

Министерство спорта Российской Федерации

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»
в г. Иркутске

Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири

Материалы IX Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (22 апреля 2016 г.)

ТОМ II

г. Иркутск, 2016

УДК 796.011
ББК 75
А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала РГУФКСМиТ.

А 43 Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: Материалы IX Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (22 апреля 2016 г.). Том II. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2016. - 152 с.

В сборнике представлены материалы IX-й Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований авторов по направлениям работы конференции.

Сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физической культуры и спорта.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

Ответственные редакторы:

Директор Иркутского филиала РГУФКСМиТ, д.п.н., доцент, *Е.В. Воробьева*

Зам. директора Иркутского филиала РГУФКСМиТ по НИР, к.псх.н., доцент, *Н.Г. Богданович*

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Направление 4. Психолого-педагогические аспекты развития физической культуры и спорта

<i>Арпентьева М.Р.</i> Сферы деятельности спортивного психолога	7
<i>Архинчеева И.Ю., Соловьева А.А.</i> Здоровый образ жизни - как культура поведения	10
<i>Волосова Е.Б., Большедворская А.Н.</i> Особенности профессиональной деятельности спортивного тренера	13
<i>Гаталхакова С.Б.</i> Реализация здоровьесберегающей деятельности через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения на уроках физической культуры и во внеурочное время	16
<i>Гирякова А. В.</i> Проблема отношения к собственному телу у детей и подростков как фактор формирования здорового стиля жизни	19
<i>Гончарук А.М., Богданович Н.Г.</i> Взаимосвязь выносливости и индивидуально-типологических свойств нервной системы юных спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами	23
<i>Золоилов Ю.С.</i> Учебная мотивация студентов направления «физическая культура»	28
<i>Корзун Г.Н.</i> Формирование мотивации у спортсменов в пулевой стрельбе: от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства	31
<i>Корнева М.Л., Киселева И.Н.</i> Формирование мотивации к занятиям физической культурой детей младшего школьного возраста	36
<i>Кузнецова А. В., Богданович Н.Г.</i> Методы психорегуляции в подготовке юных дзюдоистов	38

<i>Морозов К.Е., Повзун А.А.</i> Учёт биологических ритмов, как условие повышения академической успеваемости студентов активно занимающихся спортом	42
<i>Набиева Е.В., Барина О., Гузина А.</i> Отношение к приоритетным ценностям студентов государственного училища олимпийского резерва г. Иркутска	45
<i>Ночёвная Е.В., Повзун А.А.</i> Особенности реализации творческого потенциала студентов спортивного факультета в условиях университета	48
<i>Соколова Л.В., Богданович Н.Г.</i> Эмоциональное «выгорание» спортсменов-стрелков высшей квалификации	51
<i>Стебнева А., Лыженкова Р.С.</i> Изменение учебной мотивации студентов в воспитательном пространстве вуза	54
<i>Суворова И.С., Рабинович Я.В.</i> Механизмы психологической защиты студентов, получающих физкультурное образование	57
<i>Суханова Т. А.</i> Факторы профессионального самоопределения студентов	61
<i>Труфанова Е.А., Грекова Ю.В.</i> К вопросу о проблеме проявления синдрома эмоционального выгорания на этапе профессиональной подготовки педагога по физической культуре	63
<i>Ярославцева Н.П.</i> Развитие социально-активной личности в условиях ДЮСШ в контексте общественно-ориентированного образования	65
Направление 5. Социально-экономические и гуманитарные аспекты развития физической культуры и спорта	
<i>Большедворская А.Н., Чергинец В.П., Якимов К.В.</i> Страхование в профессиональном спорте	67

<i>Виньковская К.К., Климович М.В.</i> Управление физкультурно-спортивной организацией в условиях конкуренции	69
<i>Ворошилов Н.В., Власов Е.А.</i> Спортивные праздники – необходимость или прихоть?	71
<i>Гирякова А. В., Чергинец В. П., Кугоно Э. Э.</i> Роль спортивного права в правовой системе Российской Федерации	75
<i>Кузьменко Е.П., Боровских С.В.</i> Коммерческая деятельность физкультурно-спортивных организаций на примере ДЮСШ	78
<i>Проценко М.В., Багрин В.П.</i> Проблемы развития конного спорта в Иркутской области	81
<i>Ширшиков А.Г.</i> А была ли советская система физкультурно-спортивного движения тоталитарной?	84
<i>Шохирев В.В., Ацута А.Д., Капустин Е.С.</i> Организация физкультурной работы с детьми в начале XIX в.	92
<i>Шохирев В.В., Ацута А.Д., Чирков В.А.</i> Скаутское движение как основа детского физического воспитания	95
 Направление 6. Адаптивная физическая культура как фактор социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья 	
<i>Березуцкий В.И.</i> Ходьба с палками как фактор интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья	99
<i>Брель П. Ю., Каминский С.Г.</i> Миопия: реабилитация средствами АФК	102
<i>Верницкая Л.В.</i> Коррекция массы тела у детей 7-10 лет, страдающих ожирением, средствами лечебной физкультуры	104

<i>Волосова Е.Б.</i> Основные направления реализации социальных функций адаптивной физической культуры в современной России	108
<i>Гергенова О.О.</i> Значение занятий йогой при бронхиальной астме	113
<i>Красинская К.В.</i> Значение занятий йогой при остеохондрозе	115
<i>Леявина А.К., Калашикова Р.В.</i> Адаптивная физическая культура как фактор физической реабилитации при мочекаменной болезни	117
<i>Макимова А.С., Дронина О.А.</i> Роль физических упражнений в формировании осанки	120
<i>Осипова Н.В.</i> Важность лечебной физической культуры для реабилитации и лечения	122
<i>Попова Д.О., Киселева И.Н.</i> Использование средств адаптивной физической культуры для повышения уровня социально-психологической адаптации школьников с легкой умственной отсталостью	124
<i>Саверская С.В., Гаськова Н.П.</i> Использование игрового метода в реабилитации детей с нарушениями зрения	127
<i>Тарасов С.В.</i> Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по обучению катанию на коньках	130
<i>Устинова С.Е., Рыбина Л.Д.</i> Социальная и психологическая адаптация студентов с ограниченными возможностями с помощью занятий спортом	133
<i>Худяева Н.В., Гаськова Н.П.</i> Плоскостопие и его коррекция у детей с нарушениями интеллекта	136

Направление 4.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

М.Р. Арпентьева

*Россия, г. Калуга, Калужский государственный университет
им. К.Э. Циолковского*

Психология спорта — направление психологии, предмет которого — изучение закономерностей проявления и развития психики, групповых взаимодействий в условиях соревновательной и тренировочной деятельности. С учетом достижений общей, педагогической, возрастной и социальной психологии специалистами разрабатываются программы специальных тренировочных комплексов, направленных на повышение физической и психической тренированности спортсменов, их эмоционально-волевой, морально-нравственной и социально-психологической подготовленности и саморегуляции в каждом из видов спорта. Спортивный психолог (психолог в спорте) — специалист, изучающий закономерности психической деятельности человека в процессе его двигательного обучения, спортивной тренировки, участия в специфичных командных взаимодействиях, в процессе подготовки и выступлений на соревнованиях, а также участия в различных формах общественной жизни, связанных со спортом. Его основные задачи включают:

- психологический отбор для занятий в конкретных видах спорта, включая отбор будущих чемпионов;
- спортивная профориентация и консультирование;
- диагностика и учет индивидуальных особенностей занимающихся спортом и спортсменов, формирование и развитие необходимых для успешных и продуктивных занятий и побед психологических качеств, знаний и умений;
- разработка для занимающихся (обучающихся) и каждого спортсмена индивидуального плана развития способностей, стратегий тренировок, подготовки и соревновательного поведения;
- определение психологической готовности к спортивным занятиям разных типов, в том числе, выступлениям и соревнованиям;
- постсоревновательная реабилитация и коррекция, сопровождение детальности тренера и медицинских специалистов;
- проведение командных тренингов (на командообразование, спло-

ченность коллектива, работу с конфликтами, развитие команды);

- обучение знаниям и навыкам психологической тренировки, расслабления и снятия стресса, а также спортивных достижений и оздоровления;

- коррекция страхов и барьеров, связанных со спортивной деятельностью и др., помощь в разрешении и выходе из кризисной ситуации;

- профессиональное переориентирование спортсмена (после выхода спортсмена из спортивной карьеры) В последнее время большое внимание уделяется проблемам спорта с точки зрения валеологии как науки о здоровье человека, в том числе его физической культуре.

Важная часть работы спортивного психолога – помощь тренерам. Основное влияние на отношения руководителя со спортсменами и занимающимися оказывает стиль взаимодействия тренера со спортсменами. Овладение успешным стилем руководства собой подготовкой спортсмена — серьезный и длительный процесс самовоспитания. Оно зависит от веры в большую общественную значимость своей работы и вдумчивого отношения к работе; веры в успех работы, сочетающейся с умением видеть и решительно преодолевать стоящие на пути к цели трудности; умения устанавливать и поддерживать продуктивные отношения и умения пробуждать в занимающихся, спортсменах энтузиазм, желание работать, в том числе, на пределе возможностей [1; 5; 6]. Большую роль играет профессиональный обмен тренера и психолога не только по поводу спортсменов и занимающихся, но и по поводу тренерской деятельности как таковой.

Другая часть работы психолога – помощь спортсменам. В профессиональной карьере и личной жизни любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, переходом в другой клуб, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и другими. Спортивный психолог может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений и полноты жизни. Тренер может самостоятельно разбираться с «легкими недомоганиями», но в серьезных случаях нужен психолог-профессионал. При этом важнейшим моментом является понимание того, что психология в спорте имеет свою специфику, игнорирование которой может привести к бессмысленности работы психолога со спортсменом. Деятельность спортивных психологов в различных организациях может быть продуктивной только в условиях постоянного совершенствования, обмена опытом, взаимопомощи, что предполагает наличие централизованной структуры подготовки и повышения квалификации специалистов, создание консультационных служб и съездов, собраний и специализированных научных исследований [1; 2; 5; 7; 8].

Анализ имеющихся исследований в отношении особенностей работы спортивного психолога показывает, что работа психолога в спортивно-оздоровительных учреждениях, в отличие от работы психолога в профессиональном спорте, с особенной отчетливостью направлена на развитие физи-

ческой культуры занимающихся и помощь в их общем личностном и физическом самосовершенствовании. В последнее время общественностью относительно большое внимание уделяется проблемам здоровья и физической культуры, любительского и профессионального спорта, в том числе, с точки зрения акмеологии как науки о человеческом совершенстве и валеологии как науки о здоровье человека, в том числе его физической культуре. «Физическая культура» - часть общей культуры общества и личности, социальная деятельность, направленная на укрепление здоровья и физическое развитие, совершенствование двигательных способностей и всего того, что необходимо для этой деятельности, а также ее результата. Большинство людей понимают значимость физической культуры, однако, далеко не каждый человек рассматривает физическую культуру и спорт, как обязательный компонент своего образа жизни, зачастую отводя им, лишь эпизодическую роль, продиктованную различными обстоятельствами. С одной стороны, речь идет о недостаточности внутренней мотивации, которая побуждала бы искать свою индивидуальную программу двигательной активности; с другой стороны, существенное влияние оказывает реально существующая неудовлетворительная организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы [1; 2; 3; 4]. К основному внутреннему фактору относится так называемое «стремление к опережению», естественная потребность к самосовершенствованию, к поиску нового, необычного в разных аспектах (физическом, психическом, интеллектуальном). К внешним, субъективным факторам можно отнести моральные и материальные стимулы, стремление к определенному социальному статусу. Анализ отношения современного человека к своему организму (телу) показал, что, с одной стороны, он обладает большим кругозором, достаточно высоким уровнем знаний о самом себе. Однако, его поведение обычно не направлено на сохранение и укрепление своей природной основы. Человек не считается со своим телом, заставляет его работать в непрерывном или неприемлемом для него режиме, нарушает механизмы саморегуляции [7].

Третья важная часть работы спортивного психолога – помощь людям, занимающимся в оздоровительных группах. К наиболее популярным и посещаемым детьми, и взрослыми спортивно-оздоровительным учреждениям и секциям относятся бассейны, секции единоборств, тренажерные залы и залы, предлагающие занятия шейпингом и аэробикой и другие «фитнесс-заведения». «To be fit» означает быть в форме, хорошо себя чувствовать, быть здоровым. И бег трусцой, и катание на лыжах, и плавание, и велосипедные прогулки, и занятия в тренажерном зале — все это можно отнести к индивидуальному фитнесу. Сегодня по-прежнему актуально развитие системы фитнес-клубов и их качественное насыщение. Современные клубы имеют три основных вида деятельности, целью которых является улучшение сердечно-сосудистой выносливости, силовой выносливости, силы как таковой, развитие гибкости, изменение композиции тела «от жировой массы к постной массе» [2; 8]. С течением вре-

мени набор вариантов занятий и сочетаний физических нагрузок и способов их организации расширяется, создаются оригинальные системы восстановления и развития здоровья, преодоления ограничения и расширения и физических возможностей человека. Психологу важно знать психологические особенности и последствия занятий разными видами фитнеса, особенности психологических затруднений и запросов разных групп занимающихся.

Важнейшим моментом является понимание того, что психология в спорте имеет свою специфику, игнорирование которой может привести к бессмысленности работы психолога со спортсменом. Деятельность спортивных психологов в различных организациях может быть продуктивной только в условиях постоянного совершенствования, обмена опытом, взаимопомощи, что предполагает наличие централизованной структуры подготовки и повышения квалификации специалистов, создание консультационных служб и съездов, собраний и специализированных научных исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуманистический подход к охране здоровья / Отв. ред Н. Берковитц. — М.: Аспект-Пресс, 1998. — 254 с.
2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224с.
3. Минигалиева, М. Р. Современные проблемы социальной медицины и клинической психологии / М.Р. Минигалиева. — М.: РГСУ, 2006. — 252с.
4. Минигалиева, М.Р. Проблемы клинической психологии и социальной медицины: от классических к новейшим / М. Р. Минигалиева. — М.: РГСУ, 2007. — 340с.
5. Некрасов, В.П. Спорт и характер / В. П. Некрасов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 96 с.
6. Уайдер, Дж. Так тренируются “звезды” / Дж. Уайдер, Б. Рейнольдс. — М.: СПБ «Уайдер спорт», 1994. — 200с.
7. Физическое воспитание и валеология. — М.: МГСУ, 1998. — 92 с.
8. Шлозберг, С. Фитнесс для «чайников» / С. Шлозберг, Л. Непорент. — М., СПб., К.: Издательский дом «Вильямс», 1999. — 272 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - КАК КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ

И.Ю. Архинчеева, А.А. Соловьева

Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России

Словосочетание здоровый образ жизни давно стало привычным. Оно постоянно «на слуху» у людей всех возрастов и социальных слоев. Однако, все ли понимают, что оно значит? Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое,

душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Как целостная система, ЗОЖ складывается из трех основных, взаимосвязанных компонентов, или трех культур: культура питания, культура движения и культура эмоций.

Культура питания – составная часть культуры здоровья человека, важная составляющая здорового образа жизни в целом – занимает совершенно определенное место при занятиях физическими упражнениями, а тем более в обеспечении эффективности спортивной тренировки. Важнейшей характеристикой культуры питания является рациональность потребления продуктов питания. Она заключается в том, что потребляемые продукты должны содержать все необходимые составляющие ферменты пищеварительной системы организма, не содержать вредных веществ и избытка энергии. Питание – это основа всех процессов, происходящих в нашем организме, от психики до переваривания пищи. От питания напрямую зависит наше здоровье и бодрость.

При несоблюдении правил здорового питания, можно заработать ряд тяжелых болезней. К таким относятся: ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания. Порой, из-за несоблюдения этих норм, люди приобретают более серьезные, практически неизлечимые заболевания – анорексия, булимия и дистрофия. Правильная диета и правильные привычки в питании помогут снизить стресс. В частности, необходимо стараться придерживаться следующих рекомендаций: ограничить потребление алкоголя и кофеина. Слишком большое количество этих веществ может спровоцировать тревожность. Важно сделать прием пищи спокойной и расслабленной процедурой. Не следует торопиться во время еды, важно не переедать. Не надо использовать еду в качестве способа справиться со стрессом. Некоторые продукты содержат питательные вещества, которые помогают организму справляться со стрессом.

Следующая, немаловажная культура — культура движения. К ней относятся — физическая активность, прогулки, бег, гимнастические упражнения, которые составляют прямой путь к здоровью. Наш организм устроен так, что ему необходимы каждодневные физические нагрузки. Отсутствие таковых приводит к серьезным проблемам со здоровьем, нарушает обменные процессы, ухудшает состояние сердечнососудистой системы, способствует нарушениям работы суставов и многих других жизненно важных органов и систем. Существует множество всем доступных средств по укреплению своего физического здоровья. Выполнение сбалансированных физических упражнений, закаливание организма, водные процедуры, ежедневные прогулки на свежем воздухе, здоровый спокойный сон — это хороший отдых организма от физических нагрузок. Как можно заметить, все это доступно каждому из нас, вне зависимости от возраста, состояния здоровья и финансового благополучия. Физическая активность принесет облегчение

напряженным мышцам. Также упражнения приводят к выбросу эндорфинов. Эндорфины — это нейромедиаторы, которые приносят приятные чувства и подавляют реакцию организма на стресс. Кроме того, они помогают улучшить настроение, наш внешний вид и чувствовать себя спокойнее.

К последней составляющей ЗОЖ относится культура эмоций. Она отвечает за психическое здоровье человека и его отношение к жизни. Эти понятия тесно связаны со всеми процессами, происходящими в пределах нашего организма. «Кнопкой» сброса уровня стресса в нашем организме является сон. Сон — это время, когда наш организм восстанавливается, а мозг отдыхает. Сон также позволяет телу и напряженным мышцам расслабиться после тяжелого дня, являясь помощником во избежание серьезных стрессовых реакций, таких как тревожность. Ко всему прочему необходимо мыслить как здоровый, счастливый и успешный член общества, и тогда все сбудется!

С латинского слово «культура» означает возделывание. Культура всегда есть сознательная работа духа над собственным совершенствованием человека и окружающего его мира. Следовательно, культура — это еще и среда, растящая и питающая личность. Физическое воспитание неотъемлемо от интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания. Укрепление здоровых привычек в подростковый период осуществление мер, направленных на то, чтобы надежно защитить молодых людей от рисков для здоровья, все это имеет большое значение для предотвращения проблем со здоровьем в течении взрослого периода, а также для будущего социального благополучия страны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких, М. М. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009. — 80 с.
2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка, Знать и уметь / Ю.И. Гришина. — М.: Феникс, 2014. — 249 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. — М.: Гардарики, 2002. — 448 с.
4. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. Федер. ун-т. — Екатеринбург, 2014. — 244 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА

Е.Б. Волосова, А.Н. Большедворская

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Совсем недавно закончился Чемпионат Мира по биатлону. На нем наши спортсмены не завоевали ни одной медали. Причин, конечно же, много. Но главная, как считают многие специалисты, - это провал тренерской работы. Не менее важной причиной является низкий уровень развития массового спорта в современной России. На низком уровне находятся детский спорт и физическая культура. Но как решить эти проблемы без помощи профессиональных тренеров?

Цель нашего исследования - выявление особенностей профессиональной деятельности тренера, способствующие достижению высоких спортивных результатов его учеников.

Методы: теоретический (анализ литературы) и эмпирический (социологическое исследование).

Тренер (англ. trainer, от train - воспитывать, обучать) - специалист в определенном виде спорта [1]. Особенности его деятельности связаны с полноценным выполнением своих функций, направленных на главную цель - достижение его учениками высокого спортивного мастерства в результате многолетней тренировки.

Существуют формальные (статусные) требования к функциям тренерской работы. К ним относятся экспертно-консультативная, проекторочная, хозяйственно-организаторская, представительская, воспитательная, познавательная [2].

Выполнение тренером конкретных функций связано с его профессиональными компетенциями. Выделяются следующие уровни компетентности [3;4]:

- личностный – характер предстоящей деятельности, обусловленный проявлением индивидуально-личностных качеств. Критериями компетентности тренера здесь выступают: профессиональный интерес к данной деятельности, наличие педагогических способностей, умение владеть своими эмоциями, совершенное владение техникой и тактикой спортивной игры.

- функциональный – временная готовность и работоспособность, активация психических функций, умение использовать физические и психические ресурсы для организации деятельности. Здесь критериями компетентности являются: владение основами конкретного вида спорта;

владение средствами, методами и формами обучения занимающихся; учебно-воспитательная работа со спортсменами; контроль за деятельностью воспитанников, определение функционального состояния их организма, распределение нагрузки на тренировках и соревнованиях; выявление особенностей индивидуальной подготовки определенной деятельности; систематический анализ собственной деятельности; высокие общепедагогические умения.

- личностно-деятельностный - определяет готовность всех сторон личности, которое дает возможность выполнять свои функции эффективно. Критерии: управление процессом подготовки (теоретическая, физическая, волевая, технико-тактическая; подготовка судей и тренеров-общественников); повышение личной квалификации (профессиональный, культурный уровни); решение организационных вопросов и спортивный отбор (поиск спонсоров, проведение спортивного отбора); подготовка к участию в соревнованиях и их проведению; планирование процесса подготовки спортсменов, контроль за ходом тренировочного процесса, учет работы; медико-биологические аспекты (восстановительные процессы, оказание первой медицинской помощи при травмах).

Изучение литературы по теме показало, что специалисты выделяют 7 следующих особенностей тренерской работы [2].

1) Необходимость тесного общения с подопечными, которое позволяет лучше узнать психологию спортсменов и воздействовать на них во время тренировочного процесса, сборов и соревнований. Тренер должен быть воспитателем, формировать волевые качества у подопечных, а не только обучать технике и тактике.

2) «Профессиональный риск». Тренер ждет результата от своих учеников, но не всегда спортсмены выходят на высокий уровень. Некоторые тренера, добиваясь высокого результата своих подопечных, нецелесообразно подходят к их подготовке. Нагружают юных спортсменов в раннем возрасте, «убивая» талант ребенка.

3) Стрессогенность. Во время выступления своего подопечного тренер переживает, испытывает эмоциональное напряжение в разы больше, чем сам спортсмен.

4) Оторванность от семьи и дома в течении длительного времени. Тренер постоянно участвует в учебном и тренировочном процессе своих учеников, будь то соревнования, сборы или тренировки.

5) Коммуникабельность. Тренер в процессе своей деятельности общается с широким кругом людей.

6) Карьера тренера, как и тренерская деятельность, находятся в движении. Могут быть как взлеты, так и падения. Есть все основания считать, что у тренера может быть нестабильный социальный статус.

7) Публичность. Средствами массовой информации обсуждаются как успехи, так и провалы тренерской работы. Тренера показывают во

время трансляций по телевидению, берут интервью, что вызывает необходимость держать под контролем свои эмоции.

Нами было проведено эмпирическое исследование, направленное на анализ письменных сочинений, посвященных теме «Особенности профессиональной деятельности спортивного тренера». В нем приняло участие 20 человек. Это студенты очного и заочного обучения нашего филиала, имеющие личный опыт работы тренерами или опыт общения с любимыми или нелюбимыми тренерами в детстве и юношестве.

Цель эмпирического исследования – выявление образа тренера и особенностей его работы. Мы хотели узнать, какие формы его деятельности выделяются как основные, понять причины этого выделения. Студентам было предложено ответить на данные вопросы, используя личный опыт. Мы сравнили высказывания студентов с перечнем особенностей тренерской работы, выделенными ранее в литературе. Студенты согласились практически со всеми перечисленными пунктами: общение, стрессогенность, коммуникабельность, профессиональный риск и т.д.

В тоже время их личный опыт показывает, что самым важным на разных этапах тренировочного и соревновательного процессов является личность тренера. Он должен быть «как второй родитель, как папа или мама». Тренер по существу становится родным отцом или матерью для своих подопечных, проявляя все качества, свойственные данной роли. Это доброта и строгость одновременно, чуткость, общительность и доброжелательность, жизнерадостность, чувство юмора. Важным качеством тренера является педагогический оптимизм - вера в учеников, в достижимость поставленных целей, даже если эти дети слабоуспевающие.

Дружеские отношения с учениками, душевная атмосфера на тренировках – благодаря этому ученик с радостью идет на занятия и достигает высоких результатов.

Тренер должен иметь свою философию, в рамках которой он будет формировать личность учеников. Своим влиянием он способен изменить их сознание, вывести на новый жизненный путь.

В тоже время уделяется внимание вопросу о разном отношении тренера к своим обязанностям. Студенты пишут, что существуют тренеры, характеризующиеся отсутствием знания методики организации руководства тренировочным процессом, с недостаточной моральной и общей культурой. Вследствие этих недостатков появляются просчеты в развитии спортсменов, ошибочные оценки позитивных и негативных аспектов своей работы, потеря авторитета в коллективе.

В заключении отметим, что профессиональная деятельность тренера имеет

существенные особенности, которые заключаются в необходимости объединения учебных, воспитательных, организационных и многих других функций. Проведенное эмпирическое исследование показало, что

современный тренер не столько должен передавать спортивные навыки, сколько формировать личность ученика. Это самый эффективный путь к достижению высоких спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Большой Энциклопедический словарь «Тренер» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://enc-dic.com/enc_big/Trener-60786.html (12 апреля 2016)
2. Особенности деятельности тренеров [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://coolreferat.com/Особенности_деятельности_тренеров (12 апреля 2016)
3. Дергач, А.А. Педагогическое мастерство тренера /А. А. Дергач, А. А. Исаев. — М.: «Физкультура и спорт», 1981. — 375 с.
4. Маркова, А.К. Психология профессионализма /А. К. Маркова. —М., 1986. — 230 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕРЕЗ ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНО- ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

С.Б. Гаталхакова

*Россия, г. Иркутск, Муниципальное Бюджетное Образовательное
Учреждение города Иркутска Средняя Общеобразовательная
Школа № 43*

Цель моей методической работы: создание условий для полноценного и гармоничного развития личности учащегося и сохранения его здоровья через применение личностно-ориентированного обучения на уроках физической культуры. Адресная направленность: учащиеся 4-9 классы. Формирование потребности в здоровом образе я осуществляю через работу в специальных медицинских группах, необходимость создания которых возникла из анализа диагностики физического развития и состояния здоровья учащихся.

Специальные медицинские группы работают в школе с 2002 года. Есть и результаты работы, которые отражают положительную динамику снижения самых распространённых в образовательном учреждении заболеваний (в контрольную группу вошли учащиеся, посещающие СМГ на протяжении 5 лет) (таблица 1).

Таблица 1

Параметры КГ (15 человек)	2010-2011	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
Нарушение осанки	9	9	7	8	6
Сколиоз	2	2	1	0	0
Плоскостопие	11	11	9	7	6

Как мы видим, у учащихся, регулярно занимающихся в СМГ, снижается риск перехода нарушения осанки в сколиоз, а также возможна частичная корректировка плоскостопия.

При проведении социологического опроса были выявлены следующие результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Параметр исследования	%
По необходимости посещают СМГ	15%
Устойчивый интерес к занятиям СМГ проявляют	64%
Понимают важность и необходимость занятий	100%
Считают, что занятия в СМГ помогают сохранить здоровье	100%
Самостоятельно выполняют движения, укрепляющие опорно-двигательную систему	27%
Считают, что хорошая осанка украшает человека	100%

Из результатов опроса учащихся видно, что достаточно высокий процент посещающих занятия осознаёт необходимость данного вида деятельности, а значит, у подростков формируется осознанная необходимость заботиться о своём здоровье.

Опыт может быть применен при проведении занятий со специальной медицинской группой, на занятиях в универсальных классах, при проведении игровых занятий в группах продлённого дня. Главное – подвести детей к пониманию сущности здорового образа жизни и показа этого на примерах жизни известных людей.

Работа спецмедгруппы строится линейно по методикам Коданёва Л.Н., Люси Бурбо, Д.М. Калашника, Лиане Шеффер-Гапп, Д. Алльгайер, С. Вален:

1-4 классы – формирование правильной осанки в игровой форме,
5-7 классы – работа в группах и парах для формирования не только правильной осанки и укрепление мышечного корсета, но и умение общаться,

8-9 классы – специальные корригирующие упражнения, совмещённые с фитнесом.

Критерии успешности – это тот путь, который должен привести к позитивному итогу. Вот какие критерии в работе выработаны мной:

✓ Интерес, мотивация. Чем интереснее для учащегося изучаемый предмет, тем легче он усваивается, тем активнее учащийся включается в деятельность.

✓ Сознательное обучение. «Науку – писал Герцен, - надобно прожить, чтобы не формально усвоить её». И в учении так же, чтобы неформально усвоить, нужно не «отбыть» занятие, а прожить его: нужно, чтобы занятие в специальной медицинской группе приобрели жизненный смысл для учащихся, т.е социализировались

✓ Взаимоотношения в системе «учитель – ученик». Ситуация сотрудничества учащегося с учителем и другими учащимися обеспечивают реализацию всего богатства межличностных отношений по мере того как ученик усваивает новое упражнение или новый приём. Учёт индивидуальных особенностей ученика. Учёт особенностей темперамента, характера, настроения, а так же физических особенностей учащихся при построении занятий и организаций учебной деятельности. Учитель не должен спрашивать у учеников – поняли его или нет, а должен понимать и чувствовать это через эмоциональный фон урока.

В работе с учащимися с ослабленным здоровьем я решаю следующие задачи:

✓ Всестороннее гармоничное развитие личности, укрепление здоровья

✓ Формирование потребностей физического самосовершенствования, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья

✓ Приобретение знаний в области здорового образа жизни

✓ Коррекция осанки, укрепление мышечного корсета

✓ Развитие нравственных и волевых качеств

И закончить я хочу словами Ч. Дарвина: «Выживает не самый сильный и не самый умный, а тот, кто лучше всех откликается на происходящие изменения».

ЛИТЕРАТУРА

1. Милюкова, И.В. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей. / И.В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. — М.: Изд-во Эксмо, 2003.

2. Пирогова, Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека/ Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. — К.: Здоров'я, 1986.

3. Халемский, Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников /науч. ред. Г. А. Халемский. — СПб.: «Детство-Пресс», 2001.

4. Халемский, Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки /под общ. ред. Г.А. Халемского. — М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

ПРОБЛЕМА ОТНОШЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ ТЕЛУ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

А. В. Гирякова

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске

Проблема формирования здорового стиля жизни через понимание и отношение к собственному телу у детей и подростков на сегодняшний день приобретает особую значимость, так как формирование представления о теле у молодого поколения происходит под влиянием множества факторов: родители, СМИ, интернет, мода, кинематограф, питание, физическое воспитание. Все эти факторы оказывают значительное влияние на формирование Физического-Я у детей и подростков, и зачастую определяют его самоотношение. Отклонения Физического-Я и антропологических параметров тела подростков от транслируемых канонов и идеалов становится серьёзным травмирующим фактором, способным вызвать различные психофизиологические заболевания, к которым относятся ожирение, анорексия, многие виды психосоматических заболеваний, депрессия, а также провоцируют возникновение большого количества внутренних комплексов (Зиновьева Е.В., Никонова А.Н., Исаев Д.Н., Коркина М.В.).

