземпляры имеются в бывшей Ленинской библиотеке в Москве и в краеведческом отделе Областной И. С. Никитина в Воронеже. Журнал освещал спортивную жизнь общества «Динамо» в областях Центрального Черноземного края, т.е. нынешних 6 областей: Воронежской, Курской, Орловской, Тамбовской, Липецкой, Белгородской. Заметки носили в основном информационный характер, но о некоторых событиях, например о стадионе «Динамо» в Воронеже писалось подробно. После Великой Отечественной войны 1941-1945 годов до 2004 года спортивного журнала в Воронеже не было. С 2004 года ВГПУ стал издавать научный спортивный журнал «Культура физическая и здоровье». Журнал является органом Центрального федерального округа и имеет права журнала ВАК (статьи учитываются при защите кандидатских и докторских диссертаций). Редактором журнала является с самого начала и до сих пор профессор, доктор наук Андрей Логоненко (ВГПУ). Журнал пользуется популярностью не только в Черноземном крае. Что же касается периодических спортивных изданий, то с этим дело обстоит плохо. В 2006-2008 годах в Воронеже выходил журнал «Аллея спорта». Вышло 27 номеров, но затем, видимо по финансовым причинам, жур-

нал выходить перестал. Причем с каждым номером спортивной тематики в нем становилось все меньше и меньше. Журнал был красочно оформлен, пользовался популярностью у молодежи и бесплатно распространялся в гостиницах, кафе, барах, фитнес-заведениях и т.п. На наш взгляд, необходимого результата со спортивными организациями у журнала не получилось. Журнал исчез, а жаль. Затем еще дважды предпринимались попытки создать спортивный журнал в Воронеже, но обе попытки оказались неудачными. Причина, скорее всего, та же — отсутствие финансов. В 2005 году вышло 4 номера «Воронежского спортивного журнала», а в 2006 году 3 номера «Спорт в большом городе». Оба издания были небольшими по объему и прошли практически незаметно. О них мало кто знает. Больше попыток не было. А такой большой, миллионный город, как Воронеж, нуждается в спортивном популярном и периодическом журнале. Спортивная тематика в малой степени присутствовала в журналах «Воронеж», «Молодой Воронеж», «Кольцовский сквер», но это отдельные эпизоды. Конечно, в нынешнее время сложно говорить о создании в городе спортивного журнала. Но вдруг кому-то удастся это сделать. При этом мы высказываем не только свое личное мнение.

Что касается спортивных газет, то в Воронеже выходит еженедельная газета «Игрок», которая пользуется популярностью в регионе. Не так давно была еще одна областная спортивная газета «Коммуна-Спорт», но она просуществовала несколько лет и по ряду причин прекратила существование.

О СПОРТЕ В ВОРОНЕЖСКОМ ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. НОВОЕ ИЗДАНИЕ

Т. А. Куликова, к.п.н., доцент,

*отв. секретарь Воронежской региональной общественной
организации «Олимпийская академия Спарт»,
зам. декана ФДО ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

Ключевые слова: *история ВГИФК, спорт и ВГИФК, чемпионы, выпускники ВГИФК.*

Воронежский институт физкультуры в 2015 году к 35-летию своего создания (1979) выпустил третье, дополненное и исправленное, издание книги «Спорт и ВГИФК». Необходимость нового издания была вызвана