Целью данной работы является теоретическое исследование и анализ литературных источников по проблеме формирования отношения к собственному телу у детей и подростков, а также факторов, определяющих формирование здорового стиля жизни через осознание своего Физического-Я и позитивного отношения к своему телу.

Необходимо понимать, что тело - это комплексная структура, которая включает физическое тело человека, представления личности о собственном теле, его отношение к нему, а также социальная культура тела, транслируемая окружающей средой. Иначе говоря, тело есть результат взаимодействия человеческого организма с социальной средой, оно является воплощением деятельности человека в окружающей среде, в котором тело развивается; это продукт воздействия социально-информационной среды, её норм и канонов на личность [1].

Анализируя нынешнюю тенденцию, мы видим, что залогом счастливой жизни является внешний вид человека в целом. Современное общество и культура диктуют свои нормы правильного и красивого облика человека, настаивая на том, что: «Вы будете успешны в каждой из областей своих жизненных интересов, если будете внешне привлекательны». На сознание детей и подростков оказывают сильное влияние стереотипные представле-

ния о физически развитом красивом теле, имеющем определенные пропорции и формы. Оформление внешности под заданный обществом стандарт становится более значимым, чем собственные и внутренние физические потребности, а также физическая данность со своими конституциональными и функциональными особенностями, которые зачастую идут вразрез с социокультурными требованиями красоты [2].

Навязываемый обществом идеальный образ современного человека оказывает негативное влияние на физическое развитие, здоровье, в том числе психическое, влияя на стиль жизни в целом детей и подростков [3]. Процесс формирования отношения к собственному телу и стилю жизни, приобретает негативный для здоровья характер, выражающийся в неадекватном обращении с собственным телом.

В подростковом возрасте организм только начинает приобретать присущие только ему форму, размер, вес. В данный период в организме происходит бурные гормональные изменения, обусловленные процессом роста и полового созревания организма. Этот процесс зачастую выражается в значительном изменении в параметрах тела, при этом изменения не носят постоянный характер. Но подростки, повинаясь транслируемым эталонам красоты и внешности, производят попытки привести свое тело к данному «идеальному» состоянию. Но многим подросткам не удается достичь данного идеала, поскольку не каждый организм может приобретать желаемый образ ввиду конституционных особенностей каждого тела.

Данный «идеальный» недостижимый образ создается институтами красоты, здоровья и моды, пропагандирующими «идеал», а также предлагающие всевозможные средства изменения внешности для достижения идеала, хотя бы пусть и приблизительного.

В подростковом возрасте определяющим поведением фактором является социальная оценка со стороны. В данном возрасте одним из ведущих факторов комплекса самооотношения является ожидаемое отношение других (В.В. Столин В.В.).

Ведущим фактором поведения и самооотношения подростков становится желание соответствовать социальным канонам красоты. Как было отмечено выше, в виду физиологических особенностей организма не всем подросткам удастся соответствовать данному желаемому идеалу. Ввиду чего, Физическое-Я подростка, сталкиваясь с негативной социальной оценкой, вызывает негативное самооотношение подростка, стимулируется самообвинение и самокритика [2]. Это приводит к негативным последствиям для психофизического развития личности, как в случаях формирования заниженной самооценки и психологических комплексов, так и в качестве серьезных заболеваний.

Многочисленные исследования Коркиной М. В. показали, что дети и подростки, страдающие психофизическими заболеваниями (анорексией и ожирением), имеют искаженный образ Физического-Я. Также в случае пси-

хосоматических заболеваний исследования показывают, что отношения к собственному телу у больных имеет негативно-аффективный характер.

Эриксон принимал во внимание, что главными причинами в развитии Физического-Я и Я-концепции выступают физические качества, психологические и социальные сферы жизни подростков. У девушек важным критерием оценивания тела является физическая привлекательность, возникающая при взаимоотношениях со сверстниками, подкрепляющая самооценку и собственное Я. У юношей же внутреннее Я и самооценка стимулируются путем активных взаимодействий как с противоположным полом, так и с окружающей средой. Исходя из этого можно сказать, что у девушек развитие самооценки и Я-концепции происходит путем формирования внешнего облика собственного тела, у юношей же, наоборот, путем эффективных взаимоотношений с другими. Но следует отметить, что в современном обществе существует социальные явления, транслирующие ценность собственного естественного тела и здоровья.

Большой отпечаток на формирование данных социальных явлений, влияющих на отношение к собственному телу, наложило феминистическое движение, появившееся на рубеже XIX-XX веков. Это привело к тому, что в настоящее время стираются такие понятия, как женская или мужская профессия; понятия мужского и женского тела. Нынешнее поколение все больше склоняется к тому, что равенство должно быть во всем, начиная от рода деятельности, заканчивая внешним обликом (Бызова В.М., Зиновьева Е.В.). В современном обществе эти тенденции нашли отражение в движении бодипозитивизма. Однако, влияние бодипозитивизма имеет и негативную сторону, выражающуюся в одобрении полных пропорций тела, что можно рассматривать как своеобразные позитивные подкрепления такого заболевания, как ожирение.

Мы считаем, что главным социальным фактором формирования отношения к собственному телу подростков должна стать физическая культура. С помощью физической культуры можно эффективно формировать здоровый стиль жизни у подростков. Концептуально здоровый стиль жизни, по нашему мнению, должен выражаться не только в занятиях физическими нагрузками, но и в культуре питания, расширении и углублении знаний подростков о собственном теле, наличии знаний физиологии и анатомии человека, что приведет к формированию позитивного самоотношения и объективного, конструктивного восприятия собственного Физического-Я. Для конструктивного восприятия Физического-Я в детском и юношеском возрасте необходимо комплексно воздействовать на окружающую среду. Родители должны контролировать процесс социального оценивания подростка, таким образом, вовремя реагируя и нейтрализуя негативное воздействие окружающей среды. Дети должны заинтересоваться собственным здоровьем посредством каких-либо игр или же интересных для них упраж-

нений. Необходимо прививать и формировать привычки заниматься физической культурой или спортом, в целях поддержания своего здоровья.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что подростки в период своего бурного развития и созревания весьма уязвимы со стороны внешней социальной среды, под влиянием которой происходит формирование отношения к собственному телу. Именно в этот период необходимо целенаправленно воздействовать на детей и подростков с целью формирования конструктивного отношения к своему телу и здорового Физического-Я. Инструментом данного воздействия может эффективно выступить физическая культура, также нельзя забывать о процессе комплексного образования подростка и формирования у них культуры телесности. Мы считаем, что в современных условиях развития информационной среды, интернета и коммуникаций в существующей школьной системе образования недостаточно уделено внимание вопросу изучения подростками человеческого тела. Взрослые могут стать той самой информационной опорой, которая позволит в условиях распространенности информационных ресурсов самого разного рода сохранить конструктивное и позитивное самовосприятие. Результатом будет являться формирование здорового стиля жизни у подростков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Столяров, В. И. Социология физической культуры и спорта (введение в проблематику и новая концепция): Научно-методическое пособие для институтов и академий физической культуры / В. И. Столяров. — М.: Гуманитарный Центр “СпАрт” РГАФК, 2002. — 346 с.

2. Гавриленко, А. А. / Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции [Электронный ресурс]/ А. А. Гавриленко. — Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/obraz-fizicheskogo-ya-kak-strukturnaya-sostavlyayushchaya-ya-kontseptsii>

3. Кабаева, В. М. / Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков [Электронный ресурс]/ В. М. Кабаева. — Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/formirovanie-osoznannogo-otnosheniya-k-sobstvennomu-zdorovyu-u-podrostkov>

4. Дорожевец, А. Н. / Искажение образа физического Я у больных ожирением и нервной анорексией [Электронный ресурс]/ А. Н. Дорожевец. — Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/iskazhenie-obraza-fizicheskogo-ya-u-bolnykh-ozhireniem-i-nervnoi-anoreksiei>

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВЫНОСЛИВОСТИ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

А.М. Гончарук, Н.Г. Богданович

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске

Спортивная деятельность с ее направленностью на высокие достижения предъявляет к человеку самые разнообразные требования и теснейшим образом связана с выявлением и реализацией резервных возможностей человека и оптимизацией их на качественно новом и более высоком уровне [1].

В настоящее время большую популярность среди населения набирают спортивные единоборства. В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, теоретической, морально-волевой, психологической подготовки важнейшее место занимает физическая подготовка.

В тоже время, особенностью поединка в единоборствах является постоянно меняющаяся интенсивность его ведения - от низкой до предельной, а действия соперников разделяются на большое число различных эпизодов, чередующихся периодами выбора позиции, передвижениями, подготовки атак и переходов в защиту, то есть действиями относительно низкой интенсивности [3]. Поэтому, наряду с уровнем физической подготовленности, особую значимость для спортсменов, занимающихся единоборствами, приобретает такая способность как выносливость. Общая и психическая выносливость крайне важна для достижения спортсменами успеха в соревновательной деятельности в единоборствах.

Известно, что выносливость в спортивной деятельности зависит от того, какие у спортсменов энергетические резервы и как они расходуются. На наш взгляд, говоря о выносливости в общем смысле, следует не упускать из виду и психическую выносливость, которая является своеобразным психологическим резервом как общей, так и специальной выносливости. Психическая выносливость, в свою очередь, во многом определяется индивидуально-типологическими свойствами нервной системы спортсмена. К сожалению, в практике спортивной подготовки психологическому сопровождению спортсменов, развитию их психической выносливости уделяется незаслуженно мало внимания. Практически не встречается работ, в которых бы тренеры-практики представляли опыт по индивидуализации трениро-

вочного процесса на основе учета свойств нервной системы, особенностей характера спортсменов.

В связи с этим, у нас возникло предположение о наличии связи между свойствами нервной системы и показателями общей выносливости спортсменов, занимающихся единоборствами, что позволило бы тренерам более серьезно отнестись к индивидуальным особенностям спортсменов. Для проверки данного предположения нами было проведено исследование на группе юных единоборцев, занимающихся Киокусинкай каратэ.

Киокусинкай считается очень жестким контактным стилем каратэ. Угроза мощного удара делает карате особенно опасным видом спорта и предъявляет повышенные требования к целому ряду психических процессов, качеств и состояний спортсмена. Кроме того, сложность данного вида единоборств объясняется его красочностью, высоким темпераментным накалом спортивной борьбы и многообразным воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена. Поэтому, для спортсменов в достижении спортивных результатов важную роль играют не только хорошие физические качества и владение техникой, но и уровень психологической подготовки. Стремление к физическому совершенству и атмосфера соревнований требуют от спортсмена предельного напряжения физических сил, высокой степени духовной и психологической мобилизации. Поэтому индивидуальные психологические особенности спортсменов, их психические состояния, интеллектуальные и познавательные способности имеют особое значение [4].

Одним из таких психологических показателей являются свойства нервной системы и темперамента, рассматриваемые в качестве задатков целого ряда способностей. Но, к сожалению, в реальной практике, тренеры не учитывают особенности нервной системы своих подопечных, в результате чего, возникают ситуации неадекватного подбора сенситивного периода для развития общей выносливости спортсмена, а, следовательно, у спортсмена в дальнейшем возникают трудности в достижении успешных показателей спортивной деятельности.

Влияние индивидуальных свойств нервной системы на результат спортивной деятельности на примере высококвалифицированных спортсменов изучалось А.Н. Крестовниковым с сотрудниками еще в 1937 году. Используя метод тестов для определения свойств нервной системы, авторы получили данные, показывающие, что все спортсмены относятся к различным вариациям сильного типа нервной системы. Продолжая исследования данной проблемы, эти ученые пришли к выводу об обусловленности спортивного успеха типологическими особенностями нервной системы [2].

В ходе проведенного теоретического анализа научной литературы, посвященной изучению роли свойств нервной системы в спортивной деятельности, мы обнаружили противоречивость ряда сведений. Так, многие ученые считают, что лучших спортивных результатов добиваются спортс-

мены с сильной нервной системой. В тоже время в работах В.Д. Небылицина говорится о том, что монотонную работу, как в случае с развитием выносливости, с большим успехом выполняют люди, обладающие слабым типом нервной системы. Справедливое утверждение Б.М. Теплова о том, что практическая задача изучения свойств нервной системы заключается «... в нахождении для каждого типа нервной системы путей и метода обучения детей с данным типом нервной системы» [5], подтвердило правомерность выдвинутого нами предположения.

Эмпирическое исследование проводилось на базе РОО «Федерация Киокусинкай Иркутской области» в течение 2013-2015 гг. Выборка испытуемых составила 22 человек, из них 12 человек в возрасте 10-11 лет, 10 человек - 14-15 лет. Все спортсмены имеют квалификацию от 3-го до 1 спортивного разряда и являются воспитанниками РОО «Федерация Киокусинкай Иркутской области».

Индивидуально-типологические свойства нервной системы изучались при помощи следующих методик: «Теппинг-тест» (определение свойств нервной системы по психомоторным показателям), «Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности» (модифицированный опросник Айзенка), «Тест-опросник ЧХТ». Оценка уровня общей выносливости осуществлялась при помощи таких методов, как «Гарвардский степ-тест», «Оценка Руфье-Диксона».

В ходе изучения силы нервных процессов выяснилось, что наибольшая часть испытуемых имеет средне-слабую нервную систему, и только один спортсмен обладает сильной нервной системой.

При обработке полученных данных об уровне выносливости обнаружилось, что все 100% исследуемых спортсменов имеют высокий уровень выносливости. В тоже время, мы обратили внимание на тот факт, что разброс значений уровня выносливости по каждому отдельному спортсмену относительно средних значений по всей группе оказался довольно значительным. Это дало нам основание для выделения в изучаемой группе 3-х подгрупп, отличающихся по уровню выносливости от среднегрупповых показателей: подгруппа с уровнем выносливости ниже средних групповых значений; подгруппа со средними значениями уровня выносливости; подгруппа с уровнем выносливости выше средних групповых значений.

Для выявления наличия связи показателей выносливости и индивидуально-типологических свойств нервной системы изучаемых спортсменов нами использовался корреляционный анализ полученных данных при помощи расчета коэффициента корреляции Пирсона.

Достоверные взаимосвязи изучаемых показателей были обнаружены по всем трем выделенным подгруппам.

Так, в подгруппе спортсменов с уровнем выносливости ниже средних групповых значений была выявлена достоверная отрицательная связь

выносливости с таким свойством нервной системы, как чувствительность ($r = -0,765$ при $p \leq 0,05$). Наличие данной связи позволяет говорить о том, что повышению уровня выносливости у данных спортсменов будет способствовать преодоление их чувствительности. То есть, работа тренера по развитию эмоциональной устойчивости, психологической надежности будет оказывать положительное влияние на снижение чувствительности спортсменов, что в свою очередь будет способствовать повышению их выносливости. Кроме того, показатели выносливости спортсменов данной подгруппы оказались положительно взаимосвязаны с подвижностью нервных процессов ($r = 0,609$ при $p \leq 0,05$), что также указывает на важность обучения спортсменов к быстрому реагированию на смену раздражителей, сохранению при этом стабильности и устойчивости.

В подгруппе спортсменов со средними значениями выносливости была обнаружена отрицательная взаимосвязь между уровнем выносливости и силой нервных процессов, как со стороны возбуждения ($r = -0,484$ при $p \leq 0,05$), так и со стороны торможения ($r = -0,545$ при $p \leq 0,05$). Спортсмены, имеющие низкие значения по показателю торможения, проявляют высокую работоспособность, выдержку в сложных ситуациях, выносливость к нагрузкам различного рода и способны не показывать волнение. Данные индивидуально-типологические свойства нервной системы способствуют повышению уровня физической выносливости.

Кроме того, в данной подгруппе спортсменов была выявлена отрицательная взаимосвязь между уровнем выносливости и таким свойством личности как нейротизм ($r = -0,6$ при $p \leq 0,05$). Нейротизм отражает нестабильность нервной системы и проявляется как эмоциональная неустойчивость и напряженность. Спортсмены, имеющие высокие результаты по шкале нейротизма, болезненно реагируют на неудачи и возникающие проблемы, что может сказываться на уровне их физической выносливости. В тоже время, спортсмены, имеющие низкие результаты по шкале нейротизма, напротив, не склонны переживать по пустякам, легко сдерживают свои эмоции, контролируют собственное эмоциональное состояние, что способствует повышению их выносливости. Анализируя результаты корреляционного анализа по данной подгруппе спортсменов, также можно заметить важность учета индивидуально-типологических свойств нервной системы в работе тренера со спортсменами для обеспечения успешности их спортивной деятельности.

В подгруппе с уровнем выносливости выше средних групповых значений также были выявлены аналогичные взаимосвязи между показателями выносливости и индивидуально-типологическими свойствами нервной системы спортсменов. В данной подгруппе, как и в предыдущих, отрицательно взаимосвязанными с уровнем выносливости оказа-

лись такие свойства, как подвижность нервных процессов ($r = -0,882$ при $p \leq 0,001$) и нейротизм ($r = -0,945$ при $p \leq 0,0001$).

Таким образом, полученные результаты подтверждают наше предположение и указывают на существование взаимосвязи выносливости и таких индивидуально-типологических свойств нервной системы, как сила нервных процессов со стороны торможения и возбуждения, чувствительность, а также стабильность-нестабильность нервной системы, проявляющаяся в таком личностном качестве как нейротизм. Кроме того, в ходе исследования был обнаружен интересный факт, связанный с тем, что, не смотря на выявленный у всех спортсменов изучаемой группы высокий уровень выносливости, преобладающее большинство из них имеют средне-слабую нервную систему. Данный факт, с одной стороны противоречит имеющимся в научной литературе утверждениям о важности сильной нервной системы для успешной спортивной деятельности. С другой стороны, вполне справедливо доказывает способность слабой нервной системы к монотонной работе, которая является основой для тренировки и развития выносливости.

Проведенное нами исследование показывает важность индивидуализации процесса спортивной подготовки уже с начального этапа. Тренеру необходимо учитывать свойства нервной системы и психологические особенности своих подопечных для обеспечения успешности их спортивной карьеры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Валеев, Ф.Г. Повышение скоростных характеристик игры в спортивном бадминтоне с учетом лабильности нервной системы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ф.Г. Валеев. — М., 1998.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2009. — С.117.
3. Развитие выносливости в единоборствах [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://zabkarate.ru/stati-2/2015-10-18/razvitie-vynoslivosti-v-edinoborstvakh>
4. Гилева, Г.А. Опыт-экспериментальная работа: Изучение индивидуальных особенностей личности спортсменов вольной борьбы [Электронный ресурс]/Г. А. Гилева. — Режим доступа: <http://nenuda.ru>
5. Теплов, Б.М. Современное состояние вопроса о типах высшей нервной деятельности и их определение / Б. М. Теплов // Психология индивидуальных различий: Тексты. — М., 1982. — С. 25.

УЧЕБНАЯ МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Ю. С. Золоилов

Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Педагогический институт

Поскольку общей конечной целью обучения в вузе является профессиональная подготовка специалистов, то отношение студентов к своей будущей профессии можно рассматривать как форму и меру принятия конечных целей обучения. Наиболее обобщённой формой отношения человека к профессии является учебная мотивация, которую можно рассматривать как интерес к профессии и склонность заниматься ею.

Учебная мотивация – это частный вид мотивации, включенный в учебную деятельность. Учебная мотивация определяется комплексом факторов: самой образовательной системой, образовательным учреждением; организацией образовательного процесса; субъектными особенностями обучающегося; спецификой учебной дисциплины. Результаты многих исследований, проведённых в последние годы (Е.В. Щепкина, Н.А. Бакшаева, В.А. Карнаухов, Г.А. Мухина, О.В. Баранова, В.В. Голубев, и др.), показывают, что ведущими мотивами учения студентов являются «профессиональные» и «познавательные» мотивы. Мотивация при этом модифицируется в следующих направлениях: изменяется состав и качественные характеристики мотивов.

В феврале 2016 года нами было проведено исследование. Цель исследования состояла в том, чтобы выявить происходят ли изменения в учебной мотивации студентов в зависимости от курса обучения в вузе. Исследование проходило в Педагогическом институте Иркутского государственного университета. В исследовании принимали участие студенты педагогического факультета (1-4 курсов), направления физическая культура, общее число испытуемых 67 человек. В диагностике мы использовали методику А.А. Реана и В.А. Якунина.

В ходе опроса выявлялась мотивация студентов по таким шкалам как, коммуникативные, профессиональные, учебно-познавательные, широкие социальные мотивы, а также мотивы творческой самореализации, избегания неудачи и престижа.

Показатели учебной мотивации студентов 1 курса, направление "Физическая культура". После анализа результатов учебной мотивации у 1 курса, направление «Физическая культура», можно выделить наиболее высокие мотивационные шкалы, такие как: профессиональные(90%), коммуникативные(80%) и учебно–познавательные мотивы(78%). К наименее значимым относится мотив избегания(44%). При преобладании высоких

уровней мотивации по другим шкалам, будет низким уровень «избегания», так как это мотивация противоположна мотиву «достижению успеха».

Показатели учебной мотивации студентов 2 курса, направление "Физическая культура". При анализе данных студентов второго курса было отмечено активное снижение по таким шкалам как: профессиональные мотивы (с 90 до 80%), мотивы творческой самореализации (с 76 до 65%), мотивы престижа (с 64 до 54%).

Каждый человек, делая в жизни определенные шаги, в том числе и в выборе будущей профессии, руководствуется определенными мотивами. Поступая, например, в педагогический ВУЗ и планируя стать учителем, абитуриент рассчитывает не на крупную зарплату в будущем, его профессиональная мотивация — это, скорее, романтический взгляд на работу учителя как главного человека в жизни каждого из нас. Как утверждают исследователи, подобные «иллюзии» спадают с глаз уже по окончании первого - в начале второго года обучения в ВУЗе. Студент начинает осознавать все трудности будущей профессии, и уровень его профессиональной мотивации заметно снижается.

Снижение по другим шкалам, будет следствием понижения уровня профессиональной мотивации. Поэтому в это время необходимо начинать работу по формированию профессиональной мотивации, чтобы предотвратить дальнейшее снижение.

Показатели учебной мотивации студентов 3 курса, направление "Физическая культура". По данным третьего курса, можно отметить, что произошло снижение в коммуникативных и профессиональных мотивах. Снижение по шкале «Коммуникативные мотивы» может иметь несколько причин, чаще всего это могут быть проблемы с учебой, понижение стипендии, разлад в учебной группе, травмы, полученные в соревновательном или тренировочном процессе и другие социальные проблемы.

Стоит заметить, что в шкале «Мотивы творческой самореализации» произошло увеличение (с 65 до 70%), это является следствием того, что студенты проходят практику, участвуют в научных конференциях, вносят свой вклад в формирование и проведение уроков, это позволяет студенту раскрыть свой творческий потенциал и увеличить интерес к учебному процессу.

Сравнение показателей учебной мотивации студентов 1 и 4 курса, направление "Физическая культура". Можно увидеть разницу в показателях учебной мотивации 1 и 4 курса: коммуникативные мотивы (с 80 до 66%), профессиональные мотивы (с 90 до 73%), мотивация творческой самореализации (с 76 до 60%), учебно-познавательные мотивы (с 78 до 64%), социальные мотивы (с 71 до 60%).

Благодаря проведенному исследованию можно проследить, как меняется учебная мотивация студентов с 1 по 4 курс. При поступлении в вуз на данную специальность, все абитуриенты думают, что будет больше пар со

спортивной направленностью, это является основной причиной поступления на направление «Физическая культура». Соответственно основная причина понижения учебной мотивации, это разочарование.

Все действия и психологические процессы в своей совокупности обуславливаются мотивацией. Причиной снижения учебной мотивации, зависящими от преподавателя, является неправильный подбор содержания учебного материала, и неправильный подход к студенту. На снижение мотивации так же может влиять социальный фактор, а именно социальный уровень тренера или преподавателя физической культуры, который в наше время не на самом высоком уровне.

В ходе исследования мы выявили ряд причин для снижения мотивации:

- Разочарование в будущей профессии.
- Социальное отношение.
- Ошибка в работе со студентами.

Найденные и проанализированные нами примеры дают основание полагать, что в процессе обучения учебная мотивация студентов направления «Физическая культура» заметно снижается.

ЛИТЕРАТУРА

1. Любимова, Ю.В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре/ Ю.В. Любимова. — Спб.:СпбГАФК, 2004. — С.22.
2. Пружинин, К.Н. Организация научно-исследовательской деятельности студентов специальности «физическая культура»: Учебно-методическое пособие / К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. — Иркутск: «Вост.- Сиб. гос. академ-я обр-я», 2009. — 123с.
3. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А. В. Родионов. — М.: Академический Проект, 2004. — С. 16-36.
4. Соломатин, С. А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений [Текст] / С. А. Соломатин // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). — СПб.: Реноме, 2011. — С. 89-93.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ: ОТ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Г.Н. Корзун

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске

Данная публикация основана на личном опыте автора, представляя собой своеобразные «мысли вслух», связанные с пониманием мотивации спортсмена, как **главным фактором в спорте для достижения главной цели — стать олимпийским чемпионом.**

Проработав тренером больше 30 лет (с 1984г), имея за плечами некоторый личный спортивный опыт борьбы за золотые медали, «ЗА РОДИНУ», познав радость и вкус победы и депрессию поражений, услышав «звон золотой кольчуги» и «шуршание» премиальных (11 лет являлась членом сборной команды СССР) хотелось бы получить ответ от самой себя на некоторые важные для каждого тренера вопросы:

- Как и что надо делать, чтобы из группы новичков больше осталось тех, кто достигнет наивысших вершин в спорте?

- Как создать и как сохранить мотивацию стать чемпионом?

- В чем заключаются особенности формирования мотивации на разных этапах спортивной подготовки в пулевой стрельбе?

- У какого тренера спортсмены наверняка покорят «ОЛИМП»? — у того, который всегда говорит своим спортсменам, что на пути к золотым медалям ему будет ЛЕГКО, или у того тренера, который всегда говорит, что ему будет ТРУДНО?

В имеющейся литературе по пулевой стрельбе вопросы мотивации освещаются, как правило, обобщенно, формально и не конкретно. Четких и понятных рекомендаций по формированию мотиваций практически не встречается.

Наши многоуважаемые тренеры и специалисты (Вайнштейн Л.М., Юрьев А.А., Корх А.Я., Сканакер Р., Петров В.П., Алексеев А.А., Золотарев И. Б. и др.) в своих трудах отражают основные приемы формирования мотивации в спорте, используя основные и главные общепринятые психологические приемы в достижении успеха, среди которых: приемы саморегуляции, релаксации, использование идеомоторной и аутогенной тренировки в тренировочном процессе, и т.д. И никто не предлагает методов управления своей судьбой, не учит, как формировать события своей жизни. А ведь это все возможно. Можно «захотеть» и непременно «получить». Только за-

хотеть надо **ОЧЕНЬ** сильно и **НЕПРЕМЕННО** идти до самого конца **не об-ращая внимания** на трудности, которые встречаются на пути.

О трудностях. *Чем больше трудностей по пути на «Олимп» — тем больше шансов туда попасть. Как гласит народная мудрость: «То, что нас не убивает-делает нас сильнее».*

Важно воспринимать эти трудности как испытания данные свыше, преодолев которые ты продвинешься еще на шаг к своей цели. А если отступишь, то получишь дополнительное испытание, более сложное и движения вперед не будет. К препятствиям на пути к олимпу надо относиться **С БЛАГОДАРНОСТЬЮ — ЧЕМ БОЛЬШЕ ПРЕПЯТСТВИЙ, ТРУДНОСТЕЙ — ТЕМ ВЕРНЕЕ ПУТЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНСОВ НА ПОБЕДУ!!!!!!** (все это проверено временем и 3-мя Сурдлимпийскими играми (СИ), которые мы выиграли).

Например, *препятствия, преодоление которых — и есть мотив к движению вперед:*

- нет денег на поездки (вкладывали свои, с последующим возвратом через год);

- нет патронов на тренировки (выкручивались на «холостых» тренировках и на работе на «СКАТТЕ»);

- нет денег в министерстве спорта и в спортивной школе на оружие и специальное оборудование (походы к руководству, просьбы и т.д.; получили пистолеты и патроны с большим опозданием, уже после олимпиады, но появился стимул готовиться к следующей, и т.д.)

- оформление важных выездных документов, иногда должно было решаться в одну ночь, в противном случае участие в СИ просто было бы невозможно;

-устаревшее оружие долго-долго не могли заменить на новое, это сильно тревожило и раздражало, так как старое оружие могло выйти из строя в самый ответственный момент;

- «зависть» некоторых коллег, которая выражается многогранно и на это очень много тратится нервной энергии и отнимает здоровье...

Вводя в сознание спортсмена установку примерно следующего содержания: *«Эти трудности для меня мелочи, я могу тренироваться в любых условиях, так как для меня важна любая тренировка, а в условиях повышенной трудности — еще лучше!!!»*, можно получить малозаметный и, в настоящее время, кажущийся незначительным мотив, который позволит добиться изначально **небольших**, но важных результатов. Тренер в дальнейшей работе может возвести на его основе всю мотивационную пирамиду, стимулирующую стремление спортсмена к своему будущему рекорду. В этом случае спортсмен добьется своей цели, ибо цель — сущность любого мотива...

Как вывод; нельзя тренеру скрывать от своего спортсмена те трудности, которые возникают каждый день у тренера. Необходимо самого

спортсмена вовлекать в решение поставленных задач с ТЕРПЕНИЕМ, добиться понимания ситуации, научить выйти победителем в этой невидимой борьбе.

Пример ситуации — при распределении тренировочных мест в тире 50м. не оказалось свободного места в удобное для спортсмена К.И. время. Тренировку нельзя пропустить, т.к. времени до соревнований осталось мало. Спортсмен на этот момент был не совсем уверен в своих силах. На соревнованиях все время крутился-оборачивался на тренера, чтобы получить от него поддержку в виде взгляда, условного знака одобрения или указания подойти — все это отнимало время.

Объясняю спортсмену, что будем тренироваться на электронной установке «Скэтт» (это ему не понравилось), требуется показать высокий результат, но при этом усложним задания тренировки и попытаемся создать позитивное настроение (К.И. сильно расстроился).

Объясняю, что главной целью ЭТОЙ тренировки будет *психологическая подготовка к будущим трудностям* — умение уговорить себя не «психовать», не злиться, не перегореть. Для этого надо сказать «СПАСИБО» судьбе, что подкинула такую критическую ситуацию, которую невозможно заранее смоделировать, но эмоциональный накал сильно приближен к соревновательному.

Итог: спортсмен с трудом справился с эмоциями негодования и возмущения, (что ему не дали места в тире 50 м.), но **смог** показать свой результат на который готов. Я его хвалила там, где можно было, и ругала за тактические и технические ошибки. Главная фраза тренера: «Ты молодец, справился с такой сложной для тебя ситуацией. Теперь я уверена, что на соревнованиях ты не растеряешься, а просто и спокойно проигнорируешь неблагоприятные условия, так как ты сильный, умеешь стрелять в любых условиях. ПРОСТО ДЕЛАЙ ТО, ЧТО ТЫ УМЕЕШЬ».