рядом обстоятельств, хотя второе издание вышло не так давно — в 2-11 году. За истекший период сменилось почти всё руководство вуза. Кроме того, отряд студентов и выпускников института пополнило много заслуженных мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. ЗМС стало более 70 человек, а МСМК — более 300. Это говорит о том, что ВГИФК по-прежнему остается не только в Воронеже, но и в Центральном Черноземье основным источником кадров высшего звена физкультурников. Не надо также забывать о том, что многие члены сборных команд РФ, особенно по пулевой и стендовой стрельбе (и здесь по-прежнему большая заслуга декана заочного факультета профессора, ЗТ РФ Михаила Кубланова) имеют отношение к Воронежскому институту физкультуры. Приведу только одну цифру — ВГИФК окончили 14 олимпийских чемпионов, 17 призеров олимпийских игр, а всего участников игр — около 70. Среди олимпийцев, в том числе и призеров игр есть паралимпийцы и сурдлимпийцы. В книге почти 600 фамилий. Эти впечатляющие данные говорят о популярности вуза, о большой работе преподавателей ВГИФК и спортивных организаций Воронежа и области по подготовке физкультурных кадров. Свою лепту вносит спортивный колледж при ВГИФК, который набирает учащихся 9-х классов средних школ. Предполагается во ВГИФКе организовать магистратуру, чтобы бакалавры смогли продолжить свое образование в Воронеже. Некоторые выпускники ВГИФК продолжают поступать в аспирантуры различных физкультурных вузов Российской Федерации. Ведется работа по приглашению во ВГИФК и подготовке своих докторов наук (по специальности). Активно действует факультет дополнительного образования. Выпускники вуза работают не только в Черноземном крае, но и в других регионах РФ, а также за рубежом. Многие выпускников можно встретить, особенно акробатов и гимнастов, в различных странах мира — США, Великобритании, Германии, Канаде, Франции и других. Большое внимание истории ВГИФК, его традициям уделяет Воронежская региональная олимпийская академия (ВРОА). Проводится подготовительная работа по созданию музея института. В новой книге более 200 фотографий наиболее заслуженных преподавателей, выпускников и студентов ВГИФК. Этот как раз хорошая база для институтского музея. Кроме того, ВГИК тесно сотрудничает с Областным музеем спорта (С.Д. Осминин), в будущем предполагается издать книгу о ВГИФКе, где будут отмечены все преподаватели и по возможности сотрудники института. Но это будет уже 4-е издание.

Нынешнее 3-е издание подготовлено доцентом Владимиром Фефеловым, профессором Геннадием Бугаевым, доцентом Александром Сысое-

вым при финансовой поддержке Олимпийского комитета России. Тираж книги — 1000 экземпляров. В продажу она не поступила. Распространяется среди физкультурников Воронежа и области, особенно имеющих заслуги, а также среди спортивных организаторов и библиотек.

ПЕРВЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ИЗ РОССИИ ПАНИН-КОЛОМЕНКИН

Т. Н. Логачева, учитель
А. И. Савенкова, учитель
МБОУ гимназия № 10, Воронеж

Скажем с удовольствием, что наша Родина стояла у истоков олимпийского движения, а генерал А. Д. Бутовский, как вы уже знаете, был избран одним из членов МОК. Лишь несколько стран тогда могли этим гордиться.

И тем не менее Россия явно отставала в олимпийском развитии: 1896, 1900, 1904 годы — Игры этих трех Олимпиад прошли без нашего участия. Как же так? Ведь генерал Бутовский вовсе не был одинок в своем желании развивать олимпийское движение в нашей стране. Ему помогали многие российские общественные деятели. Но только на Игры в Лондон отправилась небольшая группа россиян: 8 спортсменов.

И вдруг... борцы Николай Орлов и Александр Петров совершенно неожиданно завоевали серебряные медали в своих весовых категориях. Фигурист Николай Панин-Коломенкин 29 октября 1908 года стал олимпийским чемпионом в фигурном катании на коньках. Спортивный мир понял: в олимпийское содружество вступила еще одна спортивная держава!

Великий князь Николай Николаевич взял российский спортсменов под свое покровительство. А император Николай II учредил особый приз для одного из победителей Игр. Это было воистину произведение ювелирного искусства: ладья викингов из золота, серебра и драгоценных камней. Создал это чудесное творение великий российский ювелир Карл Фаберже.

Итак, Николай II обратил на Олимпийские игры самое пристальное внимание. Думаем, все же дело было не только и не столько в большой спортивности Его Величества.

После этих Игр Российский олимпийский комитет решил: впредь в столь ответственным соревнованиям надо готовиться более основатель-

но. А для выявления молодых дарований решил даже проводить Всероссийские олимпиады.

Первая из них состоялась уже в 1913 году в Киеве. Участвовало около 500 спортсменов из 20 городов, и Олимпиада прошла, можно сказать, удачно.

На Второй Всероссийской Олимпиаде, состоявшейся в 1914 году в Риге, было уже около 1000 спортсменов из 24 городов!

Эти соревнования показали: российское олимпийское движение на первой дороге. Оставалось только упорно тренироваться и ждать 1916 года — года очередных Игр...

Однако Игры VI Олимпиады не состоялись из-за разразившейся Первой мировой войны.

ЗОЛОТОЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ВОРОНЕЖ: ВЗГЛЯД СКВОЗЬ ВРЕМЯ

А. А. Цуркан, ученик 8 «Г» класса
гимназия им. академика Н.Г.Басова при ВГУ, Воронеж

О. А. Иванова, ст.преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: *Олимпийские игры, олимпийский чемпион, Воронежская область, Воронеж*

Аннотация: *статья посвящена золотым олимпийским победам спортсменов, родившихся в Воронеже и Воронежской области*

Современники и потомки относятся к олимпийским чемпионам с особым уважением, пытаются понять, какие факторы позволили добиться таких выдающихся результатов, почему это время стало золотым для чемпионов. На Воронежской земле родились олимпийские чемпионы, прославившие родной край на весь мир и на все времена.

Открывает эту блестящую плеяду Николай Панин-Коломенкин, ставший первым олимпийским чемпионом России, причем в первом олимпийском зимнем виде — одиночном фигурном катании среди мужчин в Лондоне в 1908 году [1]. Интересно, что в программу IV летних Олимпийских игр впервые было включено фигурное катание из-за наличия в Лондоне

катка с искусственным льдом [5]. Н.А.Панин-Коломенкин одержал блестящую победу в выполнении специальных фигур.

В 1960 году на XVII Олимпийских играх в Риме уроженец села Александровка Алексей Гушин стал олимпийским чемпионом в стрельбе (произвольный пистолет, 50 м) [9]. XVII Олимпийские игры состоялись в Риме спустя 2600 лет после того, как Рим покорил Грецию. Эти игры впервые за всю историю получили благословение римского папы, что было тем удивительнее, что некогда Олимпийские игры были уничтожены католической церковью за их языческий характер. В столице Италии собрались 5337 спортсменов из 84 стран. На XVII Олимпийских играх было установлено 74 олимпийских рекорда, причем 27 из них превысили мировые. Спортсмены СССР завоевали 43 золотых медали [7]. Отлично выступили на Олимпиаде советские гимнастки. С большим отрывом они выиграли командное первенство. В составе золотой команды гимнасток Воронеж представляла мастер спорта Тамара Люхина-Замотайлова.

Этот блестящий результат Т.Люхина-Замотайлова повторила в 1964 году на XVIII Олимпийских играх в Токио и стала дважды олимпийской чемпионкой. XVIII Олимпийские игры в Токио — первые игры, проводившиеся на азиатском континенте. В олимпийское содружество влилась группа из 16 стран, освободившихся от колониализма. В ходе состязаний было установлено 77 олимпийских рекордов, 35 из которых превысили мировые. Отличительной чертой XVIII Олимпийских игр стала значительно возросшая конкуренция во всех видах соревнований. Команда СССР завоевала 30 золотых медалей (в 1960–43) [7]. Тем дороже и ценнее золотой результат Т.Люхиной-Замотайловой.

На XIX Олимпийских играх 1968 года и XX Олимпийских играх 1972 года Воронеж прославила изумительная гимнастка, бывшая ученица 67-й средней школы Левобережного района Любовь Бурда, ставшая дважды олимпийской чемпионкой [2]. XIX летние Олимпийские игры впервые проводились в Мехико в Латинской Америке в условиях высокогорья — 2240 м над уровнем моря [7]. В столицу Мексики прибыли 6059 спортсменов из 112 стран. Спортсмены Советского Союза были первыми в 10 видах спорта, в том числе в гимнастике. Советские гимнасты завоевали 5 золотых медалей. На этой олимпиаде Любовь Бурда стала олимпийской чемпионкой по гимнастике в 15 лет.

В Мюнхене в 1972 году на XX Олимпийские игры собралось 7147 спортсменов из 121 страны, было установлено 152 олимпийских рекорда, 49 из которых превысили мировые [7]. Самым большим отличием Мюнхенской олимпиады считают широкое использование в организации

соревнований достижений техники, включая световые табло, компьютеры, телевидение. Блестяще выступили в Мюнхене спортсмены из Советского Союза, завоевавшие 50 золотых медалей! Ни одна страна после Игр 1908 года, конкуренция на которых не идет ни в какое сравнение с Играми 1972 года, не имела такого количества золотых медалей. Скольких же сил стоило нашей юной землячке Любови Бурде, чтобы вновь стать олимпийской чемпионкой по гимнастике!

XX Олимпийские игры в Мюнхене памятны олимпийским золотом в командном первенстве по волейболу Евгения Лапинского, уроженца села Красное Загорье.