Подобные неблагоприятные ситуации стараюсь использовать в своих целях для создания позитивной установки на данный момент, а в итоге — на укрепление уверенности в себе и в том, что намеченная цель достижима.

Мое понимание основ формирования мотивации спортсмена:

1-е **нельзя** — нельзя «стелить соломку» перед спортсменом, облегчать ему жизнь, мало требовать, скрывать имеющиеся проблемы. Нужно и важно - привлекать его самого к решению проблем.

2-е **нельзя** — нельзя ставить конечные цели, таких как «только до Олимпиады 2020г», или «достичь норматива МС», и т.д. За этим следует опустошение и депрессия — как будто идти больше некуда. Нужно и важно — «выполнить МС и выше, по возможности», «стать чемпионом Мира, Олимпиады и не одной, если жизнь распорядится и все сложится как задумал».

3-е **нельзя** — нельзя категорично решать и планировать жизнь за спортсмена только в спорте, делать какие-то долгосрочные прогнозы на его

жизнь. У спортсмена подобное поведение тренера вызывает чувство протеста и его мотивация страдает, т.к. он не хочет, чтобы его использовали. Тренер может только предлагать, направлять и надеяться, что спортсмен захочет того же.

Пример: моя спортсменка К.В. в начале своего спортивного пути главной целью поставила — СЕМЬЯ, а спорт — «как получится».

Я, помню, сильно расстроилась, потом поняла, что это только на пользу, так как на пути к Олимпу надо уметь спорту «изменять». При очень больших психологических перегрузках (а это неизбежно) семья поддержит и восстановит силы. Главное — теперь мотивировать и семью. Пришлось активно включаться в проблемы семьи. Создавать дополнительные для спортсменки льготные условия тренировок. Результат превзошел все ожидания — еще две выигранные олимпиады и готовимся к 4-й. Теперь мотивация «победа на СИ 2017 года» у К.В. усилена многократно мужем, дочерью, матерью, отцом, друзьями и т.д. И даже если она захочет бросить на полпути — это будет сделать очень трудно.

Ставим цели.

ВЗЯВ ЦЕЛЬ НА «ОЛИМПИАДУ» — надо *подчинить всю свою жизнь*, всего себя этой цели, всю личную жизнь, надо «пройти по головам», надо жертвовать, но помнить, что это только на этот короткий период (3-4 года).

- Цель должна быть *твоей собственной, выстраданной*. Не от тренера, не от родителей. Это должно стать смыслом жизни. Но не ради денег. Деньги — это дополнительный груз, его очень трудно нести особенно в самом конце пути на последних предолимпийских стартах, где решается судьба твоего участия в самой олимпиаде. Мне самой пришлось отказаться от зарплаты в сборной страны за 6 месяцев до начала Олимпиады-84 ради того, чтобы снять с себя бремя ответственности (мне начали говорить, что я обязана показывать рекорды и выигрывать, так как получаю за это зарплату), и мне действительно стало немного легче выигрывать. Сейчас понимаю, что это были недоработки тренера и мои очень серьезные перенапряжения

- *Не отвлекаться от главной цели*. Нельзя распыляться на участие в других смежных соревнованиях (арбалет, лук, практическая стрельба и т.д.). Это отнимет силы и понизит мотивацию, возможно, здесь будет легче заработать некоторые победы, а силы и время будут потрачены серьезные. Подготовка к этим сторонним соревнованиям не сможет быть дополнением к главному старту. Здесь нельзя распыляться.

- При всем при этом, *надо уметь «изменять» стрельбе*, то есть иметь хобби в других сферах деятельности, чтобы понизить мотивацию в самых тяжелых периодах подготовки (закон Йеркса-Додсона), например: вязать, вышивать, коньки, лыжи, походы, автотуризм, велоспорт, коллекционирование, строительство дома, семья, огород и т.д. и т.п. Важно иметь то, на

что можно и нужно отвлекаться периодически (в противном случае наступит пресыщение и перегорание раньше, чем попадешь на олимпиаду).

В завершении, некоторые размышления по поводу того, чтобы семья не стала главным препятствием спортсмена, а, напротив, помогала тренеру формировать мотивацию ПОБЕДИТЕЛЯ: *«Что такое иметь семью члену сборной команды России, при занятости 18 дней на сборе и только 6 дней дома??»*.

Это, прежде всего, договор в самом начале семейных отношений, что спорт — это неизбежно и необсуждаемо. И супруг добровольно должен это принять. При этом надо помнить, что семья — это «норка», «тихая гавань», где можно «зализать свои раны», «переждать бури»; это тыл, это фундамент, это главное в жизни спортсмена. Тренеру следует научить спортсмена политике семейных отношений и постараться привлечь супруга к решению общих задач. Супруга следует похваливать, подбадривать, «прикармливать», «одаривать» и т.д., так как теперь это вторая половинка спортсмена. И через супруга порой можно решить некоторые психологические проблемы лучше, чем напрямую со спортсменом.

В моем случае с двумя моими детьми сидела свекровь. Я ей привозила подарки, и однажды вручила ей одну из своих медалей, сказав, что в ней есть большая доля ее труда. Это была сушая правда. Она всегда очень гордилась этой медалью. Очень много помогала мне с детьми. Но моего особого внимания всегда было ей и мужу мало. Теперь я понимаю, что самым близким людям спортсмен–олимпиец должен уделять МАКСИМАЛЬНО МНОГО (по его ощущениям) внимания. При этом близкие этого «много» почти не ощущают и хотят еще больше. СЛЕДУЕТ ТЕРПЕТЬ и идти на поводу у семьи, если хочешь выигрывать в спорте и не потерять свое будущее в жизни. А СЕМЬЯ, В ИТОГЕ, ВАЖНЕЕ ВСЕХ ПОБЕД. Это мы понимаем только после того как потеряем семью из-за спорта.

Вывод: тренер должен научить спортсмена ценить семью, помочь ему в этом трудном деле. Только тогда спортсмен будет долго оставаться в спорте, сохраняя сформированную мотивацию ПОБЕДИТЕЛЯ, т.к. другим он уже просто не умеет быть, а «крепкий тыл» гарантирует ему долгую жизнь в спорте.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.Л. Корнева, И.Н. Киселева

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске

Одной из задач начальной школы является работа над формированием мотивации к занятиям вообще, к занятиям физической культурой, в частности. Это можно объяснить тем, что современные реалии жизни предъявляют завышенные требования к подготовке младшего поколения к жизни и труду в быстро сменяющихся условиях. Особую остроту приобретают вопросы, касающиеся поступления ребенка в школу, усвоение новой учебной деятельности, адаптация к новому положению, отношению с взрослыми и сверстниками, к новым обязанностям.

В связи с этим возрастает необходимость формирования потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой на базе понимания здорового образа жизни. Это в свою очередь помогает изменить отношения к физической культуре и побуждает стать сильными, хорошо физически развитыми.

Известно, что потребности являются основной побудительной силой познания и практической деятельности человека (Ильин Е.П., 2000, Лозовая Г.В., 2001); многие исследователи единодушны в том, что в комплексе проблем личности проблема мотивации является одной из важнейших (Ананьев Б.Г., 1968; Леонтьев А.Н., 1975). В связи с этим возрастает объективная необходимость перед учителями физической культуры по формированию мотивации обучающихся к своим занятиям, а через неё и к реализации индивидуального двигательного потенциала.

Исходя из вышесказанного, целью исследования явилась разработка методики формирования мотивации к занятиям физической культурой детей младшего школьного возраста и проверка ее эффективности.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №36» г. Ангарска в течение двух лет в несколько этапов:

- на 1-ом этапе изучалось состояние проблемы мотивации, и проводился анализ научно-методической литературы, определялись задачи и методы исследования;

- на 2-ом этапе было проведено предварительное анкетирование родителей детей 1-го класса (27 чел, сентябрь 2014 года), обучающихся 2-х классов в количестве 50 человек (сентябрь 2015 года), подобраны средства и методические приемы формирования мотивации для урочных форм рабо-

ты, скорректированы проекты программ физкультурно-спортивной внеклассной работы, и внеурочные мероприятия в «Программе духовно-нравственного воспитания, развития обучающихся при получении начального общего образования» и «Программе формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни».

Для того, чтобы численность сравниваемых выборок была одинаковой, с целью их дальнейшего сравнения, мы определили объем для каждой группы 25 человек. На каждой параллели начальной школы были определены по две группы – экспериментальная и контрольная. Способ комплектования экспериментальных и контрольных групп по их количественному составу естественный.

- на 3-м этапе проведен формирующий педагогический эксперимент в течение 2014-2015 учебного года для первоклассников, и 2015-2016 учебного года – для 2-классников.

На основании полученных результатов, была разработана методика формирования мотивации к занятиям физической культурой, которая включает в себя разработанную систему педагогических мероприятий по физической культуре и активное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность, повышение интереса детей и мотивация к урокам, занятиям физической культурой и успеваемость в целом. Акцент в данной методике был сделан на следующих формах деятельности:

- повышение уровня физкультурного образования родителей;
- пролонгированное ведение индивидуальных дневников здоровья;
- внедрение системных урочных и внеурочных форм работы, направленных на реализацию различных потребностей (укрепление и поддержание физического здоровья, пропаганду здорового образа жизни, ознакомление с различными видами спорта, в т.ч. с национальными и экстремальными);
- соблюдение разработанных критериев контроля и коррекции мотивации к занятиям физической культурой детей младшего школьного возраста;
- освещение и публичное представление результатов участия и успешности в физической подготовленности, участия в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах и т.д.

В перспективе нами планируется проведение систематических исследований в этой области на начальных классах общеобразовательных школ. Внедрение методики формирования мотивации к физической культуре у учеников начальных классов. Также в систему работы будут включаться родители и педагоги.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дуркин, П.К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом / П. К. Дуркин // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 11.
2. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. — Минск: Вышэйшая школа, 1989.

МЕТОДЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

А. В. Кузнецова, Н.Г. Богданович

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске

Актуальность проблемы эффективной подготовки юных спортсменов очевидна, так как спортивная карьера, как звезд мирового класса, так и менее успешных спортсменов, существенно зависит от раннего периода долгосрочной подготовки, которая обычно начинается в детстве. Успешность спортивной подготовки, в свою очередь, неразрывно связана и определяется качеством психологической подготовки спортсменов.

В практике дзюдо проблеме психологической подготовки юных спортсменов уделялось мало внимания, так как считалось, что результат спортсмена в большей степени зависит от опыта и количества часов, проведенных в спортзале, оттачивая технические приемы: чем больше, тем лучше. Но для того, чтобы победить, нужны не только развитые выносливость, сила и быстрота, но и уверенность в своих силах, способность удерживать внимание на том, что действительно важно, умение регулировать уровень напряженности, сохраняя «холодную голову» в трудных ситуациях, готовность бороться до конца. Конечно, все эти качества прививаются в процессе спортивной деятельности. В напряженных тренировках формируется спортивный характер, а набранная хорошая спортивная форма естественным образом формирует уверенность в себе. Этого нельзя отрицать, однако не всегда этого достаточно, в последнее время начали появляться работы, доказывающие важность целенаправленного процесса психологической подготовки юных спортсменов с учетом особенностей их возраста и требований, предъявляемых видом спорта [5;7].

Цель нашего теоретического исследования заключалась в следующем: на основе анализа научной литературы и практического опыта исследователей в области психологии спорта выделить средства и методы, используемые для психорегуляции, а также определить возможности их применения в подготовке юных спортсменов, занимающихся дзюдо.

Действительно, в единоборствах предъявляется ряд специфических требований не только к физическим, но и психологическим качествам спортсменов. Так, юный спортсмен, должен обладать необходимым уровнем развития физических качеств (гибкости, силы, ловкости, выносливости и др.) и технической подготовки для того, чтобы быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника, быть скон-

центрированным, постоянно анализируя ситуацию. Для того, чтобы правильно оценить ситуацию и принять правильное решение дзюдоисту необходимо быть внимательным и уверенным в своих силах. Он должен не поддаваться на провокации соперников, бороться до конца, проявляя силу воли, даже если находится в роли догоняющего, то есть когда приходится отыгрываться. Возможность проявления всех перечисленных качеств определяется наличием у спортсмена, так называемого, оптимального боевого состояния, которое позволяет ему продемонстрировать максимально возможный результат [1].

Исследования проблемы эмоционально-волевой подготовки спортсменов проводились уже в 50-60-е годы, в 70-80-е активно изучалась проблема психологической подготовки и саморегуляции, в 80-90-е исследовалась глобальная проблема психологического обеспечения спортивной деятельности и ментального тренинга, для вскрытия глубинных резервов спортсменов, как в тренировочном процессе, так и в соревнованиях [6].

В настоящее время уже стало очевидным, что высокие спортивные результаты не возможны без развития психических качеств спортсмена. Как говорил Пьер де Кубертен: «В борьбе равных побеждает психология».

В настоящее время для обеспечения психологической подготовки применяются специальные методы и способы воздействия на психическое состояние спортсмена, методы регулирования и формирования оперативной готовности к выполнению тренировочных или соревновательных заданий. В более узком смысле данные методы называют регуляцией психических состояний (психорегуляцией), под которой понимается формирование особых психических состояний, способствующих оптимальному использованию результатов физической, технико-тактической и других видов подготовки спортсмена [8]. Проведенный анализ литературы показал, что в практике психологической подготовки спортсменов имеется довольно широкий арсенал средств и методов психорегуляции.

Переключение или отвлечение внимания. Смена акцентированных представлений, мыслей, и изменение направленности внимания.

Внушение и самовнушение. Психическое воздействие или влияние (главным образом словесное) одного человека на другого, которое обуславливает определенное внутреннее состояние последнего. В процессе спортивной практики у спортсменов вырабатывается своя, индивидуальная система слов-раздражителей, которые могут действовать успокаивающе или, наоборот, возбуждающе.

Аутогенная тренировка (аутотренинг). Аутотренинг разработан немецким психотерапевтом Шульцем И. на основе древнеиндийской йоги [8]. В основе аутогенной тренировки лежит развитие у человека способности к активному самовнушению в состоянии релаксации, близком к сну.

Один из вариантов самовнушения, разработанный в нашей стране специально для спортивной практики, получил название *психорегулирующей тренировки* (ПРТ) (авторы А.В. Алексеев, Л.Д. Гиссен). Психорегулирующая тренировка состоит из двух частей: успокаивающей и мобилизующей.

Цветотерапия. Метод, который также может применяться в подготовке спортсмена. Так исследования, проведённые М. Люшером, показали, что цвет может изменить функции некоторых систем человеческого организма. Например, наблюдение оранжево-красного цвета увеличивает частоту пульса, дыхания, давление крови и, в общем, оказывает возбуждающее действие. Темно-синий цвет, напротив, приносит успокоение. Таким образом, если спортсмену необходимо повысить уровень возбуждения, ему целесообразно фиксировать свой взгляд на ярких цветах. Если же наоборот, то внимание лучше не акцентировать на подобных цветах, а желательно абстрагироваться или же выбрать более нейтральные, мягкие цвета.

Дыхательные упражнения. В своей практике метод дыхательных упражнений использовали Горбунов Г.Д., Черникова О.А., Вяткин Б.А. и др. Так например, для снижения эмоционального напряжения рекомендуются упражнения с задержкой дыхания, а для мобилизации оптимально «полное дыхание».

Двигательные упражнения (часто используются в сочетании с дыхательными). Зачастую этот метод используется в разминке для формирования готовности спортсмена к спортивной деятельности. В дзюдо к этому методу можно отнести «*uchi-komi*», многократное повторение подворотов с выдохом, для формирования надежности и правильности в исполнении технических приемов.

Массаж и самомассаж. Для настроя на соревнование или же тренировку в случае неблагоприятного психического состояния, как дополнительное средство регуляции эмоционального состояния используется массаж: тонизирующий, успокаивающий, возбуждающий.

Мимические и пантомимические упражнения. В основе этого метода лежит положение о том, что в ответственной ситуации организм откликается на стресс, что проявляется в излишней двигательной активности, увеличивается жестикация, на лице проявляется определенная мимика. Таким образом, мимические и пантомимические упражнения направлены на контроль и подавление нежелательных суетных движений, за счет чего от мышц в головной мозг передается сигнал, и уровень стресса снижается.

Музыкальное воздействие. Об удивительном действии музыки на человека известно уже давно. Ни для кого не секрет, что музыкальные произведения способны ускорять процесс выздоровления. А тот факт, что самыми долгожителями являются дирижёры, позволяет нам не сомневаться, что музыкотерапия эффективна и в спорте.

Идеомоторная тренировка. Представляет собой способ «направлен-

ного использования спортсменом внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и других чувственных представлений для воздействия на свое психическое и общее состояние, регулирования его и формирования оперативной готовности к выполнению тренировочных или соревновательных упражнений».

Ролевое поведение. Ролевое поведение заключается в мысленном отождествлении себя с образом (личностью). Такое поведение позволяет отвлечься от негативных состояний, таких как страх, тревога, сомнения и др. Данный метод лежит в основе всех так называемых «звериных стилей» восточных единоборств.

Анализ результатов исследований Г. Д. Бабушкина, Ю. Ф. Назаренко, А. М. Рябкова, В. Н. Смоленцевой показывает необходимость обучения спортсменов приемам саморегуляции и воздействия на них методами психорегуляции, так как отмечается, что многие спортсмены имеют проблемы с настроением на соревнованиях. К сожалению, не многие спортсмены имеют развитые навыки психорегуляции, несмотря на то, что имеющиеся в психологической науке и практике данные показывают, что чем выше у спортсменов уровень развития психорегуляции, тем выше результативность их соревновательной деятельности.

В тоже время, как отмечает в своей работе Н.В. Смоленцева, процесс овладения приемами психорегуляции достаточно сложный и необходимо для начала развить у спортсменов способность к психорегуляции, для этого необходима продолжительная специальная тренировка. Подтверждением цели нашего исследования является работа В.П. Некрасова, в которой автор совершенно справедливо замечает, что наибольший эффект в развитии способности к саморегуляции достигается в работе с юными спортсменами. В тоже время, работ посвященных описанию средств и методов психорегуляции, наиболее эффективно действующих при подготовке юных спортсменов, практически не встречается.

Таким образом, проведенный теоретический анализ, позволил нам определить разнообразие методов психорегуляции, традиционно используемых в психологической подготовке спортсменов в различных видах спорта. Определение возможности использования данных методов для развития способности к саморегуляции у юных дзюдоистов, а также оценка их эффективности будет являться целью следующего этапа нашего исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 144 с.
2. Багадирова, С. К. Психогигиена и психорегуляция в спорте [Электронный ресурс] / С. К. Багадирова. — Режим доступа <http://bmsi.ru/doc/98309070-3d6f-4020-aec0-324eb9942814>
3. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте / Л. Д. Гиссен. — 2-е изд., стереот. — М.: Советский спорт, 2010. — 160 с.

4. Дементьев, В. Л. Идеомоторная тренировка как основа формирования состояния боевой готовности спортсмена-единоборца / В. Л. Дементьев, С. В. Сизяев // Спортивный психолог. — 2009. — №2 (17). — С. 29-36.

5. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва // Национальный союз дзюдо. — 2-е изд. исправ. — М.: Советский спорт, 2009. — 212 с.

6. Ермаков, В. А. Психология в индустрии спорта]: хрестоматия [Электронный ресурс] / В. А. Ермаков. — М.: Евразийский открытый институт, 2011. — 616 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11093>

7. Кузьменко, Г. А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов 9–12 лет [Электронный ресурс]/ Г. А. Кузьменко. — Режим доступа http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=171484

8. Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция : учеб. пособие / Е. М. Хекалов. — М.: Советский спорт, 2003. — 64 с.

УЧЁТ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ, КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

К.Е. Морозов, А.А. Повзун

Россия, г. Сургут, Сургутский государственный университет

С точки зрения современной педагогики влияние геофизических факторов на продуктивность обучения и работоспособность, характер отношений в коллективах и др. есть и, возможно, влияние этих факторов сильнее, чем мы предполагаем [1]. В этой связи мы обратили внимание на связь успеваемости учащихся и циклических колебаний их интеллектуальной, физической и эмоциональной активности, известных, как концепция о трех ритмах [2]. Отметим, что мы не собирались оспаривать правильность или неправильность этой гипотезы. В своей работе, мы исходили только из того, что, если эти ритмы существуют, то их правильная периодичность позволяет заранее вычислить именно критические дни, в которые человеку с особой осторожностью относиться к ситуациям, в которых организм подвергается тем или иным испытаниям, в нашем случае, например, семестровым экзаменам.

Проблема заключается в том, что сегодня стандартный учебный план абсолютного большинства высших учебных заведений предусматривает жёсткую привязку семестровых экзаменов к определённым датам, что с точки зрения традиционной организации образовательного процесса и его контроля абсолютно целесообразно. Но, как минимум, у студентов спортивных факультетов, а возможно и других студентов, активно занимающихся

ся спортом, чей индивидуальный спортивный график жёстко привязан к различным спортивным событиям и сопровождающим их мероприятиям (тренировкам, сборам, выездам и т.д.), такая ситуация вызывает массу затруднений. Попытки организации свободного графика сдачи любых академических задолженностей, не встречают никакого энтузиазма, особенно на неспортивных факультетах, хотя де-факто это и имеет место, а сколь-нибудь аргументированные научные доводы в пользу организации свободного, хотя бы, семестрового экзаменационного режима практически отсутствуют. Основываясь на полученном нами результате, мы полагаем, что несмотря на всю свою уязвимость, гипотеза трёх ритмов может стать достаточно весомым аргументом в пользу индивидуального подхода к расписанию семестровых экзаменов, и не только для спортсменов, но и для студентов любых других специальностей. Кроме того, мы полагаем, что это позволит повысить так же, качество образовательного процесса в целом, тем более, что концепция новых образовательных стандартов высшей школы строится на идеях системно-деятельностного подхода, в логике которого эффективность деятельности студента и преподавателя, образовательного процесса вуза в целом определяется прежде всего качеством условий в которой она протекает, а следовательно игнорировать возможности учета биоритмологического фактора было бы не правильно. Таким образом, цель данного исследования состояла в определении степени влияния биологических ритмов студентов на их успеваемость.

Для расчета биоритма студента использовалась компьютерная программа М. Годовицина, позволяющая рассчитать три классических синусоиды, не учитывая интуитивный уровень. Мы делали расчет биоритма с помощью данной программы в день проведения экзамена, и сопоставляли состояние биологических ритмов у студента с полученной им оценкой в этот день.

В исследовании приняли участие студенты 3 курса биологического факультета (58 человек). Критерием успеваемости считали оценки полученные ими на четырнадцать экзаменах в ходе шести сессий за три года обучения. В таблицу заносили данные о результатах сдачи экзаменов по всем предметам студентами, у которых были совпадения благоприятных дней и хороших отметок (выше 3-х баллов) и наоборот плохих отметок (3 и ниже) и неблагоприятных дней по каждой дисциплине. Затем проверяли наличие связи между этими показателями с помощью корреляционного анализа. Коэффициент корреляции (С) рассчитывался по формуле А.А Чупрова [3]. Все коэффициенты статистически достоверны при $\alpha = 0,05$. Корреляционная связь между показателями может быть прямой, если $C > 0$ или обратной, если $C < 0$. Связи нет, если $C = 0$. Связь функциональная, если $C = +1$ или -1 . Чем ближе $|C|$ к единице, тем связь более тесная, чем ближе к нулю, тем связь слабее. Исследованием установлено, что прямые связи существуют между всеми результатами сдачи экзаменов и благоприятными днями студентов университета.

Результаты наших расчетов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка направления и характера связи между благоприятными днями студентов и их результатами сдачи экзаменов по предметам в эти дни

Предметы	Коэф-нт корр-ции	Направление и характер связи корреляции
История	0,721	Сильная прямая связь
Химия общая и неорганическая	0,645	Умеренная прямая связь
Физика	0,675	Умеренная прямая связь
Химия общая и неорганическая	0,338	Слабая прямая связь
Ботаника (анатомия растений)	0,655	Умеренная прямая связь
Зоология беспозвоночных	0,587	Умеренная прямая связь
Философия	0,584	Умеренная прямая связь
Химия органическая	0,574	Умеренная прямая связь
Физика	0,525	Умеренная прямая связь
Иностранный язык	0,565	Умеренная прямая связь
Экономика	0,574	Умеренная прямая связь
Химия (физическая и коллоидная)	0,685	Умеренная прямая связь
Ботаника (систематика)	0,625	Умеренная прямая связь
Зоология позвоночных	0,695	Умеренная прямая связь

Таким образом, при изучении учебной деятельности студентов установлено, что при равных педагогических требованиях на протяжении всего экзамена по отдельному предмету, лучших академических успехов добивались студенты с благоприятным биоритмическим типом, а студенты с неблагоприятными биоритмами в этот день терпели неудачу в течение всего дня. А следовательно, в результате проделанной нами работы подтвердился тот факт, что у исследуемых с благоприятными биоритмами в течение дня умственная работоспособность выше а, значит, биоритмы оказывают положительное воздействие на результаты сдачи экзаменов в благоприятные дни [4]. Мы полагаем, что этот результат вполне может стать основанием для более оптимальной организации распределения сессионной нагрузки не только для студентов спортивных факультетов. Исходя из того, что суточные изменения внутренних ритмов студентов, носят устойчивый характер, и студенты и преподаватели могут заранее выстроить прогноз возможной успеваемости и найти оптимальный вариант сроков сдачи экзамена или зачета в более комфортное, причём для них обоих время, и тем самым получить более качественные результаты учебной деятельности студента [5].

Несмотря на всю свою спорность, мы полагаем, что данная гипотеза имеет право на существование, как и заслуживает распространения практика гибкой реализации учебного плана, ориентированная на качественное улучшение результатов образования за счет улучшения условий, в том числе организационных.

Отметим, что в ряде стран мира уже сегодня активно применяется практика, когда студент, в определенный период времени может часть дисциплин учебного плана сдавать по гибкому графику, используя возможности блочно-

модульного обучения и опираясь на принцип академической свободы, делегирующей ему, не только ответственность за содержание своего учебного плана и качество его реализации, но и возможность согласовывать его исполнение с администрацией вуза, включая сроки сдачи экзаменов и зачетов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Биологические ритмы / под ред. Ю. Ашоффа. — М.: Мир, 1984. — т.1. — 414 с.
2. Кузнецов, Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный / Ю.Ф. Кузнецов. — Амрита-Русь, 2006. — 384 с.
3. Климова, Т.Е. Методы корреляционного анализа в педагогике: учебно-методическое пособие / Т.Е. Климова. — Магнитогорск, МаГУ, 2000. — 96 с.
4. Повзун, В.Д. Роль учёта биоритмов в повышении академической успеваемости студентов университета / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.В. Сальков // Теория и практика физической культуры. — 2013 — №4. — С. 86-88.
5. Повзун, В.Д. Организация рейтинговой системы контроля знаний студентов спортивных факультетов с учётом их индивидуальных ритмов / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин, О.В. Булгакова // Теория и практика физической культуры. — 2013 — № 10. — С. 89-93.

ОТНОШЕНИЕ К ПРИОРИТЕТНЫМ ЦЕННОСТЯМ СТУДЕНТОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. ИРКУТСКА

Е.В. Набиева, О. Барينو́ва, А. Гузина

Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

В представленной Правительством РФ «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» в качестве приоритетной задачи определяется «развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины» [1]. В качестве основы Стратегии рассматривается система духовно-нравственных ценностей, которые являются результатом культурного развития России: «человеколюбие, справедливость, честь, совесть, воля, личное достоинство, вера в добро и стремление к исполнению нравственного долга перед самим собой, своей семьей и своим Отечеством» [1].

В связи с этим особо актуальной становится проблема освоения студентами ценностей, которые имеют первостепенное значение для формирования личностной, гражданской и профессиональной позиции будущих специалистов в период их профессиональной подготовки.

В психологии социальные, общественные ценности рассматриваются как «общественно значимые для личности, социальной общности, общества в целом материальные, социальные объекты, духовная деятельность человека и ее результаты; социально одобряемые и разделяемые большинством людей представления о том, что такое добро, справедливость, патриотизм, романтическая любовь, дружба и т. п. Ценности не подвергаются сомнению, они служат эталоном, идеалом для всех людей» [4].

Исследователь Васкина Е.А. подчеркивает, что ценность есть некая значимость, объективная или субъективная, которая удовлетворяет потребности и интересы человека, способствует совершенствованию его как личности, развитию всех сущностных сил, способностей и устремлений, а также социальному прогрессу [3].

В.А. Караковский – авторитетный педагог, специалист в области воспитания – еще в 90-ые годы XX века пришел к выводу о том, что формировать у подрастающего поколения высоконравственные потребности возможно опираясь на такие общечеловеческие ценности как: *Человек, Семья, Отечество, Земля, Мир, Знания, Труд, Культура* [3]. Эти ценности имеют первостепенную важность для жизни человека, для существования и прогресса общества. Через освоение этих общечеловеческих ценностей человек приобретает социальный опыт, приобщается к культуре, формируется как личность. Именно отношение к ценностям, которым руководствуется человек, во многом определяет характер его поступков в повседневной жизни.

Организуя исследование отношения студентов ГУОР к общечеловеческим ценностям, мы руководствовались мнением психологов о том, что в период обучения студентов в профессиональной образовательной организации происходят значительные личностные изменения, определяющие дальнейшее поведение человека, формируется система взглядов, утверждаются нравственные принципы [5]. Юношеский возраст является благоприятным для эффективного освоения приоритетных ценностей.

В качестве диагностической методики мы использовали опросник Д.В. Григорьева, П.В. Степанова «Личностный рост» для обучающихся 15-18 лет. Авторы данного опросника рассматривают личностный рост как процесс усвоения социально значимых знаний, развития социально значимых отношений и накопления опыта социально-значимого действия. А социально значимое знание – это знание об общественных нормах и ценностях, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.[6].

В ходе опроса обучающимся предлагалось в баллах оценить уровень своего согласия с рядом утверждений, соответствующих одной из рассматриваемых социальных ценностей. Для объективности диагностики утверждения сформулированы таким образом, чтобы респонденты не могли спрогнозировать, какой из ответов будет характеризовать их отношение к ценностям как «правильное». Подсчет баллов по каждой ценности позволяет определить ха-

рактически социально значимых знаний и отношений к соответствующим ценностям как устойчиво-негативный, ситуативно-негативный, ситуативно-позитивный или устойчиво-позитивный.

Всего опрошено 72 студента 2 и 4 курсов училища олимпийского резерва г. Иркутска. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Социальные ценности	Характер социально значимых знаний и отношений к ценностям (в % студентов)			
	Устойчиво-негативный	Ситуативно-негативный	Ситуативно-позитивный	Устойчиво-позитивный
Отечество	0	15	62	23
Природа	3	17	59	21
Мир	10	25	45	20
Труд	1	14	53	32
Культура	9	15	51	25
Знания	6	21	60	13
Другие люди	13	28	51	8
Иные люди	3	25	67	13
Свое здоровье	0	5	39	57
Собственное «Я»	9	25	47	19

Анализ приведенных данных позволяет выявить те общие ценности, которым должно уделяться пристальное внимание. Так, наибольшую тревогу вызывает зафиксированное устойчиво-негативное отношение к следующим ценностям: к Другим людям (13%), к Миру (10%), к Культуре (9%) и ситуативно-негативное отношение к: другим людям (28%), к иным людям (25%), к миру (25%), к собственному «Я» (25%). Такие результаты позволяют сделать вывод о том, что работа со студентами по освоению приоритетных ценностей как основы ценностей дальнейшей профессиональной педагогической деятельности и личностного роста является актуальной и значимой.

Проведенное исследование позволяет:

- сделать общий вывод о результатах воспитанности студентов училища,
- видеть наиболее проблемные «зоны» их воспитанности,
- увидеть масштабы проблемы в рамках каждой группы,
- планировать воспитательную работу, акцентируя внимание на наиболее острых вопросах воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р // Рос.газ. — 2015. — 31 мая.

2. Васкина, Е.А. Педагогические условия освоения приоритетных ценностей студентами педвуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 /Е. А. Васкина. — Иркутск, 2006.

3. Караковский, В.А. Стать человеком. Общечеловеческие ценности – основа целостного учебно-воспитательного процесса/ В. А. Караковский. — М., 1993.
4. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. — М., 2003.
5. Немов, Р.С. Психология. Кн. 2. Психология образования / Р.С. Немов. — М., 1995. — С. 202-205.
6. Степанов, П.В. Процедура оценки качества воспитанности школьников / П. В. Степанов, И. В. Степанова // Научно-методический журнал заместителя директора школы по воспитательной работе. — 2012. — N 6. — С. 95-115.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА В УСЛОВИЯХ УНИВЕРСИТЕТА

Е.В. Ночёвная, А.А. Повзун

Россия, г. Сургут, Сургутский государственный университет

Рассматривая возможности образовательной среды университета в развитии творческого потенциала (ТП) студентов спортивного факультета, и трактуя творческий потенциал как стремление к собственной значимости [3], мы уже отмечали, что для успеха этой работы следует учитывать его исходное состояние, и обращали внимание на то, что состояние это достаточно специфичное и характеризуется скорее высоким уровнем притязаний на творческие возможности, нежели их наличием [1].

Поскольку для спортсменов, ориентированных, прежде всего на достижение спортивного результата, существуют отличные от университета места реализации "стремления к собственной значимости", мы попытались определить интеллектуальную составляющую ТП, сравнив состояние творческого потенциала студентов спортивного и не спортивного факультетов, где процесс обучения, в принципе основан на достижении интеллектуального результата.

В качестве подхода к оценке творческого потенциала, мы воспользовались одним из наиболее доступных и адекватных методов для анализа становления личности – методом самооценки, а в качестве критерия представления студентов об уровне их творческих возможностей использовали тест оценки творческого потенциала личности Шарова [4]. Исследование проводилось на факультете физической культуры и лечебном факультете Сургутского государственного университета, в течение 2011-12 учебного года на всех курсах обучения. В исследовании приняли участие 257 человек студентов спортсменов и 559 студентов медиков, 18-23 лет, обоого пола. Полученный нами результат самооценки творческих возможностей представлен в таблице 1.

Таблица 1.

Распределение уровней самооценки творческого потенциала личности в группах студентов факультета физической культуры 1 – 5 курсов (в %)

Уровень самооценки	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс		6 курс
	ФК	ЛФ	ФК	ЛФ	ФК	ФК	ЛФ	ФК	ЛФ	ФК	ЛФ
неадекватно низкий	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
низкий	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
ниже среднего	–	–	–	5	–	–	–	–	5	–	2
средний	15	26	26	28	15	15	26	26	28	15	23
выше среднего	31	24	37	27	30	31	24	37	27	30	26
высокий	33	12	33	18	25	33	12	33	18	25	28
очень высокий	21	8	4	20	30	21	8	4	20	30	21
неадекватно высок.	–	30	–	2	–	–	30	–	2	–	–

Несмотря на то, что таблицы, как правило, не очень наглядны, можно заметить исходные различия самооценки студентов приходящих на первый курс и постепенное стирание этих различий, вплоть до выпускных курсов. Мало того, эти различия носят скорее количественный, нежели качественный характер, и сходство между факультетами становится ещё более очевидным при сравнении графических профилей творческого потенциала, представленных на рисунке 1. Особо отметим, что несущественны, как различия между факультетами, так и различия между курсами, т.е. на протяжении всех лет обучения принципиального изменения картины творческого потенциала студентов и спортивного и не спортивного факультетов, практически не происходит.

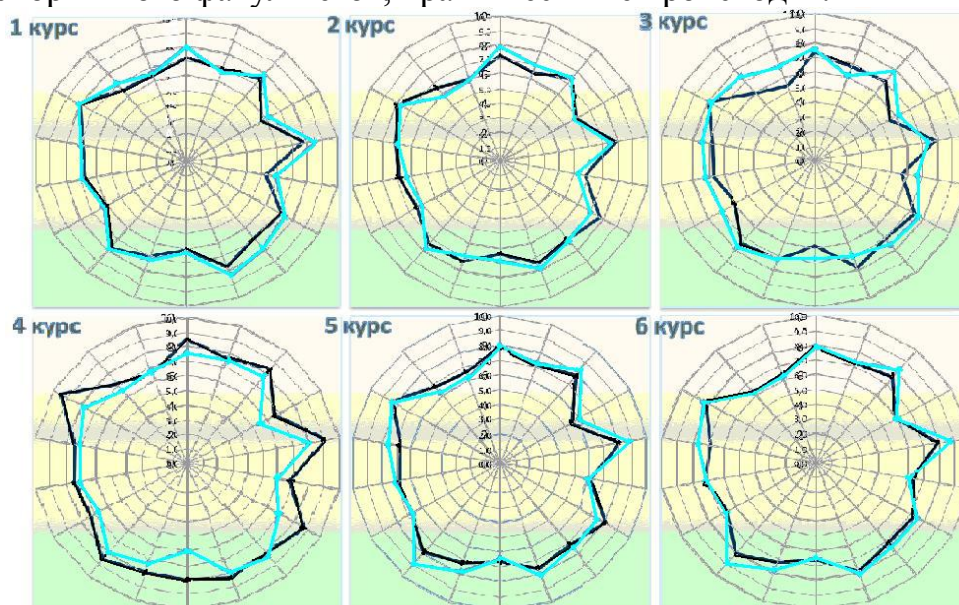


Рис.1. Сравнение профилей творческого потенциала студентов факультета физической культуры и лечебного факультета СурГУ
Примечание: Светлым, показан профиль студентов факультета физической культуры, тёмным – лечебного факультета.

Такая схожая картина говорит, прежде всего, о том, что качественных различий в условиях обеспечивающих развитие ТП, на факультетах нет и его интеллектуальная составляющая на ФФК, как минимум, мало чем отли-

чается от ЛФ, с той лишь разницей что медикам, изначально приходится сталкиваться с большим количеством студентов имеющих заведомо высокий уровень собственной самооценки. Хорошо это или плохо, мы судить не берёмся, однако хотели бы обратить ещё раз внимание не только на неизменность во времени, но и на одинаковую сглаженную графическую картину профиля, что заставляет предположить, что наблюдаемый высокий уровень самооценки отражает не столько высокий творческий потенциал, сколько какие-то иные процессы, возникающие в тех случаях, когда у человека есть притязания на собственную значимость, но нет ни психологической, ни какой либо иной основы для их реализации [3].

И здесь перед ВУЗом возникает уже не возможность, а необходимость организации целенаправленной работы, и не столько по развитию, сколько по перестройке творческого потенциала, адаптации его к вызовам современного общества и как следствие, снятия напряжения между ним и личностью. Изменение количества неадекватно самоуверенных студентов, особенно на лечебном факультете, свидетельствует о том, что изменения в самооценке собственного творческого потенциала всё-таки идут. А вот неизменность структуры профиля говорит, с одной стороны, о том, что изменения эти не являются качественными, и отражают вероятнее всего, попытки сохранить исходно сложившийся status quo, а с другой, – что влияние ВУЗа, если и имеет место, то носит, не только не целенаправленный, но даже и не организованный характер. В такой ситуации, представление студентов о собственных возможностях, в том числе и творческих, формируется не за счет накопления количества успехов, а за счет избегания количества неудач, а значит ситуация не просто не изменяется, она практически и не может измениться. Более того, в образовательной системе исходно ориентированной на интеллектуальную составляющую творческого потенциала, ситуация эта выглядит менее привлекательной, что только подтверждает наши выводы.

Для полного понимания состояния проблемы и организации работы по изменению ситуации, необходимо выявить приоритетные качества личности, через которые реализуется её творческий потенциал, ибо только человек имеющий возможность максимально реализовать его в различных пространствах деятельности, способен не только к адекватной самооценке, но и к эффективной самореализации в будущем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аустер, Б.В. Анализ динамики развития творческого потенциала студентов спортивного факультета на основе самооценки их личностных качеств / Б.В. Аустер // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы студенческой, межрегиональной, научно-практической конференции посвящённой 135-летию ТГУ. — Томск : Томский государственный университет, 2013. — С. 52-55.

2. Повзун, В.Д. Возможности образовательной среды университета в развитии творческого потенциала студентов спортивного факультета / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. — 2013. — № 1. — С. 94-95.

3. Шаров, А.С. Психология познания человека / А.С. Шаров. — Омск : Изд-во ОмГПУ, 1994. — 130 с

4. Шаров, А.С. Система ценностных ориентаций, как психологический механизм регуляции жизнедеятельности человека: дисс... д-ра психол. наук: 19.00.01 / А.С. Шаров. — Новосибирск, 2000. — 383 с.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ «ВЫГОРАНИЕ» СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Л.В. Соколова, Н.Г. Богданович

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске

Отличительными особенностями современного спорта, особенно спорта высших достижений, являются круглогодичный цикл тренировочной и соревновательной деятельности, работа на пределе физических и психических возможностей спортсменов, что в свою очередь может стать главной причиной возникновения у спортсмена не только перетренированности, но и такого явления как эмоциональное «выгорание».

Перетренированность возникает вследствие чрезмерного удлинения тренировочного процесса, характеризующегося крайне высокими физическими нагрузками, к которым спортсмен не в состоянии адаптироваться. Затем наступает переутомление, как конечный этап перетренированности - состояние, при котором спортсмен не в силах следовать стандартному режиму тренировочных занятий, что приводит к ухудшению его спортивных результатов и эмоциональному «выгоранию» личности.

Переутомление - это состояние, при котором спортсмену трудно соблюдать стандартный режим тренировочных нагрузок и он не может демонстрировать высокие результаты. Перетренированность можно рассматривать как стимул, а переутомление - как реакцию. Дж. Раглин и В. Морган считают, что основной психологической характеристикой переутомления является состояние депрессии и означает его полную неспособность осуществлять тренировочную деятельность. Переживание апатии, усталости неизбежно может привести к эмоциональному «выгоранию» спортсмена.

Эмоциональное «выгорание» представляется нам как выработанная психофизиологическая реакция уклонения от высоких тренировоч-

ных нагрузок и соревновательной деятельности. Эмоциональное напряжение и физическое изнеможение - возможные причины его возникновения.

Мы согласны с утверждением Р.С. Уэйнберга и Д. Гоулда о том, что причины перетренированности и эмоционального «выгорания» спортсменов часто совпадают и включают чрезмерный объем соревновательной деятельности, стресс, утомление и однообразие тренировок, несправедливость, критические замечания, дефицит морального и материального поощрения. Известно, что многие спортсмены и тренеры выбывали из спортивных соревнований на пике своих карьер, утверждая, что выгорели и дальнейшее участие в спорте не приносит им больше радости и удовольствия.

Многолетние исследования Дж. Раглина, В. Моргана, К. Маслач установили, что за время спортивной карьеры спортсмены высокого уровня неоднократно испытывали эмоциональное «выгорание», негативно влияющее на спортивные достижения. Среди множества причин вызывающих данное состояние, авторы выделяют недостаток знаний спортсменов об эффективных методах психологической саморегуляции, ориентированных на профилактику их эмоционального «выгорания».

Утверждения Дж. Раглина, В. Моргана, К. Маслач выступили для нас основанием к проведению исследования особенностей личности, способствующих возникновению эмоционального «выгорания» у спортсменов - стрелков высокой квалификации, занимающихся спортом высших достижений.

К сожалению, в современном спорте у спортсменов существует недостаток знаний об эффективных методах психологической саморегуляции, ориентированных на профилактику эмоционального «выгорания». В тоже время эмоциональное выгорание может негативно сказываться на результатах соревновательной деятельности спортсменов даже в спорте высших достижений.

Актуальность проблемы обусловила выбор темы исследования: **«Эмоциональное выгорание спортсменов - стрелков высшей квалификации».**

На основе теоретического анализа, мы предположили, что на результативность спортивной деятельности изучаемой группы стрелков может оказывать влияние наличие определенных комплексов личностных характеристик, среди которых наиболее важное место, на наш взгляд, имеет так называемое «эмоциональное выгорание». Результаты изучения показателей эмоционального выгорания у исследуемой группы спортсменов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты выявления симптомов эмоционального «выгорания» спортсменов стрелков высшей квалификации по пулевой стрельбе (по тесту К. Маслач, С. Джексона, адаптированный Н. Водопьяновой)

Симптомы эмоционального выгорания	Мужчины, (n=9), %			Женщины, (n=6), %		
	Уровни выраженности симптомов			Уровни выраженности симптомов		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Эмоциональное напряжение	22	33	45	66	17	17
Деперсонализация	89	0	11	100	0	0
Редукция личностных достижений	0	0	100	0	0	100

В таблице 2 представлены результаты процентного соотношения степеней интегрального показателя эмоционального выгорания, что позволило более точно представить выраженность «выгорания» у протестированных нами спортсменов высшей спортивной квалификации.

Таблица 2

Таблица значений интегрального показателя эмоционального выгорания (%)

Степени интегрального показателя эмоционального выгорания	Мужчины, (n=9), %	Женщины, (n=6), %
Низкая степень	11,1	0
Средняя степень	0	16,7
Высокая степень	66,7	33,3
Крайне высокая степень	22,2	50

Как можно заметить из приведенных результатов исследования, спортсмены-стрелки высокой квалификации, как мужчины, так и женщины, испытывают достаточно выраженные симптомы «эмоционального напряжения», часто приводящие к снижению позитивного эмоционального восприятия себя, других людей, окружающего мира; выраженные симптомы «деперсонализации личности», которые могут проявляться как зависимостью от других людей, так и негативным отношением к ним; но несмотря на это мы видим низкий уровень симптомов «редукции личностных достижений», тенденций к отрицательному оцениванию себя, своих достижений и своих успехов, утрированию и преувеличению своих неудач и поражений.

Тем не менее, как можно заметить при сравнительном анализе результатов мужчин и женщин, мужчины в меньшей степени подвержены симптому деперсонализации и более устойчивы к факторам, приводящим к эмоциональному выгоранию.

Кроме того, по результатам значений интегрального показателя эмоционального выгорания можно заметить, что женщины-спортсмены более подвержены эмоциональному выгоранию, чем мужчины, несмотря на то, что и у мужчин данный показатель находится на достаточно высоком уровне.

Вышеизложенное, с нашей точки зрения, указывает на необходимость систематической психолого-педагогической работы в спортивных командах по профилактике эмоционального «выгорания» спортсменов, деструктивно влияющего как на мотивацию достижения высоких спортивных результатов, так и на адаптацию личности в социуме.

ИЗМЕНЕНИЕ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

А.С. Стебнева, Р.С. Лыженкова

*Россия, г. Иркутск, Иркутский Государственный Университет Путей Со-
общения*

Актуальность данной работы заключается в том, чтобы выявить технологии по изменению учебной мотивации в условиях воспитательного пространства вуза. Мотивация является важным компонентом в физической культуре. Она отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной.

Цель работы: исследовать методы повышения мотивации и рассмотреть их развитие и совершенствование для повышения физической и умственной работоспособности студентов вузов. Расширить знания о современных методиках, применяемых в вузах.

Студенты, особенно на начальном этапе обучения, являются наиболее уязвимой частью молодежи, так как сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью. Многочисленные исследования показывают, что физкультурно-спортивная активность у молодежи сегодня явно недостаточна. [2]

Так, в работе В.Г. Шилько приводится опыт организации спортизированного физического воспитания студентов. В процессе организации были сформированы основные принципы реализации учебной программы по спортивно физическому воспитанию, к числу которых относятся: свобода выбора вида спорта и физической активности с учетом интересов студентов. В результате было доказано, что технологическое обеспечение спортивной деятельности в вузе позволяет достоверно изменять показатели мотивационной структуры, стабилизировать функциональное состояние организма, повысить его работоспособность и улучшить физическое развитие [8]. И, конечно, на формирование мотивационной структуры личности студента непосредственно влияет система ценностей, а значит и то, на основе чего она и формируется: мода, социальное окружение, воспитание и др. т.е. тех ценностей, которые человеку предлагает общество [2].

Так же мы видим, что все нарастающее в современном мире ограничение подвижности противоречит биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья. Известно, что утомление является важнейшей проблемой физиологии физической культуры и спорта. В процессе выполнения физических упражнений появляющееся утомление нарастает постепенно, поэтому момент прекращения работы в каждом случае должен определяться индивидуально [7].

В исследовании Н.С. Ниясовой главной целью была проверка концепции психологической диагностики ценностного отношения личности к занятиям спортом. Основываясь на теоретической базе А.Ф. Лазурского об исследовании личности, автор выявила, что в диагностировании ценностного отношения личности к занятиям спортом важно установить направленность связи между личностью и спортом для прогноза правильности выбора спортивной специализации. Появление профессионально важных потребностей способно длительный период обуславливать рост спортивных достижений за счет поступательного развития механизмов удовлетворения потребностей, но не может устранить психологическую ограниченность мотивационной готовности спортсмена, обостряя противоречия между природными способностями спортсмена и его мотивацией к достижениям [4].

Для выявления и определения способа повышения мотивации нами был проведен опрос 50 студентов первого и 50 студентов четвертого курсов ИрГУПС. На основе сравнения их ответов был проведен анализ изменения мотивации в процессе обучения в ВУЗе.

Ниже приведен перечень заданных вопросов и соотношение количества ответов в процентах:

- 1) Занимаетесь ли вы спортом? На ответ – да. 1 курс ответили 69% 4 курс 59%, на ответ – нет 1 курс -31%, 4 курс 41%
- 2) Как вы думаете, что поможет повысить мотивацию для занятий физической культурой?

- новое спортивное оборудование: 1 курс -20%, 4 курс -10%
- проводить спортивные соревнования: 1 курс -7%, 4 курс -9%
- предоставить выбор вида спорта на занятиях; 1 курс -38%, 4 курс -52%.
- смягчить требования к занятиям: 1 курс -30%, 4 курс -12%.

3) Как вы считаете, важна ли мотивация при занятиях физической культурой? на ответ - очень важна, 1 курс -80%, 4 курс -90%, на ответ не важна 1 курс -20%, 4 курс -10%

4) Приносят ли пользу занятия физической культурой в вузе?
 На ответ - да, 1 курс -46%, 4 курс -60%, на ответ - нет, 1 курс -14,5, 4 курс -79%, и ответ - затрудняюсь, 1 курс -30%, 4 курс -12%

Таким образом, в результате проведенного исследования было выявлено, что студенты положительно относятся к физической культуре и хотят заниматься, но на пути у них стоит нехватка времени, денег и все это можно было бы обойти, будь у них стимул. Основываясь на изученной литературе, следует применить такие методы повышения мотивации как предоставление выбора вида спорта, уменьшение требований к физическим нагрузкам, изменение программы тренировок, проводить спортивные мероприятия с различного рода поощрениями. Все это поможет повысить мотивацию студентов и оказать положительное воздействие на их отношение к занятиям спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гречишкина, С.С. Влияние спортивных нагрузок на кардиореспираторную систему организма студентов/ С.С. Гречишкина, А.В. Шаханова, М.Н. Силантьев, А.А. Кузьмин //Теория и практика физической культуры. — 2014. — №11. — С.18-20.
2. Кабанов, А.А. Мотивация студентов вузов в сфере физической культуры и спорта / А.А. Кабанов //Теория и практика физической культуры. — 2014. — №2. — С. 10-12.
3. Козлов, А.В. Социологический анализ спортивных предпочтений студентов как фактор эффективного построения образовательной программы по физическому воспитанию в международно-ориентированном университете / А.В. Козлов, В.М. Шулятьев, Е.С. Попова //Теория и практика физической культуры. — 2016. — № 2. — С.48-50.
4. Ниясова, Н.С. Прогнозирование достижений личности в спортивной деятельности на основе психодиагностики ценностного отношения к занятиям спортом/Н.С. Ниясова //Теория и практика физической культуры. — 2014. — № 12. — С. 30-33.
5. Оплетин, А.А. Создание педагогической системы творческого саморазвития личности средствами физической культуры/А.А. Оплетин //Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 1. — С. 42-45.
6. Оплетин, А.А. Онтология Готовность личности к саморазвитию на занятиях физической культурой/А.А. Оплетин //Теория и практика физической культуры. — 2014. — № 10. — С. 30-32.
7. Полевщиков, М.М. Оценка утомления при занятиях физической культурой и спортом/ М.М. Полевщиков, А.М. Шрага, В.Е. Афоншин, В.В. Роженцов //Тренер. — 2014. — С. 75-78.

8. Шилько, В.Г. Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности студентов»/В. Г. Шилько, Т.А. Шилько, Н.Л. Гусева //Теория и практика физической культуры. — 2014. — № 11. — С. 52-53.

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СТУДЕНТОВ, ПОЛУЧАЮЩИХ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

И.С. Суворова, Я.В. Рабинович

*Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска»*

Проблема изучения феномена психологической защиты как важного механизма регуляции поведения и деятельности человека на сегодняшний день весьма актуальна. Особое значение психологическая защита имеет в юношеском возрасте, что связано с особенностями, характерными для данного возрастного этапа [3,4].

Проведенный теоретический анализ литературы по проблеме психологической защиты показал, что в современной отечественной науке накоплен достаточный теоретический и эмпирический материал, иллюстрирующий многоаспектность и противоречивость данного явления [2]. В то же время остается недостаточно изученным этот вопрос среди студентов, получающих физкультурное образование.

Целью нашего исследования было определение особенностей механизмов психологической защиты (МПЗ) студентов ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, получающих физкультурное образование. Выборку исследования составили 60 студентов 1 и 4 курсов.

Для реализации данной цели использовался «Тест-опросник механизмов психологической защиты (Life Style Index)», разработанный Р. Плутчиком совместно с Г. Келлерманом и Х.Р. Конте и адаптированный в диссертационном исследовании Л.Р. Гребенникова [1]. Данная методика предназначена для оценки степени использования индивидом основных механизмов психологической защиты. Это механизмы регрессия, вытеснение, замещение, компенсация, отрицание, проекция, гиперкомпенсация, рационализация. Часть защитных механизмов выделяются как однозначные, другие представляют собой кластеры из нескольких вариантов защитных стратегий, близких по психологическому содержанию.

По итогам проведения тестовой методики «Тест-опросник механизмов психологической защиты» у студентов 1 курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска были получены следующие данные, которые представлены на рисунке 1.

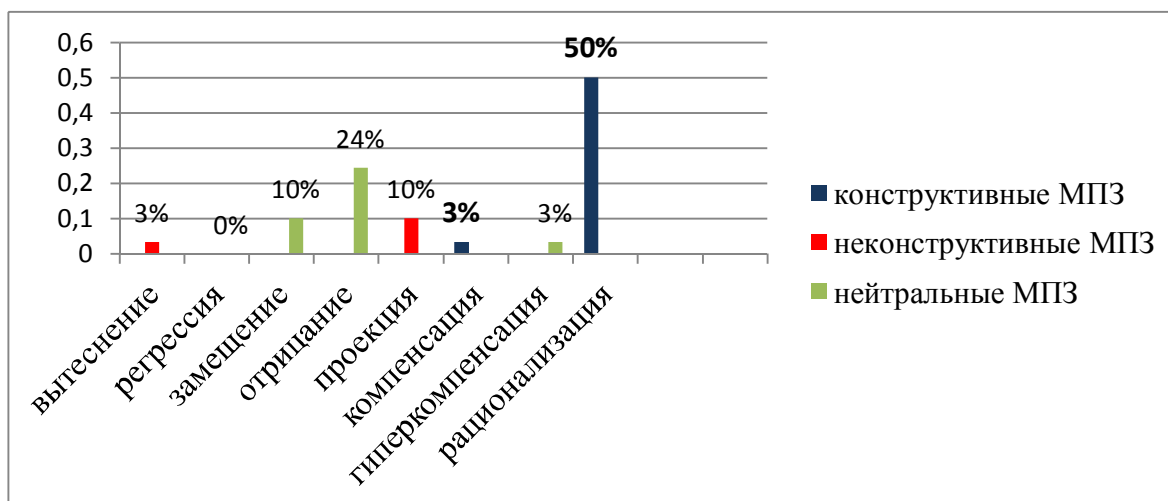


Рис. 1. Распределение студентов 1 курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска в соответствии с предпочитаемыми механизмами психологической защиты

Как видно из рисунка 1, большинство испытуемых 1 курса (50%) отдает предпочтение МПЗ «рационализация». Этот МПЗ является конструктивным. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения. При этом человек пресекает переживания, которые вызваны неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией, при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии доказательств в пользу противоположного. Так, например, если человек оказывается в ситуации конфликта, то он защищает себя от его негативного действия через снижение значимости для себя и других причин его возникновения. При этом вытесненные желания или чувства гипертрофированно компенсируются другими, которые соответствуют высшим социальным ценностям личности.

Наряду с этим, другой конструктивный МПЗ – «компенсацию» - выбирают 3% респондентов. Значительную роль среди механизмов психологической защиты у студентов играет МПЗ «отрицание» – 24%. Это механизм психологической защиты, посредством которого человек отрицает некоторые обстоятельства, вызывающие тревогу, либо отрицается какой-либо внутренний импульс. Чаще всего действие этого механизма проявляется в отрицании личностью тех аспектов внешней реальности, которые ею не принимаются и не признаются, однако очевидны для окружающих. Т.е. информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается личностью. Такой механизм психической защиты является нерациональным.

Механизм психологической защиты «замещение» предпочитают 10% испытуемых. Действие этого МПЗ проявляется в разряде подавленных эмоций, направляемых на объекты, которые представляют меньшую опасность или которые являются более доступными по сравнению с теми, что вызвали

негативные эмоции и чувства. В большинстве случаев «замещение» снижает эмоциональное напряжение, но не приводит к достижению поставленной цели. В этой ситуации человек может совершать неожиданные, иногда бессмысленные действия, снижающие внутреннее напряжение.

Незначительные предпочтения такого механизма защиты, как «гиперкомпенсация» (3%), связано с возрастными особенностями: с недостаточным уровнем социализации и неподчинением своего поведения общественным требованиям. Таким образом, нейтральные МПЗ у первокурсников занимают средние позиции. Что касается неконструктивных МПЗ, то 10% первокурсников отдадут предпочтение неконструктивному защитному механизму «проекция». В основе «проекции» лежит процесс, с помощью которого неосознаваемые и неприемлемые для человека мысли и чувства локализируются вовне, приписываются другим людям и, таким образом, фактом сознания становятся вторичными.

Следует отметить, что другой неконструктивный механизм – «вытеснение» предпочитают лишь 3% испытуемых. Примечательным является тот факт, что «регрессия», которую относят к примитивным защита, не является предпочитаемой, что связано с особенностями развития личности в юношеском возрасте.

По итогам проведения тестовой методики «Тест-опросник механизмов психологической защиты», у студентов 4 курса были получены следующие данные, которые представлены на рисунке 2.

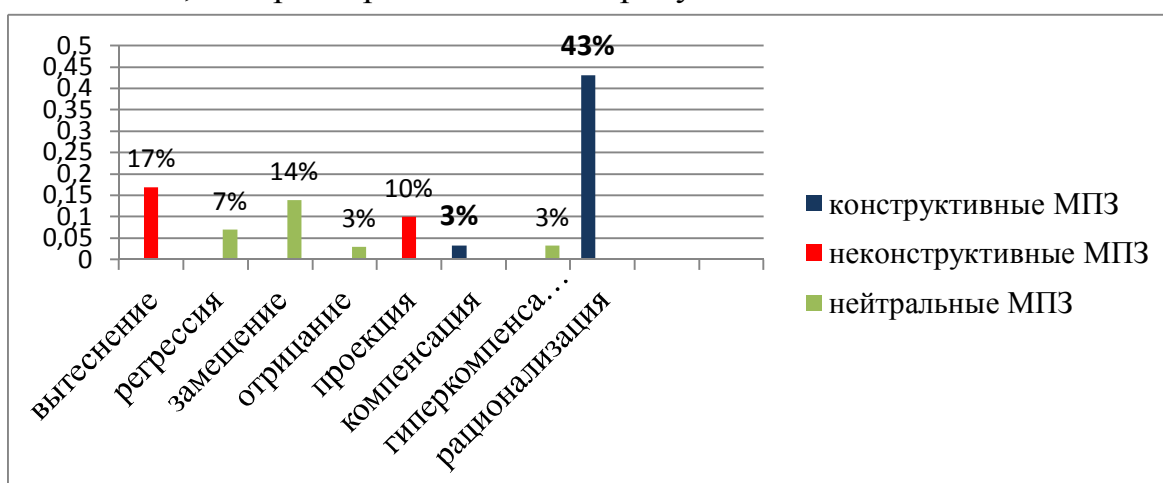


Рис. 2. Распределение студентов 4 курса ФГБОУ СПО ГУОР г. Иркутска в соответствии с предпочитаемыми механизмами психологической защиты

Как видно из рисунка 2, большинство испытуемых 4 курса (43%) также в качестве основной предпочитает конструктивный МПЗ «рационализация». Наряду с этим, другой конструктивный МПЗ – «компенсация» выбирают 3% старшекурсников.

Что касается неконструктивных МПЗ, то 10% первокурсников отдадут предпочтение неконструктивному защитному механизму «проекция». Следует отметить, что неконструктивный механизм «вытеснение» предпочита-

ют лишь 17% испытуемых. Нейтральные МПЗ представлены в полном объеме у испытуемой группы. Механизм психологической защиты «замещение» предпочитают 14% испытуемых. МПЗ «регрессия» выбирают 7% старшекурсников, «отрицание» и «гиперкомпенсацию» - по 3% опрошенных.

Считаем необходимым представить средние данные по методике «Тест-опросник механизмов психологической защиты» в таблице 1.