В 1976 году в Монреале (Канада) на XXI Олимпийских играх единственное олимпийское золото по гандболу в составе мужской сборной в золотую олимпийскую воронежскую копилку принес Анатолий Федюкин [6]. В связи с бойкотом группы африканских стран из-за расового апартеида в ЮАР, 28 африканских команд покинули Монреаль и в играх приняли участие команды из 94 стран. Главной технической новинкой XXI летних Олимпийских игр стал новый способ передачи олимпийского огня — из Афин он был передан с помощью космического спутника, хотя прежде огонь в Америку доставляли на самолете. Благодаря достижениям современной техники Игры смогло посмотреть по телевидению более 1 млрд. человек во всем мире [3].

XXII летние Олимпийские игры в 1980 году в Москве ознаменовались политическим бойкотом со стороны США, ФРГ, Японии и еще нескольких десятков стран из-за ввода советских войск в Афганистан. Но попытки сорвать проведение игр не удалось. В XXII Олимпийских играх в Москве приняли участие 6179 спортсменов из 80 стран, было установлено 74 олимпийских и 36 мировых рекордов [8]. На XXII летних Олимпийских играх воронежские гимнасты Александр Ткачев и Елена Давыдова завоевали по две золотые олимпийские медали. Александр Ткачев стал олимпийским чемпионом в командных соревнованиях по спортивной гимнастике и на брусьях [6]. А.Ткачев выполнил гимнастический элемент на перекладине, который закрепился в гимнастике как «перелет Ткачева». Елена Давыдова стала абсолютной чемпионкой по гимнастике и завоевала золотую медаль в командном первенстве [6]. Основы спортивного мастерства были заложены у Е.Давыдовой тренером Г.Ф.Коршуновым, учеником Ю.Э.Штукмана. В дальнейшем она выступала от Ленинграда.

XXII Олимпийские игры в Москве особенно памятны для воронежцев — любителей велоспорта и волейбола, так как уроженец села Сторожевое Первое Юрий Каширин завоевал золотую медаль в командной шос-

сейной гонке на 100 м, а уроженка села Лосево Ирина Макагонова — в составе женской сборной по волейболу [9].

В 1988 году на XXIV Олимпийских играх в Сеуле (Южная Корея) после 32-летнего перерыва золотые медали в футболе завоевала сборная СССР, победившая в финале Бразилию 2 : 1. Олимпийскими чемпионами по футболу стали воронежцы Александр Бородюк и Виктор Лосев. Эта Олимпиада заняла особое место в олимпийской истории. После 12-летнего перерыва встретились олимпийцы двух ведущих спортивных держав мира — СССР и США. По инициативе президента Международного Олимпийского комитета Хуана Антонио Самаранча Олимпийские игры стали «открытыми» — на смену «правилу 26» Олимпийской хартии, регламентирующей права любителей, пришел «кодекс атлета», допустивший профессионалов на Олимпиаду [8].

В 1992 году на XXV Олимпийских играх в Барселоне (Испания) Елена Рузина стала первой и единственной воронежской спортсменкой, которой покорилась королева спорта — легкая атлетика (эстафета 4 x 400 м) [9].

В 1996 году на XXVI Олимпийских играх в Атланте (США) в 100-летний юбилей первых Олимпийских игр воронежцы Николай Крюков и Дмитрий Труш впервые в истории воронежской спортивной гимнастики завоевали олимпийское золото в командном первенстве среди мужчин, а Дмитрий Саутин — первую золотую медаль в прыжках в воду (прыжки с вышки, 10 м). Впервые с 1912 года на олимпиаде появилась команда под названием «сборная России», в состав которой вошли 408 спортсменов. И именно в этой сборной оказался Дмитрий Саутин — единственный в истории обладатель 8 олимпийских наград в прыжках в воду [9]. На следующих XXVII Олимпийских играх в Сиднее он станет обладателем золотой медали в синхронных прыжках с вышки, 10 м. Дмитрий Саутин — лучший российский прыгун в воду XX века. Стал первым атлетом, который в прыжках в воду получил оценку выше 100 баллов за прыжок [10].

XXVII Олимпийские игры в Сиднее в 2000 году стали своеобразным рубежом в завоевании олимпийского золота. Максим Щевелев в составе мужской сборной по гандболу — единственный уроженец Воронежской области — олимпийский чемпион в новом тысячелетии [9].

Для проведения анализа «золотого выступления» наших земляков на олимпийских играх нами составлена диаграмма (рис. 1), в которой использованы данные изученной литературы [2, 5, 6, 9].

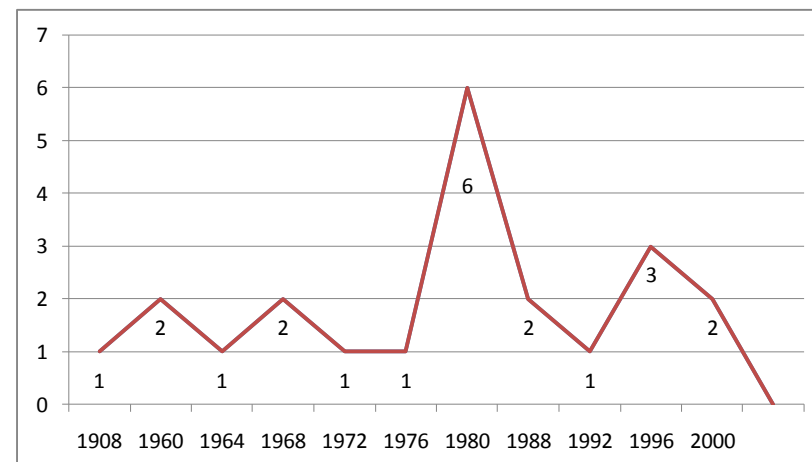


Рис. 1. Динамика полученных золотых олимпийских медалей воронежскими спортсменами за время проведения олимпийских игр.

За 92 года (с 1908 года по 2000 год) спортсменам Воронежской земли удалось завоевать 22 золотые медали на одиннадцати олимпийских играх. Максимальные успехи были достигнуты на XXII олимпийских играх в 1980 году. В копилку сборной страны спортсмены из Воронежской области положили 6 наград высшей пробы. Кроме того, можно выделить и XXVI игры 1996 года, когда трое спортсменов были удостоены золота. В остальные годы количество золотых наград составляло 1-2. Все медали получены на летних олимпийских играх. Золотом наши спортсмены были удостоены в 9 видах спорта.

Максимальное число медалей высшей пробы 10 (45%) завоевано в спортивной гимнастике. Это стало возможным благодаря выдающимся учителям и традициям блестящей школы спортивной гимнастики имени Юрия Штукмана. По 2 золотых медали заработаны в прыжках в воду, гандболе, волейболе, в футболе, по одной — в фигурном катании, стрельбе, велоспорте, легкой атлетике (табл.1).

Таблица 1

Распределение золотых медалей воронежских олимпийцев по видам спорта

№	Вид спорта	Количество медалей	
		абс	%
1	Спортивная гимнастика	10	45
2	Прыжки в воду	2	9
3	Гандбол	2	9
4	Волейбол	2	9
5	Футбол	2	9
6	Фигурное катание	1	4,5
7	Стрельба	1	4,5
8	Велоспорт	1	4,5
9	Легкая атлетика	1	4,5
Итого		22	100%

Однако каждое золото, полученное воронежскими спортсменами бесценно — это история и судьба не только отдельно взятого спортсмена, но и всей его команды, его малой Родины.

Мы восхищаемся, гордимся своими земляками и верим, что в новом тысячелетии спортсменов Воронежской земли ждут новые олимпийские победы!

Литература

1. Гик Е. Я. История Олимпийских игр/ Е. Я. Гик, Е. Ю. Гупало — М.: Эксмо, 201.
2. Кольцов С. В. Воронеж спортивный. — Воронеж. Центрально-Черноземное книжное издательство. 1975.
3. Спорт. Мировые достижения. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.
4. Спорт: энциклопедия ОЛМА / Е. Я. Гик. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
5. 100 великих олимпийских чемпионов/ В. Малов. — М.: Вече, 2006.
6. Фефелов В. М. Воронеж олимпийский. — Воронеж, 2015.
7. Штейнбах В. Л. Герои олимпийских баталий. — М.: Советская Россия. — 1974.
8. Штейнбах В. Л. Обратная сторона олимпийской медали. История Олимпийских игр в скандалах, провокациях, судейских ошибках и курьезах. 2-е изд-е, исп. и доп.- М.: Спорт, 2015.
9. [Электронный ресурс], URL: <http://www.olympic-champions.ru/sportsman> (дата обращения 01.11.2016).
10. [Электронный ресурс], URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения 06.11.2016).