Таблица 1

Результаты проведения тестовой методики «Тест-опросник механизмов психологической защиты (Life Style Index)» по методу t-критерия Стьюдента

№	Механизм психологической защиты	Средние арифметические величины		Эмпирическое значение t-критерия	Порог достоверности (p)
		1 курс	4 курс		
1	Вытеснение	64.7	38.13	7	$p \leq 0.01$
2	Регрессия	61.3	33.77	7.8	$p \leq 0.01$
3	Замещение	58.2	42.1	3.8	$p \leq 0.01$
4	Отрицание	63.27	38.0	4.7	$p \leq 0.01$
5	Проекция	74.07	42.17	7.1	$p \leq 0.01$
6	Компенсация	64.0	36.63	5.2	$p \leq 0.01$
7	Гиперкомпенсация	61.6	33.27	5.9	$p \leq 0.01$
8	Рационализация	77.64	54.07	5.3	$p \leq 0.01$

Из таблицы 1 видно, что студенты 1 курса чаще используют различные МПЗ, чем студенты 4 курса. Результаты показали, что между показателями 1 и 4 курса имеются существенные различия в отношении измеряемых МПЗ.

Полученные результаты позволили определить особенности изучаемого понятия у испытуемых и прийти к выводу о необходимости целенаправленной работы по оптимизации механизмов психологической защиты для студентов 1 курса ГУОР г. Иркутска.

ЛИТЕРАТУРА

1. Романова, Е. С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. — Мытищи: Издательство «Талант», 1996. — 144 с.
2. Соколова, Е. Т. Феномен психологической защиты // Вопросы психологии. — 2007. — С. 66-79.
3. Тулупьева, Т. В. Психологическая защита и особенности личности в юношеском возрасте: автоматизация обработки данных исследования и их статистический анализ / Т.В. Тулупьева, А.Л. Тулупьев, А.Е. Пашенко // Труды СПИИРАН. — Вып. 3, т. 2. — СПб.: Наука, 2006. — С. 224- 243.
4. Улезко, Е.Н. Особенности механизмов психологической защиты в юношеском возрасте / Е.Н. Улезко // Современные проблемы психологии личности: теория и практика: Материалы Международной научно-практической конференции, посвящённой 100-летию со дня рождения Л.И. Божович. — М.: Издательство московского психолого-социального института; Издательство НПО «МОДЭК», 2008. — С. 179-186.

ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Т. А. Суханова

Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска», Иркутский филиал РГУФКСМиТ

Актуальность темы исследования связана с тем, что проблема профессионального самоопределения является чрезвычайно актуальной в современных условиях.

Выбор профессии, или профессиональное самоопределение - это основа самоутверждения человека в обществе, так как выбор профессии определяет кем быть, к какой социальной группе принадлежать, где и с кем работать, какой стиль жизни выбрать.

Как отмечают ряд авторов М. Р. Гинзбург, И. С. Кон, А. К. Маркова, Н. С. Пряжников, профессиональное самоопределение неразрывно связано с личностным самоопределением, и является его частью.

Е.В. Бондаревская указывает что, последние годы в психолого-педагогических науках активно развивается личностно-ориентированная парадигма образования, личностное и профессиональное ориентирование нужно учитывать уже в процессе обучения на ранних стадиях профессионализации.

На сегодняшний день существует много различных вариантов понятия «выбор профессии», однако все они говорят о том что, профессиональное самоопределение представляет собой выбор профессии и соотнесения их с требованиями профессии.

Процесс профессионального самоопределения сложный, так как на него влияют различные факторы. Среди этих факторов самоопределения можно выделить несколько групп.

Первая группа факторов – социально-экономические:

- разнообразие профессий (исчезновение профессий, видоизменение, появление новых);
- способы и орудие производства (модернизованность орудий труда);
- потребность общества в тех или иных специальностях (избыток некоторых профессий);
- престиж профессий;
- материальные стимулы труда.

Вторая группа – социально психологические:

- социальное оружие (влияние на выбор профессии родителей, окружения);
- мотивы выбранной профессии (материальные, социальные, моральные, утилитарные, мотивы творчества и эстетики);

Третья группа – психологические факторы:

- интересы и склонности;

- общие и социальные способности;
- уровень интеллектуального развития;
- самооценка;
- особенности памяти, внимания.

Четвертый фактор – психофизиологический:

- состояние здоровья;
- свойство нервной системы;
- особенности темперамента [1].

Как отмечает Н.Э. Касаткина, что перечисленные факторы, дают высокую неопределенность при выборе профессии и приводит к затруднениям или ошибкам при выборе профессии, автор отмечает следующие причины:

1. Отношение к бедующей профессии, как к выбору пожизненного пристанища. В условиях технологического прогресса человеку нередко приходится в течение жизни менять профессии.
2. Непрестижность профессии.
3. Выбор профессии под влиянием родственников.
4. Отождествление учебного предмета в школе с профессией.
5. Незнание основного содержания трудовых действий и операций выбираемой профессии или слабое представление о нем [4].

Это обусловлено несоответствием самооценки способностей и плохой информированностью о требованиях избираемой профессии.

Несоответствие самооценки часто связано со школьной успеваемостью, так как школьные оценки не всегда правильно отражают действительные способности человека в той или иной области изучения.

Ориентировкой на школьную успеваемость может стать как завышенная, так и заниженная самооценка, а, следовательно, неадекватного уровня притязаний при выборе профессии.

Таким образом, профессиональное самоопределение надо рассматривать, как процесс, который должен охватывать весь период профессиональной деятельности личности от возникновения профессиональных намерений до выхода из трудовой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, В.Г. Ценностные ориентации личности и проблема их формирования / В.Г. Алексеев. — М., 1979.
2. Бондаревская, Е.В. Ценностные основания личностно – ориентированного воспитания / Е. В. Бондаревская //Педагогика. — 1995. — №4 — С. 29-36.
3. Гинзбург, М. Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема / М.Р. Гинзбург/ Вопр. психол. — 1988. — № 2. — С.19 – 27.
4. Касаткина, Н.Э. Теория и практика формирования профессионального самоопределения молодежи в условиях непрерывного образования: дисс. ... док. пед. наук. М.,1995. — 428 с.
5. Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение /Н.С. Пряжников. — М.: Инс-т практ. психол., 1997. — 304 с.

К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Е.А. Труфанова, Ю.В. Грекова

*Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска»*

Процесс накопления опыта в определенной сфере деятельности представляет собой длительный период становления профессиональных качеств личности. Профессиональная деятельность занимает существенное место в жизни человека, оказывая влияние на развитие личности. При этом влияние может быть как позитивным, так и негативным. Одним из результатов такого негативного воздействия бывает появление синдрома эмоционального выгорания, который снижает эффективность профессиональной деятельности и отрицательно влияет на личность и здоровье.

Проблему «синдрома эмоционального выгорания» в своих исследованиях изучали зарубежные и отечественные ученые, такие как Дж. Фрейденберг, К. Маслач, Т.В. Форманюк, В.В. Бойко, А.К. Маркова, М.А. Воробьева. Все они указывают на то, что синдром эмоционального выгорания является механизмом психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия. «Выгорание» позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы [3,4].

Но иногда, как показывают наблюдения, еще на этапе профессиональной подготовки у студентов проявляются некоторые симптомы «эмоционального выгорания», это выражается в нежелании овладеть необходимыми профессиональными компетенциями, снижении интереса к профессии.

Студенческий возраст – это уникальный период жизни человека. Это период масштабного развития нравственности и эстетического отражения окружающей действительности, становления и укрепления черт характера, определенных привычек и установок.

Главная социальная задача студенческого возраста – профессиональный выбор и овладение определенным комплексом базовых знаний и умений, необходимых для профессиональной деятельности. Поэтому организация педагогического процесса на этапе профессиональной подготовки должна позволить каждому студенту овладеть необходимыми профессиональными компетенциями, войти в систему разнообразных межличностных отношений, и тем самым подготовиться к предстоящей трудовой деятельности. Б.Ф. Ломов отмечал, что «осваивая ту или иную профессию, совершенствуясь в ней, человек не просто присваивает профессиональные образ-

цы поведения, а опосредованно изменяет свою индивидуальность, превращая психические процессы в психические свойства личности» [2].

Профессия педагога по физической культуре относится к сфере профессий типа «человек-человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию эмоционального «выгорания» [1].

Профессиональная деятельность современного педагога по физической культуре требует серьезных педагогических усилий: освоение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов преподавания, поиски эффективных путей воспитания, реализация принципа гуманизации в контексте современного образования, необходимость учитывать очень быстрые изменения, происходящие в обществе и содержании учебных программ, - все это может отрицательно сказываться на эмоциональном состоянии педагога по физической культуре. От эмоционального состояния педагога во многом зависит и психологическое здоровье его учеников.

Поэтому на этапе профессиональной подготовки студенту необходимо познакомиться с особенностями той профессиональной деятельности, в которой ему предстоит трудиться. Овладев такой информацией, у студента сформируется четкое представление о возможных сложностях профессии, и он сможет предотвратить последствия отрицательного влияния профессиональной деятельности на свое эмоциональное состояние.

Таким образом, знания о проблемах профессионального развития на этапе подготовки и становления студента как профессионала, позволит создать необходимые условия для актуализации внутренних ресурсов учащихся, помочь им глубоко осознать тот реальный мир деятельности педагога по физической культуре, в котором они смогут реализовать свои возможности в полной мере. Проблема исследования эмоционального выгорания у студентов является востребованной и необходимой для дальнейшего изучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других./ В. В. Бойко. — М.:Наука,1996. — 154 с.
2. Ломов, Б.Ф. О проектировании трудовой деятельности человека. Физиология труда / Б. Ф. Ломов// материалы V Всесоюз. конф.по физиологии труда. — М: Наука, 1999. — С.192
3. Маркова, А.К. Психология профессионализма./ А. К. Маркова. — М, 1996. — 320 с.
4. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя // Вопросы психологии. — 1994. — №6. — С.34-56.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-АКТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ДЮСШ В КОНТЕКСТЕ ОБЩЕСТВЕННО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.П. Ярославцева

*Россия, г. Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Шелеховского района
детско-юношеская спортивная школа «Юность»*

Важнейшим звеном в развитии детско-юношеского спорта, его базовой основой в системе дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности были и остаются детско-юношеские спортивные школы. Находясь в современных экономических условиях необходимо, сохраняя стабильность, вести поиск перспективных путей развития спортивной школы. Коллектив ДЮСШ – инициативные, творческие, высококвалифицированные специалисты, осуществляющие совместными усилиями педагогический поиск по актуальным проблемам развития личности в образовательном пространстве физкультурно-спортивной направленности и создающие условия для формирования основ здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Анализируя предыдущий опыт работы, детско-юношеская спортивная школа «Юность» в качестве нового ориентира развития выбрала общественно-ориентированное образование как идею общественно-активной школы. В качестве концептуальных основ развития образовательного партнерства ДЮСШ с местным сообществом избраны концепция общественно-ориентированного образования (Г.Б. Корнетов, Т.С. Шацкий, Ч. Лоринци, Ю. Мелег, Г. Тайта), отечественные традиции развития физической культуры и спорта и основные принципы гуманизации образования.

Модель общественно-активной спортивной школы призвана возродить вовлеченность местного населения в сферу дополнительного образования в области физической культуры и спорта. ДЮСШ как общественно-активная спортивная школа ставит целью не только предоставление услуг дополнительного образования в области физической культуры и спорта, но и берет на себя задачу взаимодействия с местным сообществом путем привлечения молодого поколения шелеховчан с целью воспитания общественно-активной личности.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств социально-активной личности спортсмена, гражданина, отвечающих национально-государственным интересам, и создание условий для самореализации личности. Анализ воспитательной работы выявил необходимость разработки и внедрения новых воспитательных проектов, что позволит придать процессу воспитания целенаправленный и системный

характер. Особенностью образовательной деятельности ДЮСШ является оказание разносторонней помощи общеобразовательным учреждениям района в организации методической, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. ДЮСШ, как общественно-активная спортивная школа, проводит большую спортивно-массовую работу среди школьников района. Ежегодно тренеры-преподаватели ДЮСШ проводят на базах ОУ мастер-классы по видам спорта в рамках районной акции «Берите с нас пример!», для обучающихся ОУ, так же тренеры-преподаватели входят в состав судейских бригад, являются главными судьями районных соревнований.

Программа развития спортивной школы, учитывая образовательные и социальные потребности местного сообщества (муниципальный заказ) в сфере физической культуры и спорта, практический опыт ДЮСШ России и области, нормативно-правовые документы, предполагает системно-деятельностный подход к развитию образовательного партнерства с местным сообществом и отражает конкретные теоретические и прикладные аспекты работы со всеми субъектами воспитательно-образовательного процесса. В рамках нового направления развития спортивная школа предлагает участие в социально-значимых проектах и программах в качестве новых образовательных услуг, с целью привлечения подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, что способствует более высокому качественному уровню спортивно-массовой и спортивно-оздоровительной работы на территории города и района. Это особенно важно в условиях малого города, имеющего большой процент молодежи и недостаточность организации развивающего досуга в области физической культуры и спорта.

Выстраивая педагогически целесообразный образовательный процесс, коллектив ДЮСШ полагает, что спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны, так как в жизнедеятельности современных детей, подростков, молодежи спорт занимает определенное место в структуре развивающего досуга и является важным социальным фактором в деле становления взрослеющей личности. Задача педагогического коллектива – помочь подрастающему поколению найти свое предназначение в жизни, добиться успехов в спорте, создавая ситуации успеха не только в процессе многолетней подготовки спортсмена, но и в проявлении социальной активности. Учитывая вышесказанное, педагогический коллектив ДЮСШ «Юность» разработал Концепцию развития спортивной школы и модель новой педагогической реальности.

Направление 5.
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ АСПЕКТЫ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СТРАХОВАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

А.Н. Большедворская, В.П. Чергинец, К.В. Якимов

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске

Спортивное страхование очень разнообразно. В зависимости от вида спорта страхования может иметь свои особенности. Например, в футболе или хоккее риск наступления несчастного случая намного выше, чем в плавании или теннисе. Так, риск получить травму во время одного матча у футболиста-профессионала составляет 12%, а за один сезон каждый третий футболист травмируется настолько сильно, что тренеры должны его заменить. Страхование субъектов профессионального спорта так же имеет свои особенности. Возьмем, например, такой вид спорта, как бокс. В профессиональном боксе задействованы трое судей, которые наблюдают за поединком вне ринга, другой судья (рефери) непосредственно находится в центре событий, т. е. в самом ринге. Из этого можно сделать вывод, что при заключении договора страхования, страховая сумма взноса главного судьи будет намного выше, чем у двух других. Но, все-таки в сфере спорта основное место отведено добровольному страхованию. Спортсмены-профессионалы застрахованы от несчастных случаев в соответствии с Федеральным законом «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев [1] на производстве и профессиональных заболеваний» от 24.07.1998 года. Кроме того, сборные команды РФ страхуются в добровольном порядке на время проведения соревнований за рубежом (Чемпионаты Мира и Европы, Олимпийские игры).

Травма спортсмена на соревнованиях либо на тренировке, не оплачивается страховыми компаниями при обычном страховании. Спортивная страховка как раз специализируется на травмах. Большинство российских страховых компаний осуществляют страхование спортсменов по стандартным правилам страхования простых граждан от несчастного случая и болезней. Как показало исследование, несмотря на введение личного страхования спортсменов, страховая защита далека от эффективности. В связи с этим потребность становления высокоэффективного развития трудовых и

социальных отношений между людьми связанными со спортом может быть удовлетворена государственным управлением трудовой и социальной сфер. Сегодня страхование профессиональных спортсменов представляет собой динамично развивающуюся услугу страхового рынка. Он имеет свою особую специфику, как в формировании страхового покрытия, так и в продвижении продаж продукта. На сегодняшний момент спортивное страхование, вышедшее из сегмента страхования от несчастных случаев, приобретает самостоятельность. Эксперты говорят, что пока страхование спортсменов в Российской Федерации - в большинстве своём политический и имиджевый элемент. И только немногие крупные страховые фирмы занимаются улучшениями своих услуг в спортивном направлении. Даже больше - эти компании уже разделили между собой сферы предоставления услуг.

Важно страховать не только потерю трудоспособности, но и жизнь людей. «Ведь спорт высоких достижений – это еще и немалые премиальные за победы в крупных соревнованиях. А значит, это уровень жизни спортсмена, который нужно сохранить, несмотря на травмы и операции». В Российской Федерации спортсмены страхуются не так активно в связи с малым бюджетом спортивных клубов и малой платежеспособности спортсменов. Однако в силу того, что профессионалам нужна страховая защита, страхование имеет хорошие перспективы.

Стандартное страхование не оплачивает спортивные травмы, а при специализированном спортивном страховании травмы, полученные при занятиях спортом, являются основной частью выплат. Большинство российских страховых компаний страхует спортсменов от несчастного случая по стандартным правилам страхования обычных граждан. Проводились научные изыскания, которые показали, что, даже если учитывать появление модели личного страхования спортсменов, страхование в России как воплощение социальной защиты спортсменов ещё далеко от его социально-экономической продуктивности. Поэтому создание условий эффективного развития социально-трудовых отношений между участниками спортивного процесса зависит от усиления государственного регулирования социально-трудовой сферы. На сегодняшний день страхование профессиональных спортсменов в России представляет собой новый динамично развивающийся сегмент страхового рынка. Он имеет свою особую специфику, как в формировании страхового покрытия, так и в продвижении продаж продукта. Вышедшее из сегмента страхования от несчастных случаев спортивное страхование приобретает в последнее время все более самостоятельный вид. По мнению экспертов, пока спортивное страхование в России – во многом политический и имиджевый элемент.

Важнейшей частью страхования является жизнь людей, т.к. в профессиональном спорте за победы выплачиваются немалые премиальные за победу. А значит, очень часто это определенный уровень жизни и самого спортсмена, который необходимо сохранить, несмотря на какие-либо травмы, операции. К сожалению, на российском рынке страхование спортсменов не получило массо-

вого распространения из-за недостаточной платежеспособности спортсменов и спортивных клубов. Принимая во внимание, что для вышесказанной группы риска в нашей стране, само собой, нужна страховая защищенность, бизнес страхования спортсменов очень перспективен.

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ В УСЛОВИЯХ КОНКУРЕНЦИИ

К.К. Виньковская, М.В. Климович

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске

Проблема в управлении физкультурно-спортивной организацией в условиях конкуренции на рынке услуг в сегодняшние дни особо актуальна. Так как в этом сегменте рынка существует много противников. В предложенной вам статье текущий вопрос рассматривается на примере спортивного клуба «Зарядка», находящегося по адресу Байкальская 105а г. Иркутска.

СК «Зарядка» - спортивная организация, существующая на рынке с 2012г., к настоящему моменту наработала круг постоянных клиентов и успешно противостоит конкуренции. Преимуществами клуба являются:

- доступные цены;
- удобное расположение в центре города;
- высококлассные специалисты, которые помогают клиенту любить спорт, приводить себя в форму и укреплять здоровье;
- клуб стремится соответствовать спорт-моде, расширяя спектр услуг, внедряя инновационные виды тренировок.

Клиенты направляются в данный тренажёрный зал за энергетической подпиткой, поскольку атмосфера царит очень дружественная и приятная. Сжигая калории в зоне кардио на дорожке, велотренажере либо эллипсоиде, можно одновременно наслаждаться потрясающим видом из панорамного окна. Да и другие участки в СК «Зарядка» по-своему уникальны. После тяжёлой тренировки, любой клиент с чувством выполненного долга может перейти в зону релакса, где его ждёт профессиональный массаж или фито бочка.

Для успешного развития на рынке физкультурно-оздоровительных услуг СК «Зарядка» стремится наиболее эффективно использовать свой потенциал. По последним подсчётам примерно 100 человек посещают зал каждый день.

Клуб предлагает широкие возможности для тренировок не только по пауэрлифтингу, но и по другим видам спорта. Свыше 30 спортсменов СК «Зарядка» принимают участие в первенствах различного уровня (фитнес-бикини, бодифитнес, тяжёлая атлетика и т.п.).

Кадровый потенциал клуба представлен 8 тренерами с высшим образованием, а также тремя администраторами, которые привлекают клиентов в клуб и осуществляют их сопровождение во время оказания услуг. Работа с персоналом осуществляется директором организации Климовичем Максимом Владимировичем, либо его заместителем. Динамичный стиль управления более характерен для тренажерного зала «Зарядка», так как клуб старается гибко и адекватно реагировать на изменения внешней конъюнктуры рынка.

За годы работы клуба руководителем выработан оптимальный перечень услуг, в который входят: тренажёрный зал, составление персональной программы тренировок на месяц, составление программы правильного питания, персональная тренировка с любым тренером клуба, подготовка к соревнованиям, растяжка и дополнительные услуги в соответствии с индивидуальными пожеланиями.

Спрос на рынке изменяется в соответствии с модой и СК «Зарядка» быстро адаптируется к этим изменениям, например, год назад клуб имел только тренажёрный зал, команду из 5 тренеров, два администратора и маленькое помещение. Сейчас же количество работников увеличилось вместе с площадью и услугами. «Зарядка» занимает 300 кв.м. площади в ДЦ «ZEON» на данный момент и около полугода назад в клубе появился новый магазин спортивного питания, несколько новых усовершенствованных тренажёров и другой инвентарь.

Рост продаж осуществляется за счёт маркетинговых мероприятий: раздача листовок, реклама в интернете, собственный сайт СК «Зарядка», периодические акции, и дополнительные услуги, которые позволяют клубу дифференцировать себя на рынке. К дополнительным услугам спортивного клуба относятся:

1. Фотограф;
2. Рубрика «найди себя в Зарядке» в социальной сети «В контакте»;
3. Ролики с тренировками на канале weacomTV;
4. Морс и дневник тренировок под маркой «Зарядка».

Преимущества этих услуг перед другими спортивными клубами заключаются в том, что, во-первых, реклама спортивной организации в интернете и на канале weacomTV в виде роликов с тренировками является удобным для клиента при выборе тренера и клуба, во-вторых, возможность хорошей фотосессии бесплатно, а также приятный недорогой полезный напиток – Морс «Зарядка», который является маленькой изюминкой клуба со специфичным вкусом, и специальный дневник тренировок, достающийся

в подарок клиенту к программе тренировок, стоимость которой 600 рублей, являются дополнительными бонусами для клиентов.

Как не странно, идея осуществления такого бизнеса пришла Максиму, как и Менделееву, во сне, и уже сейчас его клуб приносит свои плоды и неплохо приспособляется на рынке услуг. Также Максим имеет и другие виды бизнеса.

Любая организация зависит от внешних факторов среды. Условия и факторы, возникающие в окружающей среде независимо от деятельности организации, так или иначе воздействующие на неё по-разному. СК «Зарядка» ведёт холодную войну с противниками, осуществляя её за счёт слаженности команды, отличного рекламного обеспечения и самосовершенствования. На данный момент в планах есть ещё расширение клуба, услуг, появления новых спортивных клубов «Зарядка» в городе Иркутске, в дальнейшем возможна продажа франшизы. Благодаря диверсификации деятельности, клуб смог пережить кризисные времена, работая эффективно и прибыльно.

В настоящий момент рынок услуг развивается динамично. Вопрос эффективности управления особенно актуален, поскольку является одной из главных составляющих роста предприятия. Для успешного создания и ведения бизнеса важен постоянный личностный рост, необходимо искать новые пути развития своего дела, например:

- обращаться за помощью к экспертам;
- анализировать тенденции на рынке;
- расширять круг клиентов;
- формировать устойчивые взаимовыгодные деловые связи;
- вести профессиональный менеджмент;
- развивать предпринимательские способности;
- нести социальную ответственность;
- непрерывно самосовершенствоваться;

И самое важное - нельзя останавливаться на достигнутом.

СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ – НЕОБХОДИМОСТЬ ИЛИ ПРИХОТЬ?

Н.В. Ворошилов, Е.А. Власов

Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»

Ни для кого не секрет, что физическая активность играет важную роль в жизни каждого человека. Чтобы повысить актуальность и важность двигательной нагрузки, человечество стало восхвалять саму идею движения

и устраивать различные мероприятия для популяризации спорта. Тема спортивно-массовых праздников актуальна для всех и в данный момент.

Для поддержания движения в культурном виде – организованном и системном, люди придумывали различные упражнения и спортивные состязания, основываясь на тех движениях, которые выполняли в быту. Эти мероприятия были призваны организовать выход физической энергии человека и пустить ее максимально на пользу самого человека [2].

Например, в Древней Греции существовали гимназии для молодых людей, где пропагандировался культ спортивного образа жизни. Впоследствии та же Древняя Греция стала родоначальником олимпийских состязаний, и на свет миру явился первый официальный и международный спортивный праздник, распространившийся на многие народы средиземного моря [3].

Мнение доктора биологических наук и профессора В. К. Бальсевича [1] о природе физической активности человека: *«Любая трудовая деятельность связана с моторикой. Представительство двигательных зон конечностей в коре головного мозга занимает большую функциональную площадь, поэтому, по закону рефлекторных связей, в результате увеличения двигательной активности периферического звена (мышц, сухожилий, суставов) - повышается функциональная активность центрального звена - коры полушарий головного мозга».*

Физическая активность и простые упражнения, конечно, необходимы молодым людям, которые строят будущее для всего мира и без опоры, выраженной в здоровье физическом и психическом, сделать это будет очень сложно.

Среди студентов 1-3 курсов ИрНИТУ института архитектуры и строительства, было проведено исследование, цель которого состояла в определении осведомленности студентов о праздниках и мероприятиях, посвященных физкультуре и спорту, их отношение к физической активности в целом и времени уделяемого физической активности.

Проведено анкетирование студентов, в нем приняло участие 230 человек. Все студенты были из академических групп, так или иначе связанных со строительством: архитекторы, дизайнеры, строители, проектировщики.

На вопрос - *«Какие спортивно-массовые мероприятия вы знаете?»*, около 60% (138 человек) опрошенных назвали «Лыжню России», ежегодно проходящую во всех крупных городах РФ. Другими ответами были Олимпийские игры. Среди других мероприятий, которые указали опрошенные, всевозможные региональные или городские юношеские спартакиады и школьные соревнования.

68 % студентов (156 человек) сообщили о том, что они периодически принимают участие в спортивных мероприятиях.

Практически все опрошенные (210 человек) считают, что спортивно-массовые мероприятия играют огромную пользу для общества.

Людей считающих, что они ведут здоровый образ жизни, оказалось намного меньше – всего 63 человека (27 %) ответили на вопрос «*Ведете ли вы здоровый образ жизни?*» утвердительно.

Также из анкетирования следует, что в среднем, на выполнение физических упражнений во внеурочное время учащиеся тратят около 5-6 часов в неделю.

Для ответа на вопрос «*Укажите, как вы соблюдаете каждый из пунктов здорового образа жизни, приведенных ниже*» предлагалось выбрать степень вовлеченности респондентов в здоровый образ жизни, а именно:

А - не соблюдаю, В - иногда соблюдаю, С - соблюдаю всегда

Опрошенные выбирали из списка ответы А, В и С исходя из параметров здорового образа жизни, которые им предлагались в анкетировании.

Список аспектов здорового образа жизни здесь:

Соблюдение рационального режима,

Отказ от вредных привычек,

Соблюдение личной гигиены,

Рациональное питание,

Поддержание психологического равновесия,

Закаливание,

Оптимальная двигательная активность.

На этот вопрос ответ «соблюдаю всегда» ответили всего 32 респондента (14 %). Остальные, либо не соблюдают режим вообще, либо не соблюдают его периодически, так как их учеба или работа требуют более длительного бодрствования.

Исходя из результатов анкетирования, можно сделать вывод, что респонденты считают спорт и физические упражнения важными для здоровья и жизни в целом. А так же считают, что популяризировать спорт и устраивать праздники, посвященные ему, нужно и полезно. Но как ни странно, лишь немногие могут сказать о себе, что они ведут здоровый образ жизни.

Один из способов повысить популярность здорового образа жизни и спорта — это проведение спортивно-массовых мероприятий, например, олимпиады, фестивали, соревнования для широкой публики.

Стоит отметить, что Иркутские спортивные ассоциации в особой мере способствуют возрождению фестивалей видов спорта, в частности зимних. Вот выдержка из статьи: «*Сибирская байкальская ассоциация туризма приняла решение возродить фестиваль зимних игр на Байкале «Зимниада». Мероприятие пройдет впервые после перерыва зимой-весной 2016 года. Туристическая ассоциация и ряд компаний, входящих в ее состав, сами выступают организаторами. Об этом ИА IrkutskMedia сообщили в СБАТ....*...Между тем, по мнению туристической общественности Иркутской об-

ласти, Зимниада является уникальным зонтичным брендом, позволяющим развиваться зимнему туризму на Байкале и, через событийные мероприятия, разнообразные спортивные, развлекательные активности, продвигаться по пути формирования устойчивого туризма» [3]. Так же стоит отметить, что в Зимниаде участвуют практически все крупные регионы Иркутской области «Зимниада была хорошо воспринята и нашла поддержку в муниципальных образованиях Иркутской области: Усть-Удинский, Боханский, Аларский, Эхирит-Булагатский районы, Кутулик без подсказки сверху уже проводят свои Зимниады.» [4].

Несмотря на всевозможные препятствия для свободного и бюджетного занятия спортом для студентов, молодежь все равно желает заниматься им. За свои деньги или с материальной помощью родителей парни и девушки занимаются спортом. Не так давно популярность приобрели велоспорт-акробатический (катание на **Bmx**), горный велоспорт и прогулочный. Так же молодежь увлекается катанием на скейтбордах и роликах, делая упор на акробатические трюки. Эти увлечения привели к образованию новых фестивалей и соревнований, таких как «BMX JAM», «Фестиваль уличных видов спорта (BMX & PARKOUR)» и других. Для этих фестивалей необходим минимальный уровень технической базы (для трюков - деревянные акробатические конструкции, а для гонок - длинные участки дороги, где минимальное автомобильное движение). Фестивали, поддерживающие зимние виды спорта – «AWOSNOWFEST» во Франции, участники и сноубордисты и горнолыжники, «Зимниада» (практически все зимние виды спорта + увеселительные конкурсы и мероприятия), «Лыжня России» ежегодный зимний фестиваль, проходящий во всех крупных городах России (беговые лыжи) и многие другие. Все это во многом стало популярным благодаря развитию интернет технологий, а так же благодаря активности самой молодежи.

Таким образом, необходимо продвигать эти виды спорта в массы с помощью разумной политики в сфере спортивной инфраструктуры и организации всевозможных соревнований: проводить праздничные соревнования и спортивные фестивали, строить или реконструировать стадионы; строить скейтпарки и велодорожки, уменьшать цену или создавать дисконтные системы на абонементы в спортивные залы для молодежи, обучающихся в школах и вузах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. — 1996. — № 11. — С. 15-19.
3. Муравов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Муравов. — К.: Здоров'я, 1989. — 272 с.
4. Чесноков, Н.Н. «Олимпийские игры Древней Греции и зарождение современного олимпийского движения» / Н.Н. Чесноков, Н.Ю. Мельникова // Спорт, духовные ценности, культура. — М., 1997. — Вып. 1. — С. 20-30.