ЖИЗНЬ И ОЛИМПИЙСКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ Н. А. ПАНИНА-КОЛОМЕНКИНА В ТРУДАХ И ПЕРВОИСТОЧНИКАХ

А. А. Цуркан, ученик 8 «Г» класса
гимн. им. акад. Н.Г. Басова, Воронеж

О. А. Иванова, ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: Панин-Коломенкин, олимпийский чемпион, фигурное катание

Аннотация: статья посвящена анализу источников, в том числе архивных, о жизни и олимпийских достижениях уроженца Воронежской губернии Н. А. Панина-Коломенкина

Олимпийское золото особенно ценно для спортсмена, его малой и большой Родины. Имя спортсмена-олимпийца — достояние истории, особенно если его победа достигнута впервые. Таким для Воронежской земли стал Николай Александрович Панин-Коломенкин — первый олимпийский чемпион России, завоевавший к тому же первое олимпийское золото в первом олимпийском зимнем виде — фигурном катании. Поэтому неудивительно, что исследователи обращаются к его биографии, изучают спортивную и личную жизнь этого выдающегося человека.

Вклад Н. А. Панина-Коломенкина в развитие фигурного катания так велик, что ни одно энциклопедическое издание о спорте не может обойтись без информации о нем. Так, энциклопедия «Спорт. Мировые достижения» в числе 650 статей о легендарных отечественных и зарубежных спортсменах и тренерах указывает на Панине-Коломенкине, что он «российский фигурист, первый олимпийский чемпион в одиночном катании среди мужчин» [9]. 36-летний Панин-Коломенкин первенствовал в выполнении специальных фигур, которые невозможно было повторить из-за их сверхсложности.

В энциклопедии «Спорт. Энциклопедия ОЛМА» Николай Коломенкин признан «основоположником русской школы фигурного катания и первым олимпийским чемпионом — в Лондоне в 1908 году» [8]. Отмечается, что он не только прекрасно чувствовал музыку и демонстрировал на льду красивые и гармоничные движения, но и рисовал на льду сложнейшие фигуры-орнаменты, которые нелегко воспроизвести даже карандашом

на бумаге. На соревнованиях Н. Коломенкин выступал под псевдонимом Панин и трудно было даже предположить, что великий фигурист совмещает занятия фигурным катанием со службой в финансовом ведомстве. Так как на службе занятия спортом не одобрялись, то Н. А. Коломенкин на соревнованиях использовал псевдоним Панин, а в истории спорта закрепилась его двойная фамилия Панин-Коломенкин.

Малов В. И. в книге «100 великих олимпийских чемпионов» в число лучших из лучших спортсменов включил Панина-Коломенкина (1872 — 1956). Автор подробно воссоздал атмосферу и особенности IV Олимпийских игр, на которых одержал победу Николай Панин. Так, местом проведения игр IV Олимпиады в 1908 году первоначально был избран Рим. Но из-за последствий сильного извержения Везувия в 1906 году Рим не успел подготовить спортивные объекты. Олимпийскую эстафету принял Лондон, где существовал каток с искусственным льдом. Поэтому в программу IV Олимпийских игр, проходивших с 27 апреля по 29 октября 1908 года, впервые решили включить соревнования по такому зимнему виду спорта как фигурное катание на искусственном льду.

На Лондонской олимпиаде 1908 года за 109 золотых медалей боролись 2059 спортсменов из 22 стран. Спортсмены из России, Исландии, Новой Зеландии и Турции впервые приняли участие в Олимпийских играх. В. Штейнбах в книге «Герои олимпийских баталий» сообщает, что команда России состояла из 5 человек, среди которых Панин-Коломенкин стал олимпийским чемпионом. [11].

Николай Александрович Панин в своей книге «Страницы из прошлого» (1951 год) писал о дне соревнований, что «когда Сандерс (судья от России — прим. автора) передал судьям мои фигуры, они единогласно заявили, что одна из четырех фигур невыполнима или в рисунке имеется ошибка». Но Панин блестяще выполнил все фигуры. В. Штейнбах в книге «Оборотная сторона олимпийской медали (История Олимпийских игр в скандалах, провокациях, судейских ошибках и курьезах)» сообщает, что «судьи вынуждены были единогласно поставить его на первое место, дав ему в общем 219 баллов из 240 возможных, то есть 91,8 процента» [12]. Такой высокий результат был получен впервые.