2. IrkutskMedia. «Фестиваль игр на Байкале Зимниада вновь пройдет в 2016 году»/ IrkutskMedia [Электронный ресурс] // И. Добавлено 5.01.2016 Проверено 15.01.2016. - URL: <http://irkutskmedia.ru/news/society/05.01.2016/483118/festival-igr-na-baykale-zimniada-vnov-proydet-v-2016-godu.html>

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПРАВА В ПРАВОВОЙ СИСТЕМЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.

А.В. Гирякова, В.П. Чергинец, Э.Э. Куго

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Понятие спортивного права весьма сложное, включающее в себя множество аспектов. Не выработано единого научного понимания данной дефиниции.

Спортивное право в существующих правовых реалиях может рассматриваться в двух аспектах: как отрасль права, то есть организованная совокупность правил поведения, исходящих от государства и охраняемых им, и как учебная дисциплина, то есть совокупность научных знаний о спортивном праве, представленных в систематизированном виде для усвоения.

Основные нормы спортивного права, составляющие его правовой хребет, относятся к следующим отраслям: гражданское, административное, финансовое и процессуальное право.

Можно сказать, что с позиции построения российской правовой системы спортивное право на данном этапе не признается правоведами самостоятельной отраслью права. Оно считается комплексным, так как в него включают различные нормы административного, гражданского, трудового права и др. Но с точки зрения дисциплины российское спортивное право является самостоятельным предметом, содержащим большой правовой массив, который отличается многообразием и сложностью изучаемых институтов и норм.

Неопределенность места спортивного права в общей системе права обуславливается характером общественных отношений, складывающихся в сфере физической культуры и спорта. Присущие им многообразие и многоаспектность не позволяют отнести спортивное право ни к одной из традиционных отраслей. В этом и есть специфика спортивных отношений как сложной комплексной структуры различных видов общественных отношений в физической культуре и спорте.

Исходя из выше сказанного, можно дать следующее определение данному понятию. Спортивное право - это формирующаяся по сей день комплексная отрасль права, представляющая собой организованную систему взаимосвязанных правовых норм, сущность и особенности которых определяются основными принципами, формами и порядками физкультурно-

спортивной деятельности, включающей в себя комплекс общественных отношений различного характера: трудовых, административных, финансовых, уголовно-правовых отношений, отношений в сфере спортивной травматологии и противодействия применению допинга, международных, процессуальных отношений по урегулированию возникающих споров, а также других отношений, связанных с физической культурой и спортом.

Иными словами, спортивное право – это система правовых норм, предметом регулирования которой являются общественные отношения, складывающиеся в сфере физической культуры и спорта.

Обращаясь к методу регулирования обозначенных отношений, присущему спортивному праву, важно отметить, что научные взгляды на общетеоретическое понимание метода правового регулирования различны. По общепринятому в научной среде мнению все методы правового регулирования можно разделить, как минимум, на три группы: общеправовые, присущие всем отраслям права в той или иной концентрации (метод предписания, метод дозволения, метод запрета); межотраслевые, используемые двумя и более отраслями права; отраслевые, используемые в рамках одной отрасли права и отвечающее специфике регулируемых ею отношений.

Можно выделить следующие междисциплинарные сферы применения спортивного права:

- физическая культура и спорт - здравоохранение. Очевидно, что физическая культура и спорт являются методами профилактики некоторых заболеваний, также выделяется лечебная физическая культура как отдельный подвид.

- физическая культура и спорт – трудовая деятельность. Спорт уже является на данный момент сферой занятости не только профессиональных спортсменов, но и многих других смежных специалистов.

- физическая культура и спорт, и военная служба. Физическая культура является неотъемлемой частью воинской службы.

- физическая культура и спорт, и образование. Физическая культура является учебной дисциплиной в школе, также существует отдельно специальность в высших и средних учебных заведениях.

- физическая культура и спорт, и предпринимательство. На данный момент спорт является отдельной сформированной сферой бизнеса.

- физическая культура и спорт, и молодежная политика. Физическая культура занимает важную роль в политике государства нацеленное на воспитание будущих поколений.

Все выше сказанное позволяет утверждать, что физическая культура и спорт проникает в разные сферы жизнедеятельности как отдельных граждан, так и государства в целом. Следовательно, спортивное право, как отрасль права, должно совмещать в себе методы регулирования других отраслей права.

Специфика методов спортивного права обусловлена объективными закономерностями функционирования сферы физической культуры и спорта и необходимостью последовательно совершенствовать элементы физкультурно-спортивного движения.

В российском законодательстве спортивное право так же является важной неотъемлемой составляющей. Все основные положения записаны в Конституции Российской Федерации, имеющую высшую юридическую силу. Упоминание о физической культуре и спорте записано в двух пунктах Конституции: в п. 2 статьи 41, констатирующем, что в Российской Федерации принимаются меры по развитию физической культуры и спорта; и пп. «е» п.1 ст.72, который относит общие вопросы физической культуры и спорта к вопросам совместного ведения Российской Федерации и ее субъектов. Факт упоминания в Конституции рассматриваемой сферы подтверждает её значимость и общественную важность.

Если же рассматривать массив федеральных законов то, можно отметить, что основным законом, который устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций и принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, является Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Этот закон является базовым отраслевым законом, создающим фундамент в правовом регулировании рассматриваемой сферы.

В настоящее время на федеральном уровне существуют многочисленные подзаконные акты, которые регулируют отношения в области спорта: Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 302 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта". На уровне субъектов Российской Федерации также существует целый ряд нормативных правовых актов, регулирующих отношения, связанные со спортом.

Таким образом, можно резюмировать, что спортивное право – молодое направление юридической науки, у которого существует большой резерв для развития на методологическом и правотворческом уровнях. В настоящее время в Российской Федерации существует ряд документов, носящих концептуальное значение для данного направления права, также можно отметить повысившийся в последнее время научный интерес к данному направлению исследований. Но для того, чтобы данное направление права стало полноценной отраслью должно пройти продолжительное время и большой объем, направленный на формирование целостной системы регулирования всех отношений в сфере физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы Олимпийского движения: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению «Юриспруденция» и

- «Физическая культура и спорт»/ С. В. Алексеев. — М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2010.
2. Морозова, Л.А. Теория государства и права: учебник/ Л. А. Морозова. — М., 2010.
3. Чеснокова, А. Н. / Место спортивного права в системе российского законодательства [Электронный ресурс]/ А. Н. Чеснокова. — Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/fl37a3e4-345f-4022-8f61-d7bf0594a729>
4. Шевченко, О.А. Актуальные проблемы формирования отрасли спортивного права: статья/ О. А. Шевченко //Вестник Омского Университета. Серия «Право». — 2012. — № 2 (31). — С. 258-261.

КОММЕРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ НА ПРИМЕРЕ ДЮСШ

Е.П. Кузьменко, С.В. Боровских

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске

В последнее время усилился интерес к проблеме поиска источников финансирования деятельности как коммерческих, так и некоммерческих организаций. Наиболее острой эта проблема является для некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.

Образовательные учреждения в сфере физической культуры и спорта в процессе своей деятельности вступают в экономические и договорные отношения с другими хозяйствующими субъектами, осуществляют различные сделки, используя материальные, финансовые, кадровые, информационные и другие ресурсы, которыми они располагают. При этом, согласно Гражданскому кодексу РФ и Закону РФ «О некоммерческих организациях», данные учреждения могут осуществлять предпринимательскую деятельность лишь постольку, поскольку это служит достижению целей, ради которых они созданы. В настоящее время многие ДЮСШ не используют свое право заниматься коммерческой деятельностью[4].

В сфере физической культуры и спорта большинство организаций являются некоммерческими, финансируются из бюджета. Основными проблемами этих организаций являются:

- недостаточное финансирование из государственного бюджета, для обеспечения качественным спортивным инвентарем;
- недостаточно финансовых ресурсов для стимулирования персонала;

- недостаточно развито строительство спортивной инфраструктуры. В больших городах медленно начался процесс строительства спортивных объектов, но в сельских поселениях эта проблема практически не решается.

- малое число регулярно занимающихся спортом и физкультурно-оздоровительной деятельностью людей.

Качественный и эффективный тренировочный процесс можно достичь только лишь имея современную материально-техническую базу, а также организовывая проведение физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, для вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом. Чтобы люди, особенно молодёжь, могли бы себя проявлять, укреплять своё здоровье и менять свой образ жизни.

На заседании Совета по развитию физической культуры и спорта 9 октября 2014 года в г. Чебоксары В.В. Путин отметил, что «...количество людей, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, к 2020 году ... значительно вырастет и составит не менее 40 % населения Российской Федерации. Сегодня этот показатель гораздо ниже – только 27,5 %.....»[6]. По данным на 5 июня 2015 года около 29% россиян занимается спортом систематически [3]. В Иркутской области данный показатель составляет — 22,5% [5].

Недостаток бюджетного финансирования можно компенсировать за счет организации коммерческой деятельности. В законе РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 101) организации имеют право оказывать населению, предприятиям, учреждениям и организациям платные дополнительные образовательные услуги и вести предпринимательскую и иную приносящую доход деятельность, с разрешения учредителя, предусмотренную ее уставом, т.е. привлекать внебюджетные средства.

Внебюджетная деятельность является дополнительным источником финансирования для обеспечения образовательного процесса, развития материально-технической базы ДЮСШ, она позволит увеличить процент населения, занимающегося физической культурой и спортом, в разных возрастных категориях. Привлечение дополнительных внебюджетных средств не влечет за собой снижение нормативов и размеров финансирования образовательных учреждений за счет средств учредителя. Однако платные услуги, предоставляемые государственными и муниципальными образовательными учреждениями, не могут быть оказаны вместо образовательной деятельности, финансируемой за счет средств бюджета (гл.13 ст. 101 Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации»).

Внебюджетные средства могут поступать в образовательные учреждения физической культуры различными путями:

- от юридических и физических лиц за оказанные платные услуги;
- от спонсоров;
- от использования имущества.

Основным источником получения внебюджетных средств, для ДЮСШ является тренировочная и образовательная деятельность. Подобные учреждения обладают материальным потенциалом, которые можно использовать в целях организации деятельности по привлечению внебюджетных средств. Обладание учреждением различного вида инвентаря, помещения позволяют оказывать широкий спектр услуг, сдавать в аренду помещения и оборудование. Любая доходная деятельность образовательного учреждения подлежит налогообложению по налогу на добавленную стоимость и налогу на прибыль.

Для примера эффективности коммерческой деятельности возьмем некоммерческую организацию ДЮСШ по Иркутскому району, где на данный момент не ведется предпринимательская деятельность.

Для примера эффективности коммерческой деятельности возьмем некоммерческую организацию ДЮСШ по Иркутскому району.

Для конкретного примера оценим потенциальную экономическую эффективность коммерческой деятельности МОУ ИРМО ДОД ДЮСШ в Большереченском отделении, где на данный момент не ведется предпринимательская деятельность. К платным образовательным услугам будут относиться: организация платных индивидуальных и групповых занятий по востребованным физкультурно-оздоровительным видам деятельности для разных возрастных групп; предоставление во временное пользование населению за плату различного оборудования, спортивных площадок, имеющихся в данном отделении. (игровые площадки, мячи, шайбы, клюшки, коньки, ролики, лыжи, велосипеды, ракетки теннисные и др.).

Подробно рассмотрим организацию платных групповых занятий по фитнесу. Возьмем для примера 3 платные группы по фитнесу. Численность каждой группы 10 человек. Группы делятся по возрасту. Стоимость абонемента за один месяц составляет 2000 руб. Абонемент рассчитан на 3 занятия в неделю продолжительностью 90 минут. Планируемый ежемесячный доход от оказания платных услуг составит – 60.000 руб., дополнительные расходы на оказание платных услуг – 13.000 руб., операционная прибыль - 47.000 руб. (разница доходов и расходов).

Таким образом, от реализации платных услуг только по данному направлению деятельности ДЮСШ получит в распоряжение как минимум 470.000 руб. в год с учетом календарного плана работы.

Кроме описанного экономического эффекта результатом организации коммерческой деятельности ДЮСШ будет повышение эффективности ее основной деятельности. За счёт полученных средств, учреждение сможет дополнительно привлекать хороших специалистов, улучшающих спортивные результаты обучающихся ДЮСШ. Так же с помощью привлечения к занятиям населения разных возрастных групп достигается социальный эффект: организация досуга, оздоровление населения, профилактика девиант-

ного поведения, популяризация ценностей ЗОЖ. Кроме этого, данные мероприятия будут способствовать созданию базы спортивного отбора.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон № 273 - ФЗ// ст. 101 ред. от 02.03.2016 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (29.12 2012 года)

2. Спорт в России систематически занимается 29% населения [Электронный ресурс] // SPORT.RU спортивный портал. — Режим доступа: http://www.sport.ru/other/Sportom_v_Rossii_sistematicheskii_zanimaetsya_29_naseleniya/article278160/ (05.06.2015.)

3. Организация предпринимательской деятельности образовательных учреждений в сфере физической культуры [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://studall.org/all-75681.html> (3 апр. 2016 г.)

4. Сайт Министерства по физической культуре, спорту и молодежной политике Иркутской области //Ответы министерства по физической культуре, спорту и молодежной политике. Иркутской области на часто задаваемые вопросы жителей Приангарья в области физической культуры, спорта и молодежной политики [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.irksportmol.ru/treatment%20of%20citizens/treatment%20of%20citizens.php> (11 апр. 16 г.)

5. Сайт Президента России //Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://kremlin.ru/events/councils/by-council/8/46759> (6 апр. 2016г.)

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КОННОГО СПОРТА В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

М.В. Проценко, В.П. Багрин

*Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска»*

Арабская поговорка гласит: «Лошадь - дар Бога людям». С начала времен человек нуждался в помощнике с большой силой и выносливостью. Он нашел такого помощника в лошади. На протяжении всей истории человечества, за исключением второй половины двадцатого века, лошади выступали главными «двигателями» прогресса [3].

Лошади в современном мире потеряли большую часть своих рабочих функций, их заменили различные виды техники. Актуальными же остались спортивное, любительское и лечебно-оздоровительное направления в конном деле [3].

Конный спорт – спорт благородный и требующий, помимо отдачи сил и времени, еще и интеллекта человека, которому собственно и дает стимул

для развития. Возрастных ограничений для занятий конным спортом практически не существует. Это распространяется как на любительский, так и на профессиональный спорт. Существуют прецеденты, когда участниками конноспортивных соревнований Олимпийского уровня были люди старше 70 лет.

Наличие конного центра, конюшен близ населенных пунктов позволяет людям приобщаться к своему прошлому, животным, стихии и почувствовать себя частью природы в ее первозданном виде.

«У конного спорта, как и у любого другого, существует множество проблем, нуждающихся в решении» [2]. В данной публикации мы остановимся на проблемах развития конного спорта в целом по России, а также на проблемах характерных для Иркутской области.

Проблемы российского уровня:

- недостаточное материальное обеспечение и финансирование со стороны государства и частных инвесторов;
- отсутствие развитой инфраструктуры, особенно в регионах;
- географически неравнозначное развитие конного спорта в Европейской России и за Уралом;
- острый дефицит, а за Уралом почти отсутствие дорогостоящих, специализированных транспортных средств для перевозки спортивных лошадей;
- форсированная подготовка лошадей, не дающая им нужной начальной базы обучения для конкурентоспособной борьбы в дальнейшем на мировых чемпионатах;
- отсутствие спортивной школы в широком понимании: потеря профессиональных кадров в связи с политической и экономической ситуации в стране с 80-х годов до конца 90-х годов 20-го века;
- дефицит новых квалифицированных кадров в связи с отсутствием центров подготовки специалистов;
- потеря селекционного потенциала спортивного коневодства по причине продажи за границу лучших лошадей в годы развала конного спорта;
- отсутствие профессионально подготовленных ветеринаров и ковалей, обеспечивающих физическое здоровье лошадей и их пригодность к спортивным нагрузкам;
- низкий уровень общей культуры деятельности клубов, проведения мероприятий и тренировок.

Проблемы, характерные для Иркутской области (ко всем выше перечисленным проблемам добавляются):

- малый срок развития конного спорта в регионе: всего 15-16 лет;
- полное отсутствие крытых конноспортивных манежей, что ограничивает проведение тренировок в холодное время года;
- острый дефицит специализированных кадров: ветеринаров, ковалей, тренеров и т.д.;

- дефицит лошадей спортивных пород пригодных для спортивного обучения и составления конкуренции на соревнованиях уровня СФО и выше [5].

Пути решения наиболее острых проблем региона:

- государственная поддержка и финансирование организаций, развивающих конный спорт России и регионов;

- разработка ФКСР (Федерацией конного спорта России) программы развития конного спорта в регионах;

- формирование и создание центров обучения и повышения квалификации тренерских кадров, ветеринаров, ковалей;

- восстановление коннозаводческого дела в Иркутской области, которое позволит получать лошадей, пригодных для спортивной работы.

Процесс восстановления конного спорта в Иркутской области.

Началом восстановления конного спорта в Иркутске и области можно назвать открытие в 1998 г., после долгого перерыва, первой конноспортивной секции в г. Иркутске на территории Музея-усадьбы декабриста С. Волконского. Через два года открывается первый официальный конноспортивный клуб – Фонд Тихомировых. На сегодняшний день на территории Иркутской области располагается около 30 конноспортивных клубов.

В 2004г. в Иркутской области создаётся собственная Федерация конного спорта (ФКС ИО).

С развитием конного спорта в регионе постепенно формируется и тренерский, и судейский состав нового поколения. На базе Фонда Тихомировых образован межрегиональный методический центр подготовки и повышения квалификации тренеров, ковалей, ветеринаров. В 2014 г. Иркутский филиал РГУФКСМиТ совместно с Фондом Тихомировых и Федерацией конного спорта Иркутской области открыли отделение профессиональной переподготовки на базе высшего образования по специальности тренера по конному спорту [4].

Одним из важнейших вопросов связанных с конным спортом региона, является следующий: *Могут ли спортсмены Иркутской области конкурировать со спортсменами из других областей России, а также и других стран?*

На данный момент регион не может похвастаться большим количеством профессионалов, способных конкурировать на равных со спортсменами Всероссийских и международных соревнований. Конный спорт в регионе не стоит на месте, и каждый день делаются маленькими шагами в сторону совершенствования системы конного спорта, обучения специалистов [1]. Уже сегодня среди наиболее успешных всадников Иркутской области есть победители и призёры соревнований уровня Сибирского Федерального округа и России [6].

Бесспорные успехи достигнуты нашими тренерами и спортсменами в адаптивном конном спорте – в конном центре Фонда Тихомировых уже

дважды прошёл Международный Байкальский Фестиваль конного спорта инвалидов – мероприятие, ставшее ярким явлением на конноспортивной карте России.

В конном спорте существуют и развиваются несколько самостоятельных дисциплин: конкур, выездка, вольтижировка, конное троеборье, конные пробеги, драйвинг, рейнинг. К олимпийским дисциплинам относятся: выездка, троеборье и конкур [3].

При решении, если не всех, то, хотя бы, большинства из названных выше проблем откроются перспективы для развития конного спорта и продвижения талантливых всадников к вершинам мастерства, а, возможно, и к Олимпийским победам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Библиофонд-Электронная библиотека студента [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://bibliofond.ru>
2. Развитие конного спорта невозможно без комплексного подхода [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://federalbook.ru/files/SPORT/soderganie/2/Voronova.pdf>
3. Сообщество любителей лошадей [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://rus-horse.ru/content.phpRus-horse.ru>
4. Equestrian.ru-Конное обозрение [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.equestrian.ru/sport/jumping/1058>
5. Pravda.ru - информационный портал [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.pravda.ru/society/zoo/zoouseful/11-06-2010/1035795-detskiysport-0/>
6. TheHorses.ru «Библиотека конника» - электронная библиотечная система [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://thehorses.ru/book/book.htm>

А БЫЛА ЛИ СОВЕТСКАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ ТОТАЛИТАРНОЙ?

А.Г. Шириков

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске

Прочитав п. 2.1. «Спорт сквозь призму тоталитарной системы» в книге А. А. Исаева «Спортивная политика России» (С. 92-96), позволю изложить свое несогласие по ряду высказываний авторов относительно тоталитарной модели советского физкультурно-спортивного движения.

Итак. Отмечая результаты развития спорта в СССР, исследователь С. В. Брянкин (1983) утверждает, что соревнования и спорт теряют черты самостоятельности и все больше превращаются в жестко нормированную, социотехническую систему. Причиной этого является технократизация спорта

и заинтересованность тоталитарной власти в ликвидации его самостоятельности.

В. Д. Чепик (1995) отмечает: «Практика спорта высших достижений в СССР, особенно судьбы многих чемпионов мирового уровня, чаще свидетельствуют о деградации нравственности, распаде семейных отношений». Далее автор делает выводы, что если массовый спорт укрепляет психику и не подрывает нравственность и здоровье», то спорт высших достижений, наоборот, развивает эгоизм, стяжательство, себялюбие, ведет к инвалидности и ранней смертности. Подобные явления широко распространялись в последнее десятилетие существования СССР, как результат социокультурной политики, направленной на преимущественное развитие спорта высших достижений в ущерб спорту массовому.

М. Я. Сафар также отмечает многосторонний кризис спорта высших достижений, начавшийся в конце 1960-х гг., его «паразитический» характер по отношению к массовому физкультурному движению в СССР. Результатом использования спорта в политико-пропагандистских целях стало распространение политического самолюбования в спорте и статистического очковтирательства в отношении охвата населения занятиями спортом.

В диссертации А. В. Царика (1984) отмечается, что лишь примерно у 45% населения СССР существовала потребность в занятиях физической культурой, а у примерно 30% населения такой потребности не было вообще. Среди лиц, регулярно участвовавших в спортивных соревнованиях, лишь 36,5% всегда и 18,3% часто испытывали положительные эмоции от участия в них. 21,3% опрошенных участников соревнований вообще никогда не испытывали на них положительных эмоций. И далее Царик утверждает, что эти цифры достаточно наглядно свидетельствуют о недовольстве значительной части населения уровнем организации советской физкультуры и спорта. При этом первопричину занятий физической культурой Царик видит в необходимости приспособления людей к производству и военной службе. И далее автор утверждает, что результатом подобного принуждения становились массовая апатия и недовольство народа. И подкрепляет свое утверждение тем, что: «На пленуме ЦК КПСС Ю. В. Андропов признал, что с физическим развитием, воспитанием, образованием школьников в СССР не все благополучно». Однако подобное неблагополучие, продолжает г-н Царик, имело место не только в школе, но и во всей советской системе. Вот так все плохо.

Подводя итоги всех высказываний, г-н Исаев А. А. заключает: «Историческая практика выявила неэффективность в длительной перспективе тоталитарной физической культуры, основанной на культе политического цинизма. Попытки тоталитаризма создать с помощью физической культуры идеальных рабов, расу сверхчеловека и «новых людей» полностью провалилась. Таким образом, заключает автор, процессы разрушения и упадка советской тоталитарной физической культуры и спорта являются вполне

естественными и закономерными.

Ответ на вышеуказанные суждения начну с того, что коллеги, на мой взгляд, несколько предвзято и некорректно характеризуют советскую систему физкультурно-спортивного движения как тоталитарную.

В словаре С. И. Ожегова приводится следующая дефиниция слова *тоталитарный*: «террористический, характеризующийся насилием, полным подавлением демократических свобод и прав личности».

Пожалуй, трудно не согласиться с такой характеристикой, по ряду высказываний вышеуказанных авторов в адрес советской системы физкультурно-спортивного движения. Подчеркиваю, по ряду. Поскольку критикуя советскую систему, уважаемые коллеги стараются видеть в ней исключительно негативные проявления, именуя ее не иначе как тоталитарной.

Макиавелли якобы сказал: «Цель определяет средства». Хотя принадлежность ему этих слов нигде и никем не доказана. «Цель не определяет средства» - будто бы написал несогласный с Макиавелли К. Маркс, но его авторство здесь также под сомнением. Да и само соотношение целей и средств уже много веков является полем для дискуссий. Где проходит черта, которую преступать нельзя для достижения цели? Стоит ли отказаться от цели, если она достижима только «негодными» средствами? На эти вопросы приведу лишь небольшой фрагмент ответов В. В. Керова, доктора исторических наук, профессора Российского университета дружбы народов, в Российской газете от 01.04.2015 г.:

«Цель оправдывает средства? Современники всегда безошибочно знают, как оно должно быть, а историки пишут, как было на самом деле. Мы историки, должны анализировать события не с точки зрения соответствия их современным нормам морали, а соотносуюсь с теми или иными историческими тенденциями» ...

Да, сталинский тоталитарный режим принес немало горя и страданий советским людям, особенно в 30-е гг. ушедшего столетия, жертвами его стали миллионы советских граждан от рядовых коммунистов и беспартийных граждан, до высокопоставленных партийных и советских чиновников, военачальников и командиров, инженеров, педагогов, врачей, деятелей культуры, спортивных организаторов, тренеров и спортсменов. Не пощадил даже семьи своих самых высоких партийных деятелей: Буденного, Калинина, Молотова, Кулика и многих других. Да, мы длительное время не участвовали в чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Вместе с тем, говоря о тоталитарном сталинском режиме, нельзя забывать о том богатом, уникальном и бесценном опыте советской системы развития массовой физической культуры и спорта высших достижений, созданной путем проб и ошибок в исключительно короткие временные сроки, при крайне непростых политических и социально-экономических условиях жизни страны (с учетом Гражданской и Великой Отечественной войны). К тому же, следует объективно учитывать и то мизерное наследство в сфере

физической культуре и спорте, доставшееся молодой советской республике от царской России: ни единого учебного заведения по подготовке высококвалифицированных физкультурных кадров; отсутствие полноценных научно-обоснованных программ физического воспитания населения страны; отсутствие государственных органов управления, как на уровне правительства, так и регионов страны. Этот перечень можно продолжать. К тому же в то время отношение к людям, занимающимся большим спортом, было неоднозначным.

Наглядным примером этому является фигурист Николай Панин, поехавший на Олимпийские игры (1908) в свой отпуск на личные сбережения. А завоевав золотую медаль, первую для России, спортсмен вынужден был изменить фамилию на Панин-Коломенкин, потому что боялся, что по возвращению домой лишится работы банковского служащего. Неприлично тогда в России было чиновникам такого уровня заниматься спортом. О состоянии здоровья детей в дореволюционной России свидетельствует выступление соратницы Ленина, врача по образованию, руководителя лечебно-санаторного отдела при Наркоме В. М. Бонч-Бруевич (Величкина) на Всероссийском съезде представителей медико-санитарных отделов Советов рабочих, солдатских и крестьянских депутатов (1919), в котором она отмечала: «...трудно найти нацию, где физическое воспитание находилось бы в таком пренебрежении, как у русских. Вместе с тем, в стране крайне высокий уровень заболеваемости в детском возрасте, чрезвычайно ранняя смертность и особенно одряхление. Подрастающее поколение физически очень слабое, не умеет ни ходить, ни дышать. Повсеместно отсутствуют специалисты по физической культуре...»

А теперь позволю сделать небольшой исторический экскурс в так называемую советскую тоталитарную систему развития физической культуры и спорта.

Не успели отшуметь революционные ветры в России, как в молодой советской республике началась братоубийственная Гражданская война с участием иностранной военной интервенции. В стране голод, разруха. До физической ли культуры и спорта? Однако руководство страны 28 мая 1918 г. принимает решение о создании Государственного института физической культуры в г. Москве. В 1919 г. проводится I Всероссийский съезд по физической культуре, спорту и допризывной подготовке. На базе бывших курсов П. Ф. Лесгафта в Петербурге создается Государственный институт физического образования. В 1920 г. Московские курсы реорганизуется в Главную военную школу физического образования трудящихся на правах учебного заведения (подготовка специалистов физической культуры для работы в армии). Еще в ноябре 1917 г. в Наркоме был создан лечебно-санаторный отдел, который активно способствовал введению в школах страны физического воспитания.

Принятые меры позволили выстраивать не только систему подготовки

специалистов, но и научных разработок по вопросам физического воспитания и популяризации знаний в области физической культуры и спорта, в том числе врачебного контроля, гигиены. В августе 1920 г. при Главном управлении Всеобща создается Высший совет физической культуры (ВСФК), на который возлагаются функции: разработка положений о соревнованиях, программ, справочников, уставов, проведения соревнований между различными организациями.

А после окончания Гражданской войны 27 июня 1923 г. Всероссийский Центральный Исполнительный Комитет РСФСР принимает постановление о создании Высшего совета физической культуры при ВЦИК и его местных органов.

Впервые в истории российского государства создается единая система государственного управления физкультурно-спортивным движением. Не менее знаковым событием в 1923 г. является создание спортивного общества «Динамо», ставшего началом создания советского государственно-общественного спортивного альянса, сложившегося впоследствии из государственных органов управления физической культурой, спортом и добровольных спортивных обществ (ДСО) профсоюзов: «Спартак», «Локомотив», «Буревестник», «Зенит», «Труд», «Водник», «Урожай», ведомственных спортивных клубов, а также спортивного общества «Трудовые резервы». Этот альянс по сути стал основой всего физкультурно-спортивного движения в СССР, начиная с создания и работы первичного коллектива физической культурой до подготовки спортивного резерва и спортсменов мирового уровня.

Исключительно важным звеном в работе ДСО являлись ведомственные первичные коллективы, принадлежащие к тому или иному спортивному обществу. Здесь приобщали людей к занятиям в группах оздоровительной направленности, спортивных секциях по видам спорта. Многие стремились отстаивать спортивную честь своего подразделения внутри коллектива и честь коллектива на ведомственных спартакиадах, районных, городских и более высоких по рангу соревнованиях. Решались вопросы укомплектования первичных коллективов штатными и общественными физкультурными кадрами. Более того, учитывая нехватку профессиональных физкультурных кадров особенно в сельской местности, областные, краевые советы ДСО «Урожай» совместно с кафедрами физвоспитания сельскохозяйственных и педагогических вузов в процессе обучения студентов основной профессии, проводили дополнительно факультативные занятия по подготовке инструкторов-общественников физической культуры и спорта. Специалисты по окончанию вуза и прибытию к месту работы активно включались в спортивную жизнь сельского коллектива.

В добровольных спортивных обществах большое внимание уделялось нравственному и патриотическому воспитанию, преданности спортивному обществу, его традициям, прививалась гордость и ответственность за род-

ное спортобщество, под флагом которого выступал спортсмен. Причем эти традиции передавались из поколения в поколение, от родителей к детям. Спортсмены гордились своей принадлежностью к тому или иному спортобществу. Постоянная спортивная конкуренция как внутри ДСО, так и среди спортобществ, способствовала развитию, совершенствованию форм и методов массовой физкультурной работы, подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса. Необходимо отметить, что вся деятельность добровольных спортивных обществ (ДСО) и их подразделений в регионах страны финансировалась региональными и отраслевыми советами профсоюзов, а республиканских и центральных – соответственно отраслевыми ЦК профсоюзов и ВЦСПС. Примечательно, что 99% финансовых накоплений от членских профсоюзных взносов граждан возвращались обществу на санаторно-курортное лечение, пионерские и летние спортивные оздоровительные лагеря, содержание сельских библиотек, клубов, медпунктов, физическую культуру спорт и т. д. и только около одного процента шло на содержание профсоюзного чиновничьего аппарата. Фактически взносы граждан им же и возвращались.