Многие авторы обоснованно обращают внимание читателей, что Н. А. Панин-Коломенкин был не только великим спортсменом, но и ярко одаренной личностью и прекрасно образованным человеком [4, 5, 6, 11]. Он шестнадцать раз становился первым фигуристом России (1902–1917), двенадцать раз — чемпионом России в стрельбе из пистолета (1906–1917), одиннадцать — в стрельбе из боевого револьвера (1907–1917) [12],

а также великолепно играл в теннис, был очень сильным легкоатлетом, гребцом и яхтсменом. В 1897 году он с золотой медалью окончил отделение естественных наук физико-математического факультета Петербургского университета [10].

Значительный вклад в развитие знаний о Н. А. Панине-Коломенкине внесли фигуристы и их тренеры [5, 6]. Самым полным из доступных изданий о Н. А. Панине-Коломенкине представляется исследование В. Елецких, В. Фелелова «Олимпийский чемпион», которое основано на анализе архивных данных, источников частных и личных коллекций [4]. На основе метрического свидетельства Н. Коломенкина авторы уточнили дату рождения Н. Коломенкина — 1 января 1874 года в селе Никольское Бобровского уезда Воронежской губернии. В. Елецких и В. Фелелов подробно рассказывают о всех этапах жизни Н. А. Панина-Коломенкина: детских и юношеских годах, его переезде в Санкт-Петербург, учебе в Санкт-Петербургском университете, службе в должности помощника столоначальника, работе податным инспектором, о работе тренером [4]. Николай Александрович Коломенкин основал после революции в Петрограде первую русскую школу фигурного катания, написал книгу «Фигурное катание» — первый в мире учебник для фигуристов, оставил воспоминания [7]. В. Елецких и В. Фелелов систематизировали основные достижения Н. А. Панина-Коломенкина. Они так велики и разнообразны, что даже перечисление их невозможно в рамках данной работы.

Ссылка на архивные источники в работах современных авторов о Н. А. Панине-Коломенкине побудила нас обратиться в Государственный архив Воронежской области (здесь и далее ГАВО) и самостоятельно провести поиск архивных документов. К величайшему удивлению, несмотря на I Мировую войну 1914–1918 годов, Великую Отечественную войну 1941–1945 годов, оставившие неизгладимые следы на территории Воронежской области, в ГАВО сохранились архивные документы о происхождении Николая Александровича Коломенкина (рис. 1–6).

В ГАВО нами были исследованы ряд архивных документов. Дело Воронежской Губернской Земской Управы (рис. 1) о службе отца Н. А. Коломенкина — члена Губернской Земской Управы Александра Николаевича Коломенкина было начато 19 декабря 1880 года и кончено 18 декабря 1886 года [1]. В деле имеется формулярный список (рис. 2) о службе члена Воронежской Губернской Земской Управы Александра Николаевича Коломенкина за 1883 год с указанием в графе XIV «холост или женат на ком, имеет ли детей, кого именно, месяц и число рождения детей, где они находятся и какого вероисповедания», записи «и сына Николая, рож-

денного в 1873 году» (рис. 5) [1]. На пожелтевших за столетия документах четко читается выполненная каллиграфическим почерком запись — 1873 год.

В указанном деле также имеется запись от 10 декабря 1883 года от Департамента Общих дел Министерства Внутренних Дел о выдаче А.Н.Коломенкину орденового знака Святого Станислава 3 степени и предложение ему «внести за орден деньги в размере 15 рублей в Губернское Казначейство» [1]. Орден Святого Станислава 3-й степени был самым младшим в порядке старшинства российских орденов и был наиболее распространённой наградой [13]. В ГАВО нами изучено свидетельство о поступлении в 6 класс сестры Николая — ученицы Мариинской Воронежской женской гимназии Коломенкиной Марии, дочери купца православного исповедания [2].

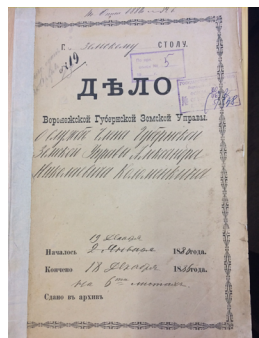


Рис. 1

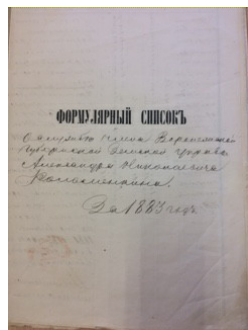


Рис. 2

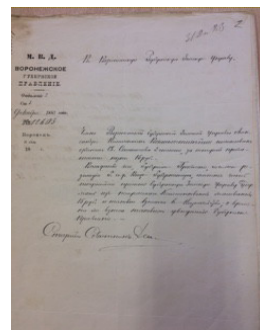


Рис. 3

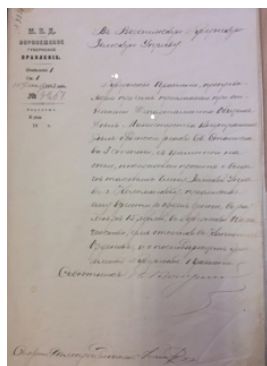


Рис. 4

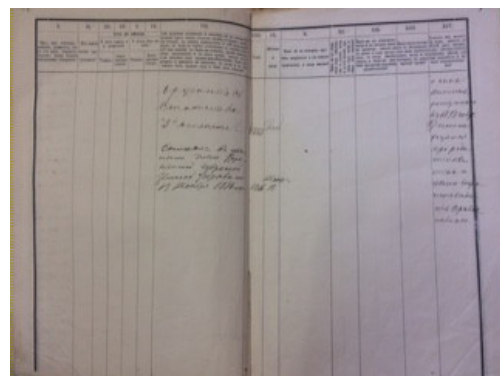


Рис. 5



Рис. 1, 2, 3, 4, 5, 6
Документы и фото из
Воронежского государственного архива

Рис. 6

Рассмотренные в нашем исследовании архивные данные ГАВО о происхождении Николая Коломенкина из землевладельческой купеческой семьи, об отце Александре Николаевиче Коломенкине и матери Евгении Владимировне Смирновской, родных сестрах Николая Марии и Елены, православного вероисповедания воссоздают атмосферу детства будущего великого олимпийского чемпиона [1, 2].

В ходе работы нам удалось познакомиться с сохранившейся в ГАВО и ранее неопубликованной фотографией «Катание в парках Воронежа, 1904 год» (рис.6) [3]. Она наглядно показывает, какой популярностью пользовалось фигурное катание в дореволюционном Воронеже, как закономерно, что первые шаги на самодельных деревянных коньках с железным полозом по льду воронежских прудов привили Николаю любовь к фигурному катанию, которую он пронес через всю жизнь.

На основании проведенного нами анализа литературы и исследования архивных первоисточников можно сделать выводы:

- жизнь великого человека, каким был первый олимпийский чемпион России, уроженец Воронежской губернии Н. А. Панин-Коломенкин, полна интересных и познавательных событий;
- сохранившиеся архивные данные позволяют не только приоткрыть страницы жизни великих людей, но и глубже понять особенности их блестящих побед, познать и полюбить историю родного края;
- изучая жизнь Николая Александровича Коломенкина понимаешь, что упорство и труд позволяют достичь выдающихся результатов, олимпийских побед.

Литература

1. Государственный архив Воронежской области (ГАВО), ф. И-20, оп. 2, д. 538, 6 л.
2. ГАВО, ф. И-71, оп.2, д.1326.
3. ГАВО, 0-2695.
4. *Елецких В., Фефелов В.* Олимпийский чемпион / В. Л. Елецких, В. М. Фефелов. — 4-е изд., доп. и испр. — Воронеж: ООО Творческое объединение «Альбом», 2013. — 80 с.
5. *Зайцев В. И. Мишин А. Н., Якимчук Ю. В.* Кто есть кто в отечественном фигурном катании на коньках и танцах на льду (XIX — XX вв). — М., 2003.
6. *Мишин А. Н., Якимчук Ю. В., Гуляев К. З.* Отечественная история фигурного катания. — СПб, 2006.
7. *Панин-Коломенкин Н. А.* Страницы из прошлого. Воспоминания спортсмена. — М., 1951. — т. 1.
8. Спорт: энциклопедия ОЛМА / Е. Я. Гик. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. — 303 с.
9. Спорт. Мировые достижения. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. — 640 с.
10. 100 великих олимпийских чемпионов / В. Малов. — М.: Вече, 2006. — 493 с.
11. *Штейнбах В. Л.* Герои олимпийских баталей. — М.: Советская Россия. — 1974. — 174 с.
12. Штейнбах В. Оборотная сторона олимпийской медали. История Олимпийских игр в скандалах, провокациях, судейских ошибках и курьезах. 2-е изд-е, исп. и доп. — М.: Спорт, 2015. — 496 с.
13. [Электронный ресурс], Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Орден_Святого_Станислава_\(Российская_империя\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Орден_Святого_Станислава_(Российская_империя)) (дата обращения 06.11.2016).