Сегодня трудно представить, но уже в августе 1928 г. в г. Москве была проведена Всесоюзная Спартакиада, которая стала смотром достижений начинающего физкультурного движения. Архивные документы регионов страны, личное общение с ветеранами, участниками этого спортивного форума свидетельствуют о подлинно широком массовом физкультурном движении, в котором приняло участие 7225 спортсменов, в том числе 600 иностранных (из Англии, Аргентины, Германии, Норвегии, Уругвая, Финляндии, Франции, Чехословакии и др. стран). А программа соревнований не имела аналогов в истории мирового спортивного движения. Спартакиада 1928 г. стала прародительницей многоэтапной Спартакиады народов СССР, которая по содержанию являлась симбиозом массовой физической культуры и спорта высших достижений.

Трудно переоценить роль комплекса ГТО (1931) и БГТО (1934), нормативы которых были направлены на воспитание силы, скорости, выносливости, смелости и решительности, приобретение навыков защиты и нападения, метаний и стрельбы. Да, в комплексе был ряд излишних требований, вместе с тем, его актуальность не вызывает сомнений, ибо речь идет о готовности гражданина к трудовой деятельности и защите Отечества. Современная Россия в 2014 г. взяла курс на возвращение комплекса ГТО в систему физвоспитания.

Уникальным звеном советской системы подготовки спортивного резерва являлись детско-юношеские спортивные школы. Пионерами этого движения стали спортивные общества «Динамо» и «Спартак», создав детские школы «Юный динамовец» и «Юный спартаковец». Уже к 1937 г. в стране насчитывалось более 200 ДЮСШ. К тому же следует заметить, что все спортшколы, спортивные секции работали на бесплатной основе, более

того, бесплатно обеспечивались инвентарем, спортивной формой, дополнительным питанием и пребыванием в летних спортивных лагерях. За счет ДЮСШ воспитанники участвовали в соревнованиях различного ранга. Таким образом, все направления развития физкультурно-спортивного движения в СССР финансировались государством и профсоюзными организациями

А детские спортивные клубы по месту жительства финансировались за счет ЖКХ в размере 3% отчислений от квартплаты.

В начале 30-х гг. в г. Москве, Ленинграде, Харькове и Тбилиси были созданы научно-исследовательские институты физической культуры. В г. Смоленске, Горьком (Н-Новгород), Воронеже, Ростове-на-Дону и ряде других регионов возникли научно-методические кабинеты, которые в своих исследованиях и научно-методических рекомендациях большое внимание уделяли вопросам комплекса ГТО, развитию видов спорта, решению оздоровительных и воспитательных задач, подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Что касается деградации нравственности, допинга, распада семейных отношений и судеб многих спортсменов СССР с мировым именем... зачем же упрекать в этом вопросе только советскую систему? Эти животрепещущие проблемы сегодня беспокоят и все мировое спортивное сообщество. Поисками ответов и решений на эти вопросы занимаются не только спортивные организации, но и государственные органы подавляющего большинства стран мира. Свидетельством тому является статья О. А. Мильштейна, генерального секретаря международного комитета Всемирных юношеских игр: «Жизненная история и спортивная карьера олимпийца» (Журнал теория и практика физической культуры {7-2001. с. 3 9-4}), в которой автор отмечает:

«В разных странах и в разное время ученые пытались ответить на этот вопрос, проводились исследования по многим аспектам этого направления. Но по-прежнему, уход из спорта, завершение спортивной карьеры в большинстве случаев является актуальной проблемой, порой драматичной как для отдельного индивидуума, так и для спорта в целом...»

Добавлю, что вышеуказанные человеческие пороки мы можем наблюдать среди публичных людей других сфер человеческой деятельности, независимо от политического статуса страны, в которой он живет, и национальности.

В этой связи хочу подчеркнуть, что в советской системе физкультурно-спортивного движения выросли тысячи знаменитых спортсменов, с которых следует брать пример. Назову лишь несколько фамилий: Л. Яшин, В. Чукарин, Ю. Тюкалов, В. Вырупаев, А. Парфенов, В. Игуменов, А. Тарасов, Т. Тарасова, Л. Латынина, Е. Гришин, А. Медведь, Н. Чижова, Л. Турищева, В. Третьяк, Л. Скобликова, Б. Латунин, И. Роднина, А. Тихонов, Ю. Власов, В. Алексеев.

Пример более молодого поколения – Александр Карелин, 3-х кратный

победитель Олимпийских игр. Несколько его ответов на вопросы журналистки Е. Вайчеховской:

«Когда я стоял на олимпийском пьедестале (1992), то больше всего в жизни хотел услышать советский гимн. Мы на нем выросли, а на новых гимнах должно вырасти новое поколение.

В. - Правда, что Вы наизусть знаете Достоевского? Помните его мысль про патриотизм?

К. - Не знаю, что Вы помните, а сам вспоминаю такое высказывание: «Самое большое наказание для истинного русского – жить за границей. Ни один русский не примет европейское без душевной боли и надлома.

На чемпионате мира (1993) в поединке с американцем М. Гаффари, Александр Карелин сломал два ребра, но с соревнований не снялся и победил, более того, через 20 минут вышел на следующий поединок со шведом Т. Юханнссоном и победил со счетом 12:1. Когда у Карелина спросили, почему он не снялся с соревнований, в ответ прозвучала фраза: «Сняться?! Я же капитан!»

Чтобы перечислить примеры патриотизма и нравственности спортсменов СССР, потребуется несколько объемных томов.

За годы советской власти фактически с нуля в стране сформировалась настоящая индустрия подготовки и переподготовки физкультурных кадров. Ее научный потенциал охватывал все направления сферы физической культуры и спорта, включая врачебный контроль и лечебную физическую культуру.

С особой гордостью это подчеркнул видный деятель отечественного спортивного и олимпийского движения, спортивной науки и образования, вице-президент Олимпийского комитета России, доктор педагогических наук, профессор В. С. Родиченко в беседе с журналистом «Президенты региональных академий, почти всегда ректоры вузов, в тяжелейший период спасли для России ее достояние – лучшую в мире систему физкультурного образования...» Журнал теория и практика физической культуры {7.2001 с. 37}.

Завершая статью, позволю заметить, что проработав в системе физкультурно-спортивного движения Приангарья более 50 лет в качестве преподавателя, тренера, руководителя облсовета ДСО «Урожай», облсовета ВДФСО профсоюзов, облспорткомитета, занимаясь научно-исследовательской работой, считаю безнравственным именовать советскую систему физкультурно-спортивного движения тоталитарной. Да, в ней были погрешности. В целом же предшествующее поколение оставило нам богатое наследие в развитии массовой физической культуры, спорта высших достижений, подготовке физкультурных кадров. Бесспорным остается и тот факт, что советская школа физической культуры, спорта внесла большой вклад в развитие мирового спортивного сообщества, включая олимпийское движение.

История развития человеческого общества учит, что, только опираясь на опыт предшествующих поколений, можно развиваться и совершенствоваться. Сегодня тот случай, когда российскому спортивному движению необходимо глубоко изучать советскую систему, брать на вооружение все лучшее и важное.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В НАЧАЛЕ XIX В.

В.В. Шохирев¹, А.Д. Аюта¹, Е.С. Капустин²

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске¹, г. Улан-Удэ, Бурятский государственный университет²

К 1910 году в России империи функционировало около 80 обществ по физическому воспитанию. Большинство политических партии России, имели свои детские и молодежные организации. Особенно успешно работала еврейская социал-демократическая партия «Бунд». Ее детская организация «Югенд-Бунд» (1904) состоявшая из подмастерьев и учеников 10 - 14 лет, охватывала западные районы страны. Ребята пытались копировать взрослых, но организованы они были слабее. В 1908 г. была образована юношеская организацию «Цукунфт» («Будущее»), взявшая на себя заботу о детских объединениях. Эти детские объединения просуществовали до весны 1917 г., а затем стали называться «Маккаби» и «Шомеры». Кроме этих структур, существовали такие группы национального направления как «Сokolы», грузинские «Амирани» и «Шевардени», имевшие в содержании своих программ физкультурный аспект.

Наибольшее внимание привлекает движение потешных и скаутов. Если о скаутском движении довольно много упоминаний разных авторов, то о движении «потешных» известно меньше. Началом движения «потешных» считается 8 января 1908 года. Отличиями «потешных» от предшествующих детских объединений были государственная поддержка, всероссийский масштаб, попытки на единство физического и духовного воспитания. Это послужило успехом движения «потешных».

Движение «потешных» существовало несколько лет, но быстро стало популярным. Наиболее известный руководитель движения - А. А. Луцкевич, инспектор народных училищ, действительный статский советник. В 1908 г. он организовал в Бахмутском народном училище группу детей 8-14 лет, где обучали строевой подготовке и гимнастике. В 1910 г. они участвовали в парадах в обеих столицах, где воспитанники продемонстрировали

перед высшим руководством «сокольскую» гимнастику под музыку и строевые упражнения. После парада император побеседовал с детьми и сфотографировался. Этому подразделению было присвоено почетное имя «Первый народный класс военного строя и гимнастики Государя Наследника Цесаревича и Великого князя Алексея Николаевича». В г. Севастополь городским властям был передан списанный военный корабль «Псезаупе». В 1908 г. на нем содержалось 14 детей в возрасте 9-14 лет, а в 1910 г. - уже 25. На корабле дети жили, учились и работали по военной программе в течение всего дня. Подъем проводился рано утром, затем уборка и молитва до 8.00. После подъема флага школьные занятия делились на две части. Сначала изучались обычные школьные предметы, а днем специальные военно-морские. Отбой производился в 20.00. По воскресеньям дети могли выйти в город, посещали церковь. Морские занятия были довольно интенсивными, с выходом в море на судах. По достижении совершеннолетнего возраста они распределялись на суда торгового флота. Такая структура военной подготовки детей позже взята за основу при создании кадетских корпусов и суворовских училищ.

В Троице-Сергиевом монастыре священник о. Павел также организовал отряд «потешных». Местное военное руководство оплатило пошив военной формы для детей. Через короткое время в роте «потешных» насчитывалось 200 человек. Дети дали присягу императору, который по этому поводу выразил благодарность.

Министерство просвещения издало проект положения об обучении школьников прикладным упражнениям и гимнастике. Документ был одобрен и вышел в виде правительственного распоряжения. В документе отмечено недостаточное внимание к «потешному» делу, недостаток помещений. Принято решение об учреждении в школах «потешных» отрядов, где разрешено носить специальную форму, макеты ружей. В июне 1910 г. по военному министерству было указание о максимальном содействии «потешным» подразделениям.

В ноябре 1910 г. прошло совещание по проблемам «потешных» отрядов. Отмечалось, что обучение предполагается проводить по методике основателя скаутского движения Баден-Пауэрлла. Основной трудностью названо отсутствие методического обеспечения работы с детьми, что вело к уравниванию их методов работы со взрослыми.

Министерством был объявлен конкурс на лучшее пособие для инструкторов «потешного» дела. Этот факт послужил толчком организации отрядов, команд, батальонов, рот, школ «потешных». За короткое время созданы отряды при войсковых подразделениях в населенных пунктах: Ровно, Петергоф, Томск, Москва, Усть-Ижора, Красное Село, Ташкент, Баку, урочище Новокиевское Приморской области, Кронштадт, Вильно, Царское Село, Мариинск Томской губернии, Старая Русса, Саратов, Пенза, Тифлис, Казань, Ишим.

В соответствии с курируемыми частями, детские отряды иногда были специализированными: саперы, моряки, пожарные, музыканты. Соответствующей была и форма: например, в Кронштадте детский батальон был одет в парусиновые куртки, брюки, фуражки морского образца с лентами. В Севастополе - бескозырка с околышем и лентой цветов российского флага, темно-синяя рубаха крестьянского покроя, кожаный кушак с металлической пряжкой, черные шаровары навыпуск.

В «потешных» отрядах состояли подростки среднего сословия. Возраст колебался от 8 до 20 лет. Если периодичность занятий была три раза в неделю, то содержание могло меняться в зависимости от специальности. Пожарные изучали гимнастику, строевую подготовку, пожарное дело, но дети в непосредственном тушении пожаров участия не принимали, а охраняли имущество погорельцев, пожарные рукава, доставляли воду, участвовали в оцеплении. Очень оригинальной была подготовка разведчиков в Гатчине. Здесь детей учили ездить на велосипедах в качестве связных, учили стрельбе по аэропланам. В играх на местности широко использовалась кино- и фотосъемка. Во всех подразделениях изучались построения и перестроения, гимнастика, фехтование, стрельба. Все планы работы утверждались командованием того воинского соединения, при котором создавалось детское объединение.

Верхом развития «потешных» стали смотры в 1911 и 1912 гг. Подготовка к этим смотрам проводилась очень серьезно, т.к. такого рода подразделений в стране стало много. Был задействован весь аппарат армии и флота. В этот же период вышло «Положение о внешкольной подготовке русской молодежи к военной службе». Цели этого документа были конкретны: укрепление религиозности, патриотизма, привитие нравственных правил, уважение к закону и порядку, соблюдение воинской дисциплины, физической подготовленности к участию в военных действиях. В «потешных» отрядах вводились некоторые ограничения по возрасту (не более 15 лет), российское подданство. Создаваться такие формирования могли при спортивных и пожарных обществах.

Внимание императора и армейского руководства способствовало быстрому возникновению новых отрядов. Для пропаганды «потешного» движения образован журнал «Потешный». Такие массовые издания как «Русский спорт», «Русский инвалид», «Огонек», «Нива», «Воин и пахарь», «Новое время», также поднимали эту тему.

Бурное развитие «потешных» не предвещало его внезапного конца. Кризис здесь начался до смотров 1911 и 1912 гг. Предвестники этого появились тогда, когда некоторые органы местного самоуправления не смогли финансировать свои отряды. После смотра 1911 г. отряды стали расформировываться, что часто освещалось в прессе. В апреле - мае 1912 г. в газетах появились статьи о крахе «потешного» движения. Исследователями был

сделан вывод, что движение «потешных» похоронило бурно развивающееся скаутское движение, пришедшее к нам из Англии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кудряшов, Ю. В. Российское скаутское движение / Ю. В. Кудряшов. — Архангельск, 1997.—432 с.
2. Крадман, Д. А. Потешные / Д. А. Крадман // Физическая культура в школе. — 1965. — № 6.
3. Крадман, Д.А. Скаутизм в России / Д. А. Крадман // Физическая культура в школе. — 1965. — № 2.
4. Кулинко, Н.Ф. Развитие физической культуры в российской общеобразовательной школе: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Н. Ф. Кулинко. — М., 1965.
5. Мы помним тебя, комсомол!..: История. Документы. Воспоминания. — Иркутск: Издательство «Облмашинформ», 2000. — 484 с.
6. Пономарев, Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н.И. Пономарев. — М., 1970. — 248 с.

СКАУТСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК ОСНОВА ДЕТСКОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В.В. Шохирев¹, А.Д. Ацута¹, В.А. Чирков²

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске¹, Иркутский Государственный Университет Путей Сообщения²

Несмотря на некоторую отдаленность от родины скаутизма скаутское движение в России начало развиваться раньше и быстрее, чем в других государствах. Официальной датой основания российского скаутизма принято считать 30 апреля 1909 г. Именно в этот день О.И. Пантюхов организовал первый отряд скаутов в г. Павловске [1]. После ознакомления с книгой Р. Баден-Пауэлла «Скаутинг для мальчиков» О.И. Пантюхов осознал актуальность этой системы. По его инициативе для первых скаутских отрядов ввели специальную форму: национальный русский кафтан и барашковая стрелецкая шапка с малиновым верхом. Но через короткое время выяснилось неудобство этой формы, поэтому приняли удобную форму защитного цвета со шляпами «бурского типа и посохами» [2]. В июне этого же года О. И. Пантюховым был организован Царскосельский отряд, руководителем которого вскоре стал руководитель местного реального училища Э. П. Цытович.

В конце 1910 г. Россию посетил основатель скаутского движения Р. Баден-Пауэлл. После обсуждения проблем развития скаутинга в России с

Баден-Пауэлем император Николай II зачислил царевича Алексея в ряды скаутов. В 1910 г. организован отряд в г. Петроград, где основателем стал преподаватель мужской гимназии В. Г. Янчевецкий. В журнале «Ученик», в издании которого он принимал участие, стали освещаться все новости скаутизма.

В годы войны (1914-1918) петроградские скауты выполняли вспомогательную работу в области связи по линии Красного Креста, работали помощниками санитаров в медицинских учреждениях, подыскивали подходящее жилье для беженцев, присматривали за их детьми. Любопытен тот факт, когда в случае тревоги при налете немецких дирижаблей любой скаут должен был уведомить двух ближайших товарищей о тревоге. В результате уже через 25 минут скауты (около 600 в Петрограде) весть о налете распространилась по всему городу. В казенных учреждениях из-за нехватки чиновников первого звена остро нуждались в помощниках по рассылке книг и бланков. Здесь помощь скаутов оказалась очень своевременной. К осени 1917 г. в двух Петроградских скаутских отрядах насчитывалось около 1000 членов [1]. В г. Москва отряд скаутов был организован в 1910 г. Возглавили его редактор популярного журнала «Вокруг света» В. А. Попов и преподаватель гимназии В. С. Преображенский, который в 1915 г. побывал в Англии и издал книгу, раскрывающую суть скаутизма, которая называлась «Бой-скауты». Книга стала очень популярной и выдержала еще 2 издания [3].

Скаутские отряды организовывались в разных районах России разными людьми совершенно обособлено друг друга.

В 1913 г. на смотре с участием несколько тысяч «потешных», прошедших мимо императора с деревянными ружьями, петроградские скауты выглядели очень выгодно и оставили хорошее впечатление на царя и всех присутствующих. Скауты продемонстрировали приемы первой медицинской помощи, пожарную технику, установку палаток, строительство мостов из подручных средств и пр. Именно после проведения этого парада движение «потешных» стало угасать, в то время как скаутское движение расширялось и росло. Российская молодежь с энтузиазмом обратилась к скаутингу, т.к. он отвечал их требованиям [2].

В 1915 г. появились отряды скаутов в Одессе, Ростове-на-Дону, Киеве. Одним из самых энергичных энтузиастом и руководителем киевского отряда был А. К. Анохин. К концу этого года здесь насчитывалось 700 мальчиков и 150 девочек [3].

С ростом популярности скаутизма перед организаторами скаутского движения России встала задача - создать общественную организацию, которая могла бы оказать методическую помощь новой детской организации. Исходя из этого, по инициативе О. И. Пантюхова в 1914 г. было учреждено Всероссийское «Русский Скаут». Для создания благоприятных условий существования и развития скаутизма, обществом «Русский скаут» проведе-

но два всероссийских съезда сторонников скаутского движения. Первый съезд состоялся в 1915 г. в Петрограде и собрал основателей 24 независимых скаутских отряда из разных городов [1]. Второй съезд прошел в 1916 г. и собрал уже представителей 143 разнопрофильных скаутских организаций [3]. В съездах приняли участие не только руководители, но и поклонники скаутского движения: известные профессора, литераторы, педагоги и общественные деятели. Результаты съездов были очень продуктивны. Были приняты окончательные варианты российских скаутских законов, правил, разработаны разрядные требования, положившие основу скаутского движения в России [4].

До событий 1917 г. скаутские организации в России, как и во всем мире, провозглашали себя вне политики. Но с 1917-1918 гг. глобальные изменения в обществе заставили внести политический и идеологический аспект в деятельность скаутов. И. Н. Жуков, бывший секретарем Петроградского общества содействия юным разведчикам «Русский скаут», был вынужден переехать в Читу, принял идеи новой власти и попытался адаптировать скаутское движение к советской действительности. О. И. Пантюхов – основатель скаутизма в России будучи полковником лейб-гвардии эмигрировал, но продолжал руководить скаутами в Советской России еще несколько лет [5].

Во время кризиса общества, социально-политических и экономических потрясений быть вне политики не могли даже дети, тем более молодежь. Они участвовали в политической борьбе на той или иной стороне, поддерживая родителей. Руководители детских и молодежных организаций, заняв определенную политическую позицию также формировали идейный портрет своих подопечных. Руководители скаутов, приверженные идеалам прошлого, призывали к борьбе за великодержавную Россию. Скаутинг в своем первоначальном виде времен Баден-Пауэля перестал существовать в России. Как уже говорилось, были попытки обновить содержание скаутского движения, ввести в него элементы коммунистических идеалов, но новая власть видела скаутов врагами и не была готова терпеть их. В 1920-х гг. основатели пионерского движения взяли за основу большинство принципов и методов скаутизма, например устройство полевых лагерей, атрибуты и девиз «Будь готов». Уже в конце 20-х годов XX в. из содержания пионерского движения исчезли некоторые скаутские «атавизмы» (посохи, прикладные упражнения), а идеолого-политическая составляющая пионерии вышла на первый план.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пантюхов, О. И. Русские скауты 1909-1917 годы/ О. И. Пантюхов // Скауты России. Сборник исторических очерков основателей скаутского движения и участников событий. — М., 1998. — С. 25.
2. Полчанинов, Р. 75-летие ОРЮР/ Р. Полчанинов // Опыт. — 1985. — № 80. — С. 27.

3. Сокольский, А. История русского скаутизма (1909-1918)/А. Сокольский // Опыт. —1955. — № 19. — С. 26-29.
4. Мы помним тебя, комсомол!..: История. Документы. Воспоминания. — Иркутск: Издательство «Облмашинформ», 2000. — С.124.
5. Еременко, В.Т. Деятельность Ленинского комсомола по физкультурному комплексу «Готов к труду и обороне СССР»: автореф. дис.... канд. пед. наук / В.Т. Еременко. — М., 1975.

Направление 6.
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР
СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

ХОДЬБА С ПАЛКАМИ КАК ФАКТОР ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В.И. Березуцкий

Украина, г. Днепрпетровск, Днепрпетровская медицинская академия

Инвалидность – социальный феномен, избежать которого не может ни одно общество. Забота о людях с ограниченными возможностями – очень важный показатель уровня развития общества, именно поэтому во всем мире ведутся медицинские и социологические научные исследования, изучающие различные возможности для полноценной интеграции в социум людей с ограниченными возможностями. Одним из важнейших направлений этой работы является развитие адаптивной физической культуры, цель которой – формирование у людей с ограниченными возможностями осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовность к решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни [1]. Адаптивная физкультура помогает не только их физической и медицинской реабилитации, но и психологической. Каковы же практические возможности в решении столь важной задачи? Адаптивная физкультура может реализоваться в индивидуально подобранной для каждого человека системе тренировок, направленных на коррекцию дефекта, профилактику вторичных нарушений функции. Это метод имеет о бесспорное преимущество в виде высокой эффективности индивидуальных занятий с инструктором, но есть и не менее бесспорные недостатки – дороговизна и отсутствие общения с другими. Для человека с ограниченными возможностями гораздо большее значение имеют не его личные достижения в физической подготовке, а возможность делиться с кем-либо своими успехами и неудачами. В связи с этим особый интерес вызывают виды коллективных легко дозируемых физических нагрузок, не имеющих противопоказаний. Таким условиям как нельзя лучше соответствует нордическая ходьба.

Нордическая ходьба может называться «ходьбой с палками», «северной ходьбой», «скандинавской ходьбой», «финской ходьбой» (англ. Nordic

Walking). Это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные, впервые появился в 1930-х годах в Финляндии как летний вариант тренировок лыжников [2]. Специальные палки используются для достижения большей нагрузки на мышцы плечевого пояса, в момент толчка палкой руки, плечи и спина стимулируются более активно, а суставы нижних конечностей и позвоночника получают меньшую нагрузку по сравнению с обычной ходьбой. Это позволяет рассматривать Северную ходьбу не только как физкультурно-оздоровительную технологию, но и как метод лечебной физкультуры.

Нордическая ходьба имеет ряд очень важных преимуществ, которые обеспечивают высокую эффективность адаптивной физкультуры. Она практически не имеет противопоказаний. Заниматься ей могут люди с самым слабым уровнем физической подготовки [3]. Сосудистые и неврологические заболевания, сопровождающиеся расстройством координации и головокружением, сами являются показанием для занятия северной ходьбой. Лыжные палки повышают устойчивость при движении, тренируются выносливость, сила, подвижность, координация движений. Нордическая ходьба тренирует сердечно-сосудистую систему, стимулирует кровообращение и работу внутренних органов, снижает уровень холестерина в крови и поддерживает эластичность сосудистой стенки.

Многие заболевания опорно-двигательного аппарата, являющиеся причиной ограничения физической активности, не препятствуют занятиям северной ходьбой. Систематические занятия активируют кровоснабжение костной и хрящевой ткани, связочного аппарата, способствуют увеличению выработки количества и улучшению качества синовиальной жидкости (внутрисуставной смазки), повышению плотности костных тканей, так как возрастает способность организма усваивать кальций. С учетом того, что в работу вовлекается 90% связок и мышц, метод применим для реабилитации и вторичной профилактики практически всех болезней и травматических повреждений опорно-двигательной системы. Северная ходьба позволяет распределить нагрузку на мышцы плечевого и тазового пояса в зависимости от особенностей проблем опорно-двигательного аппарата каждого конкретного человека. Очень важно, что дозирование такого индивидуального перераспределения нагрузки не требует специальных знаний и подготовки [4].

Северная ходьба - групповой и потому социальный вид фитнеса, который позволяет живо общаться с коллегами из группы во время ходьбы на всем протяжении занятия, что идеально способствует социально-психологической адаптации. Совершенствование в этом виде нагрузок не несет внешнего «конкурентного» соревновательного элемента, совершенно излишнего для людей с ограниченными возможностями. Занимающийся соревнуется сам с собой. Каждый маленький успех укрепляет уверенность в своих силах, повышает его способность преодолевать не только физиче-

ские, но и психологические барьеры, повышает его личностную самооценку [5]. Так создаются предпосылки для решения задач формирования общекультурных компетенций в части готовности к самостоятельному использованию физических упражнений для обеспечения успешной социальной и профессиональной деятельности.

Благодаря тренировкам на свежем воздухе клетки интенсивнее насыщаются кислородом и эффективнее очищаются от токсинов, повышается стрессоустойчивость организма, так как ритмически повторяющиеся движения, свежий воздух и постоянно меняющиеся пейзажи прекрасно успокаивают и помогают снять последствия стресса. Вовлечение в работу большой мышечной массы обеспечивает сжигание большого количества адреналина. Это способствует стабилизации центральной и вегетативной нервной системы: нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу деятельности мозга. В результате частых повторений определенных двигательных приемов создаются новые очаги возбуждения, между которыми устанавливается временная условно-рефлекторная связь.

Лыжные палки позволяют во время ходьбы задействовать до 90% мышц тела человека, это увеличивает затраты энергии на 20-40%, максимальное потребление кислорода - на 20-25%, сжигается около 450 калорий в час. Организм молодого человека нуждается в энергозатратной физической нагрузке для своего полноценного функционирования, пожилому же человеку это необходимо для контроля веса и поддержания активного обмена веществ [6]. Более «классические» виды физических нагрузок, требующие высокого энергопотребления, такие как тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, легкая атлетика - чаще всего недоступны людям с ограниченными возможностями в любом возрасте.

Медико-биологические аспекты северной ходьбы уже хорошо изучены: она нашла применение в лечебной физкультуре сердечно-сосудистой патологии при реабилитации постинфарктных и постинсультных больных [7]. Так же разработаны и применяются методики северной ходьбы для людей пожилого и старческого возраста, студентов специальной медицинской группы во многих ВУЗах РФ [8]. Полученные позитивные результаты позволяют рекомендовать ее к широкому применению в качестве эффективного средства адаптивной физкультуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шеина, Л.А. Адаптивная физическая культура в России/ Л. А. Шеина // Проблемы и перспективы развития образования в России . — 2014. — №31. — С.151-152.
2. Дейнеко, В. В. Некоторые оздоровительные эффекты северной ходьбы при сочетанных заболеваниях/ В. В. Дейнеко //Здоровье – основа человеческого потенциала. — 2013. — №2. — С.744-746.
3. Тимербаев, Р.Р. Современное направление физической культуры – ходьба с палками/ Р. Р. Тимербаев // Система ценностей современного общества . — 2015. — №43. — С.161-163.

4. Федякин, А. А. Особенности оздоровительно-тренировочного воздействия ходьбы с палками (NORDIC WALKING) на организм человека / А. А. Федякин // Вестник Адыгейского государственного университета. — 2012. — №2. — С.234-239.

5. Астахов, Д. А. Формирование и коррекция самооценки личности студентов специальной медицинской группы в процессе занятий физической культурой / Д. А. Астахов // Ученые записки университета Лесгафта . — 2008. — №10. — С.5-9.

6. Качан, Е. Ю. Влияние регулярных занятий финской ходьбой на метаболические нарушения в группе лиц пожилого и старческого возраста / Е. Ю. Качан, И. В. Колесников, Р. Н. Терехина // Ученые записки университета Лесгафта . — 2013. — №7 (101). — С.64-67.

7. Князюк, О. О. Метод «Скандинавской ходьбы» в реабилитации больных инфарктом миокарда / О. О. Князюк, С. Г. Абрамович, Т. Л. Амосова // Сиб. мед. журн. — 2014. — №6. — С.44-46.

8. Лопуга, В. Ф. Нордическая ходьба как средство сбережения здоровья учащихся специальной медицинской группы/ В. Ф. Лопуга //Среднее профессиональное образование. —2015. — №2. — С.60-62.

МИОПИЯ. РЕАБИЛИТАЦИЯ СРЕДСТВАМИ АФК.

П. Ю. Брель¹, С. Г. Каминский²

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске,

*²ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет»
Минздрава России*

Физическая культура позволяет совершенствовать 5 основных способностей: сила, ловкость, быстрота и выносливость. Кроме того, она укрепляет здоровье человека. Но в полной мере заниматься физической культурой может не каждый. Это связано с тем, что существуют различные противопоказания. Выходом из данной ситуации служит адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура - вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии. Одним из примеров противопоказаний, где без адаптации не обойтись, является миопия.

Миопия - заболевание органа зрения, при котором изображение фокусируется перед сетчаткой. Результатом миопии является снижение остроты зрения на дальних дистанциях. Прогрессирование миопии может приводить

к серьезным необратимым изменениям в глазах и значительной потере зрения. Медико-социальная значимость проблемы усугубляется тем, что осложненная миопия поражает людей в самом работоспособном возрасте [1, С. 5]. За последние 10 лет количество людей, страдающих миопией, значительно выросло. Люди в очках стали неотъемлемой частью современного общества.

В развитии близорукости различают три патогенетических звена: ослабление аккомодации, наследственная предрасположенность, ослабление склеры [1]. Ослабление аккомодации обусловлено длительной работой на близком расстоянии в условиях недостаточного освещения. Наследственная предрасположенность связана с наличием миопии у родителей. Ослабление склеры возникает при нарушении её структуры.

Главное условие для занятий физической культурой людей с миопией - четкое определение показаний и противопоказаний, а также системный врачебный контроль за состоянием органа зрения.

Занятия физической культурой могут положительно влиять на состояние глаз при не осложненной миопии. Положительное действие выражается в предотвращении дальнейшего ухудшения зрения. Основу таких занятий составляют общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц шеи и спины. Эти упражнения необходимо выполнять в сочетании с движением глаз [2]. Не стоит забывать и об упражнениях, которые способствуют улучшению работоспособности цилиарной мышцы. Кроме специальных упражнений необходимо проводить подвижные игры, которые в свою очередь способствуют дополнительному укреплению общего состояния здоровья.

При осложненной миопии внимательно относятся к подбору упражнений. Это связано с тем, что не каждое упражнение, выполняемое при неосложненной миопии, может подойти в данной ситуации. Учитывается тот факт, что неправильно подобранная физическая нагрузка может привести к дальнейшему ухудшению зрения. В связи с этим назначать упражнения с напряженными переходами из положения сидя в положение лежа и обратно не рекомендовано.

При первичном врачебном осмотре к занятиям физической культурой не допускаются студенты, имеющие миопию свыше 3 диоптрий. Так как в таких случаях физические нагрузки могут пагубно повлиять на орган зрения. Несмотря на это, занятия массовыми видами спорта, такими как ходьба и плавание способствуют сохранению зрения и повышают общее физическое развитие студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аветисов, Э.С. Близорукость / Э. С. Аветисов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1999. — 288 с.
2. Аветисов, Э.С. Занятия физической культурой при близорукости / Э. С. Аветисов, Е. И. Ливадо, Ю. И. Курпан. — 2-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 103 с.

КОРРЕКЦИЯ МАССЫ ТЕЛА У ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ, СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Л.В. Верницкая

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске

Исследование по применению разработанных методов по нормализации избыточной массы тела у детей 7-10 лет, выполнялось на базе детского поликлинического отделения ОГАУЗ «Иркутская городская клиническая больница №8», в условиях кабинета лечебной физкультуры, в период с октября 2015 г. по март 2016 г. В экспериментальном исследовании приняло участие 20 детей в возрасте от 7 до 10 лет (2005-2009 г.р.).

Исследование осуществлялось в несколько этапов

На первом этапе исследования были проанализированы имеющиеся в литературе данные о влиянии проблемы ожирения на функциональное состояние детей младшего школьного возраста. Сформулирована **цель** исследования, которая состояла в разработке и теоретическом обосновании комплексов лечебной физкультуры для коррекции массы тела детей в возрасте от 7 до 10 лет страдающих ожирением.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что разработанные комплексы лечебной физкультуры будут эффективно способствовать коррекции массы тела и улучшению физических показателей детей 7-10 лет, страдающих ожирением I-II степени.

На втором этапе проводились индивидуальные исследования, разрабатывались комплексы лечебной физкультуры, программы физической реабилитации детей 7-10 лет с заболеванием «ожирение» I-II степени.

Во время первоначального ознакомления с направленными детьми были проанализированы медицинские карты и биоимпедансные анализы представленные «Центром здоровья», в результате было сформировано две группы (контрольная и экспериментальная) по пять мальчиков и девочек в каждой.

В данные группы вошли дети с диагнозом «ожирение» I-II степени. В ходе исследования были разработаны и применены различные комплексы физических упражнений с предметами и без, направленные на коррекцию массы тела детей разных возрастных групп (от 7 до 10 лет).

Контрольная группа занималась с использованием основных методик физической реабилитации лиц с ожирением, разработанных Н.Г. Соколовой, а так же с учетом рекомендаций В.И. Дубровского, С.Н. Попова, В.И. Белова, М.И. Фонарева по проведению занятий с детьми страдающих ожирением разных степеней.

В экспериментальную группу кроме основных упражнений (дыхательные упражнения, упражнения с гимнастическими палками, мячами различного диаметра, на тренажерах) были добавлены разработанные комплексы, включающие занятия на равновесие, координацию, силовые упражнения под воздействием собственного веса и упражнения с такими предметами как балансировочные платформы, фитболы. Все упражнения проводились при частой смене исходных положений. Для увеличения эффективности разработанных комплексов, детям экспериментальной группы были рекомендованы занятия плаванием и дозированная ходьба на свежем воздухе.

Все комплексы лечебной физкультуры для детей разрабатывались и были подобраны таким образом, чтобы можно было индивидуально, для каждого ребенка распределить физическую нагрузку, так как в подобранных группах дети были разных возрастов от 7 до 10 лет, с различными сопутствующими заболеваниями и с различной физической подготовленностью.

Эксперимент осуществлялся в течение шести месяцев. По окончании эксперимента были получены следующие результаты: у детей, занимающихся в экспериментальной группе наблюдалось уменьшение окружности талии и бедер в среднем на 5 сантиметров; снижение индекса массы тела в среднем на 4 кг; увеличение показателей физического состояния детей заключающееся в силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, а так-же нормализации жизненных показателей.

На третьем этапе проводилось обобщение результатов контрольной и экспериментальной групп, осуществлялся сравнительный анализ полученных результатов по исследуемым группам.

Осуществлялась проверка достоверности полученных различий между контрольной и экспериментальной группами по следующим показателям: изменение индекса массы тела детей, изменение показателей силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, а так же изменение в окружности талии и бедер (рис. 1-3).

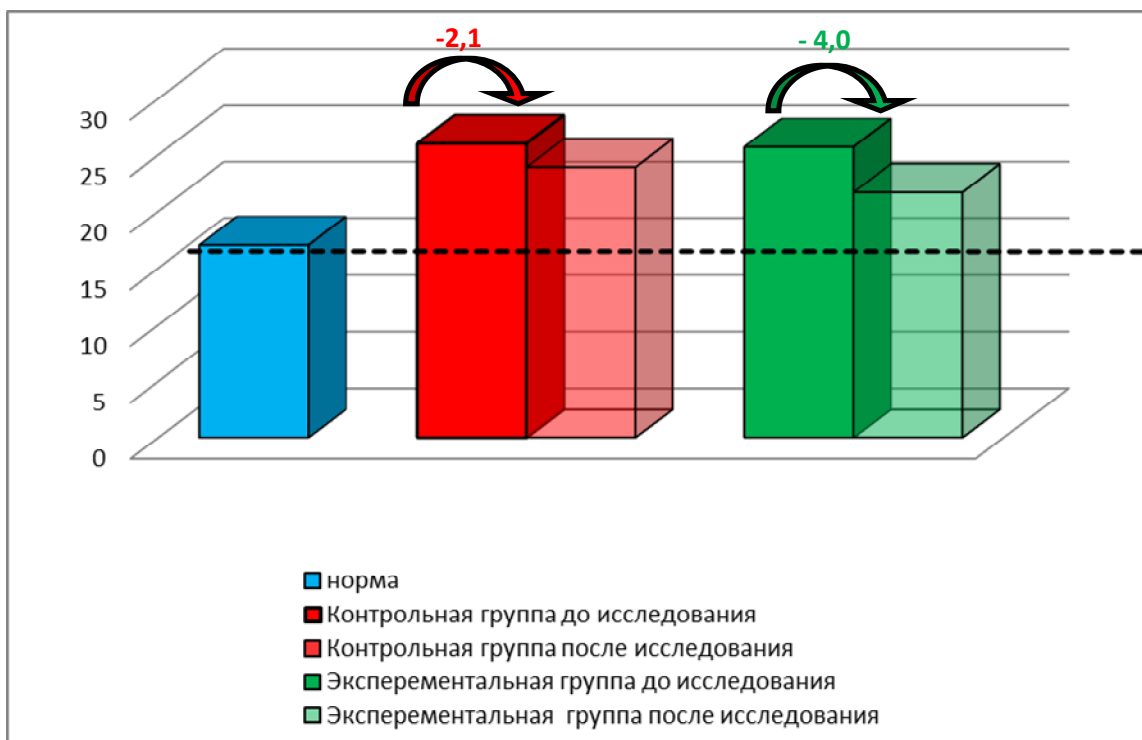


Рис. 1. Сравнительные показатели уровня индекса массы тела у детей 7-10 лет с заболеванием «ожирение» до и после исследования

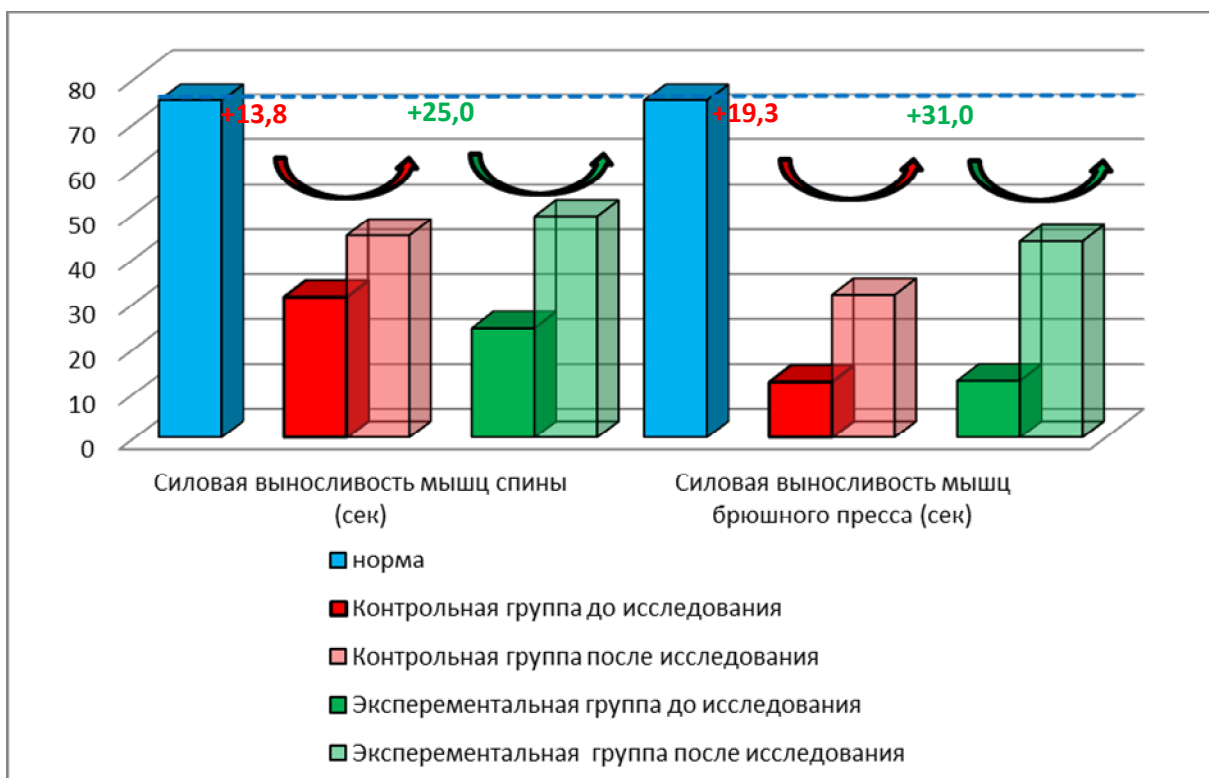


Рис. 2. Сравнительные показатели силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса у детей 7-10 лет с заболеванием ожирение до и после исследования

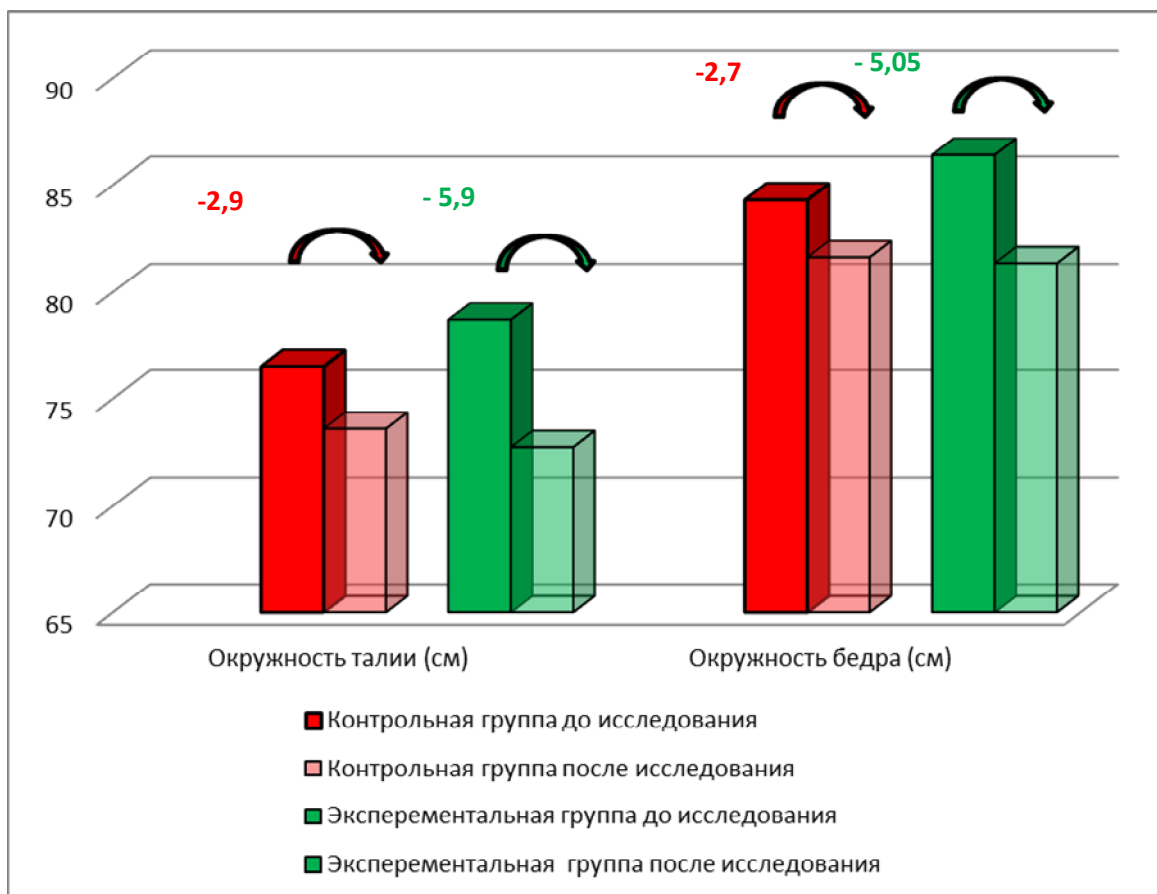


Рис. 3. Сравнительные данные антропометрических показателей тела у детей 7-10 лет с заболеванием ожирение до и после исследования

Полученные результаты указывают на то, что применение разработанных комплексов лечебной физкультуры для занятий с детьми 7-10 лет с заболеванием «ожирение I, II степени» оказывают положительный эффект на коррекцию массы тела исследуемых детей и положительно влияют на жизненные показатели (пульс, а/д, дыхание). Материалы проведенного исследования могут быть использованы в детских медицинских реабилитационных учреждениях при работе с детьми младшего школьного возраста, для коррекции массы тела.

За период эксперимента в экспериментальной группе произошли качественные изменения в уменьшении избыточной массы тела, улучшения и нормализации обмена веществ, нормализации функций сердечнососудистой, дыхательной, и других систем организма, страдающих при ожирении, улучшение и нормализация двигательной сферы ребенка и восстановление адаптации организма к физическим нагрузкам.

Таким образом, выдвинутая гипотеза была подтверждена в ходе экспериментального исследования. Разработанные комплексы лечебной физической культуры для детей с заболеванием «ожирение» I, II степени имели положительный эффект и достоверно повлияли не только на коррекцию

массы тела детей, но и на улучшение их физических и жизненных показателей (пульс, а/д, дыхание).

ЛИТЕРАТУРА

1. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. — Минск: Высшая школа, 1986.
2. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура: учебник для студентов / В.И. Дубровский. — М.: МИА, 2006.
3. Епифанов, В.А. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В.А. Епифанов, Г.Л. Апанасенко, М.И. Фонарев и др. — М.: Медицина, 1990.
4. Соколова, Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н.Г. Соколова. — Ростов-на-Дону.: Феникс, 2007.
5. Лечебная физкультура и массаж: методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: практ. пособие / Г. В. Каштанова [и др.] ; под общ. ред. Г. В. Каштановой. — Москва : АРКТИ, 2006.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Е.Б. Волосова

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Целью статьи является выявление основных направлений в реализации социальных функций адаптивной физической культуры на современном этапе развития российского общества. Для решения поставленной цели и задач исследования был проведен анализ публикаций в научном журнале «АФК» (2012-2015 гг.).

Адаптивная физическая культура (АФК) является общественным явлением, направленным не только на лечение человека с ограничениями в состоянии здоровья, но прежде всего на наполнение его жизни новыми качествами, эмоциями, содержанием. Социальные функции АФК принято делить на 3 направления - социализацию, коммуникацию, интеграцию.

Социализация, как ее понимает большинство специалистов, представляет собой процесс включения человека в жизнь общества, присвоение норм поведения, ролей и функций, принятых в разных социальных группах. Инвалид активно участвует в разных видах деятельности, проходит подготовку к самостоятельной жизни. Цель АФК – облегчить вхождение в социальную группу, помочь формированию личной идентичности.

Коммуникативная функция играет важную роль в процессе социализации человека, особенно с отклонениями в состоянии здоровья.

По мнению Л.Н. Шипициной (2006) интеграция имеет 2 формы: социальную и педагогическую. Социальная интеграция предполагает активное включение лиц с ОВЗ в жизнь общества вместе со здоровыми людьми; педагогическая – совместное обучение в одной образовательной группе.

В ходе анализа журнала «АФК» за 2012-2015 гг. были определены основные направления реализации социальных функций АФК. В эти процессы включаются следующие группы населения: люди пожилого возраста; дети и подростки с аутизмом; люди с ограничениями по здоровью, в т.ч. инвалиды по слуху, зрению, ДЦП, ампутанты; дети с синдромом Дауна; дети, переболевшие онкологией; люди с ограниченными интеллектуальными способностями.

Обзор публикаций позволил выделить 4 основных направления в реализации социальных функций АФК:

1. Развитие профессионального спорта для людей с ОВЗ, в т.ч. инвалидов.
2. Создание специальной среды в школах, вузах и других образовательных учреждениях, а также в социуме в целом.
3. Формирование безбарьерной среды, объединяющей здоровых людей и людей с ОВЗ, в т.ч. инвалидов.
4. Организация волонтерского движения.

Наиболее ярко социализирующие функции проявляются в адаптивном спорте. Сегодня пользуются популярностью Всемирные детские Игры, Всемирные игры Специальной Олимпиады, Паралимпийские игры, Сурдоолимпийские Игры. Если целью профессионального спорта является достижение высоких результатов, то в Специальной Олимпиаде спортивная деятельность является средством адаптации атлетов (а это люди с ограниченными интеллектуальными возможностями) к жизни. Здесь отмечаются спортивные достижения каждого участника. При подготовке к соревнованиям используются оригинальные методики физических упражнений ассоциативной направленности.

Наибольшее количество публикаций в журнале посвящено созданию специальной среды - учебной, воспитательной, оздоровительной - для людей с ОВЗ. Роль физических упражнений в такой среде наиболее важна, т.к. оказывает влияние на психоэмоциональную, социальную, сенсомоторную, интеллектуальную сферы развития больных людей. Создаются специальные программы в вузах для студентов с серьезными отклонениями в здоровье [1]. Изучается опыт «социальных ниш» (семейных домов), в которых подростки с аутизмом обучаются навыкам самообслуживания, готовятся к активной трудовой деятельности [2]. Расширяется сеть спортивно-оздоровительных клубов для инвалидов «Пингвин». Такие клубы помогают принимать перемены в жизни и действовать адекватно им, интегрироваться в социум за счет различных форм деятельности [3]. В таких учреждениях создаются условия для занятий АФК.

Пляжный волейбол, шахматы, танцы, прогулки на лошадях, плавание являются самыми востребованными видами адаптивной физкультуры. Они удовлетворяют потребности больных людей в отдыхе, развлечении, удовольствии от общения. Одновременно человек учится ориентироваться в пространстве, чувствовать движения своего тела.

АФК является важным средством развития воспитанников специальных учреждений, например, психоневрологических интернатов для детей с глубокой умственной отсталостью. Спортивные праздники, соревнования (эстафеты, сюжетно-ролевые игры) помогают социализации таких детей [4].

Небольшое количество публикаций посвящено формированию доступной безбарьерной среды, которая направлена на реализацию принципа «равных возможностей». Предполагается, что люди разного возраста будут включаться в общую систему социальной и образовательной жизни. Например, в Москве создана «Карта доступности», которая объединила карту доступных мест для занятия спортом для маломобильных людей. Тем не менее, даже в столице существует очень незначительное число спортивных сооружений такого типа. Предлагается фитнес-программа для детей с синдромом Дауна. Ее можно внедрить в обычный клуб. Она создаст хороший эмоциональный фон и для здоровых детей. Спортсмены-инвалиды имеют возможность обучаться в РГПУ им. Герцена (Санкт-Петербург), получать профессию тренера-преподавателя. Они интегрированы в обычную студенческую жизнь. Безусловно, для них необходимо особым образом организовать учебный процесс, им нужна помощь многих сотрудников университета. Данные проблемы успешно решаются в рамках учебно-методической лаборатории на базе данного вуза [5].

Волонтерское движение в сфере АФК только делает первые шаги. Нарбатывается опыт организации спортивных игр, например, Всемирных детских игр победителей в Москве в 2015 г. [6]. Добровольцы выполняют функции вожатых, переводчиков, работников городских развлечений. Их слаженные действия обеспечивают успех мероприятия. Авторы из Липецкого государственного педагогического университета делятся опытом организации и участия студентов в волонтерской деятельности, организованной при кафедре АФК [7]. Основными направлениями в ее работе являются рекреационно-оздоровительное, спортивное, социальное. Студенты, будущие специалисты по АФК, получают новые знания и умения, нарабатывают профессиональные компетенции.

Социализация и интеграция являются процессами встречного движения, в котором участвуют с одной стороны – больные люди, желающие включиться в жизнь здоровых людей, с другой стороны – сами здоровые люди, от которых зависит создание благоприятных условий для такого включения.

Анализ публикаций в журнале раскрывает степень включенности российского общества в решение проблем людей с ОВЗ. Интерес к этой теме и

желание помочь таким людям безусловно присутствует. Принята государственная программа «Доступная среда» и другие документы, направленные на создание социальных условий для занятия адаптивной физкультурой [8]. В рамках Паралимпийского движения отрабатываются документы, связанные с классификацией спортсменов-инвалидов, что позволит обеспечить им равные условия для участия в соревнованиях [9].

Интерес государства и общества к спортсменам – инвалидам возрастает, когда они показывают высокие результаты на соревнованиях. Например, медийный ажиотаж вокруг выступления российской сборной возник после многочисленных побед спортсменов на Паралимпийских играх в 2012 г., зимних играх «Сочи-2014». Значение государственной поддержки адаптивного спорта является важной основой для таких побед. В процессе подготовительной деятельности осуществляется государственное финансирование и популяризация спорта инвалидов. Однако, как отмечает О.Э. Евсеева, наше общество еще в большом долгу перед инвалидами и лицами с ОВЗ с точки зрения обеспечения для них равных возможностей в различных сферах социальной жизни, в том числе в сфере адаптивного спорта [10, С.50]. Существуют проблемы, решение которых назрело давно: организация профессионального и массового адаптивного спорта, создание системы внебюджетного финансирования, развитие должного информационного освящения спорта инвалидов, подготовка квалифицированных кадров [11].

Как себя чувствуют инвалиды в нашем обществе? Исследования по этой теме немногочисленны. Основываясь на публикациях в журнале «АФК», можно отметить лишь несколько статей по данному направлению. На базе филиала Сочинского госуниверситета в Нижнем Новгороде был проведен анализ степени удовлетворенности инвалидов учебным и тренировочным процессом, их отношения к здоровому образу жизни, роли адаптивного спорта [12]. Инвалиды указали на проблемы физкультурно-оздоровительной работы в вузе, хотя желание заниматься АФК у них большое.

Были проанализированы причины блистательной победы паралимпийцев в 2012 г. Самоотдача спортсменов, понимание важности выполняемого ими дела, жажда победы обусловили торжество человеческого духа и тела.

Авторы другой статьи отмечают некоторые негативные аспекты в поведении и деятельности спортсменов с ОВЗ. К сожалению, часть из них, участвующих в Специальных играх, особенно в гимнастике, гребле, велоспорте, нигде не работают. Хотя данный факт противоречит принципам Специальных игр [13]. Побуждений несколько - семейная гиперопека, желание профессионально заниматься выбранным видом спорта.

Интересное исследование было проведено О.Э. Евсеевой, директором Института АФК. Оно посвящено теме равных обязанностей человека с инвалидностью или ОВЗ и здорового человека. Автор отмечает, что адаптив-

ный спорт может давать как положительные, так и отрицательные эффекты как в воспитании и социализации человека, так и в его культурном развитии [10, с.50]. Отказ от выполнения своих обязанностей, перекладывание их на здоровых участников тренировочного или соревновательного процессов представляет собой притеснение здоровых участников тренировок и соревнований.

В заключении отметим, что занятия адаптивной физической культурой и спортом играют для больного человека исключительно важную роль, обеспечивая его вхождение в социум, способствуя личному становлению. В нашей стране много делается в данном направлении. Наиболее разработанным является направление, связанное с созданием специальной среды для учебы, жизни и деятельности людей с ОВЗ, в том числе инвалидов. Наибольшее внимание государство уделяет развитию адаптивного спорта высших достижений. С трудом создается безбарьерная среда, к чему наше общество по-прежнему не готово.

ЛИТЕРАТУРА

1. Московченко, О.Н. Модель адаптивно-развивающей среды для студенток специальных медицинских групп /О.Н. Московченко, Л.В. Захарова, Н.В. Люлина //АФК. —2013. — №4. — С. 45-48.
2. Алоин, А.В. Из зарубежного опыта практической работы с подростками, страдающими расстройствами аутистического спектра / А.В. Алоин, А. Ривлин //АФК. — 2015. — №.1. — С. 41-43.
3. Клименко, О.Е. Создание инновационной модели социализации лиц с инвалидностью в рамках сети спортивно-оздоровительных клубов инвалидов «Пингвин» / О.Е. Клименко, И.Ю. Белова, Е.Г. Фоменко, А.С. Махов //АФК. — 2014. — №.4. — С. 34-36.
4. Эшкинина, О.Н. Подготовка атлетов с ограниченными возможностями интеллекта к участию в соревнованиях по программе Специальной Олимпиады в условиях психоневрологического диспансера / О.Н. Эшкинина //АФК. — 2013. — №.2. — С.16-18.
5. Митин, А.Е. Педагогическое сопровождение профессионального образования спортсменов-инвалидов /А.Е. Митин, С.О. Филипова //АФК. — 2013. — №4. — С. 16-18.
6. Чайка, Ж.Ю. Всемирные детские игры победителей: история, реальность, перспективы / Ж.Ю. Чайка, А.С. Махов //АФК. — 2015. — №.3. — С. 2-4.
7. Кашкаров, В.А. Волонтерская деятельность как ведущее направление в подготовке специалиста по адаптивной физической культуре / В.А. Кашкаров, И.А. Мищенко, Е.В. Вольнская, Е.А. Субботина //АФК. — 2014. — №.4. — С. 32-33.
8. Колобков, П.А. О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов / П.А. Колобков, С.П. Евсеев, М.В. Томилова, В.Н. Малиц //АФК. — 2014. — №.4. — С.2-8.
9. Евсеев, С.П. Новые горизонты развития адаптивного спорта в России / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева //АФК. — 2014. — №.2. — С.2-7.
10. Евсеева, О.Э. Адаптивный спорт и воспитание спортсмена / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеева //АФК. — 2014. — №.4. — С.50-51.
11. Махов, А.С. Критерии эффективности функционирования системы адаптивного спорта в Российской Федерации / А.С. Махов, О.Н. Степанова //АФК. — 2012. — №3. — С. 31-32.

12. Фомичева, Е.Н. Изучение отношения лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой (на примере физкультурных праздников) / Е.Н. Фомичева, М.В. Курников, В.А. Орничук //АФК. — 2014. — №1. — С. 35-37.

13. Бегидова, Т.П. Всемирные игры Специальной Олимпиады – 2015. / Т.П. Бегидова //АФК. — 2015. — №3. — С. 40-42.

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

О.О. Гергенова

Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России

Среди различных заболеваний, бронхиальная астма – одно из важнейших как по распространенности, так и по тяжести клинических проявлений. Повсеместно наблюдается рост заболеваемости бронхиальной астмой. Этому способствуют все факторы аллергизации населения: загрязнение окружающей среды, химизация сельского хозяйства и быта, терапия ксенобиотиками и др.

Рост заболеваемости связан с урбанизацией, с загрязнением почвы, воды, воздушной среды отходами промышленности и бытовой химии, широким применением медикаментов, ростом вредных привычек (курение, пристрастие к токсическим веществам, злоупотребление алкоголем и т.д.).

Чтобы застраховать себя от приступа, непосредственно перед началом занятий, за несколько минут до спортивной игры или тренировки, рекомендуется принять расширяющий бронхи препарат. Если астматик принимает такие лекарства ежедневно, несколько раз в день, надо распределить их прием так, чтобы он пришелся на время тренировки. Тогда дневную дозу лекарства не придется повышать. Физическая активность помогает добиться более устойчивой ремиссии. Более того, благодаря тренировке приступы со временем могут совсем исчезнуть. Чем чаще человек занимается, тем лучше. Нагрузку следует увеличивать постепенно, выполнять упражнения без излишнего напряжения и регулярно – минимум три раза в неделю не меньше 30 минут.

Основными задачами лечебной физической культуры при бронхиальной астме являются: нормализация механизма дыхательного акта, увеличение силы дыхательной мускулатуры и подвижности грудной клетки, повышение устойчивости организма к воздействию внешней среды, а также повышение психологической устойчивости больного.

Как выяснилось в ходе исследований, проведенных сотрудниками Департамента нетрадиционной медицины при Эксетерском университете, пациенты с диагнозом «астма» демонстрируют явные признаки улучшения

своего состояния после прохождения специального курса упражнений, в основе которого лежит йога [2].

Дыхательные упражнения йоги делятся на две основные группы. В первую входят простые виды глубокого ритмического дыхания, тогда как вторая включает в себя такие виды дыхания, при которых вдох и выдох осуществляются очень медленно и глубоко в сочетании с задержкой дыхания (кумбхакой).

Упражнения первой группы используются для улучшения дыхания и общего оздоровления организма, часто параллельно с йога-асанами. Вторая группа объединяет собственно упражнения пранаямы, образующие отдельную дисциплину, которая, как правило, составляет часть духовной практики йоги.

Неотъемлемая часть практики йоги – это пранаяма. Дыхательные упражнения, относящиеся к древним йогическим техникам управления дыханием, с помощью которых организм накапливает жизненную силу. Многие современные дыхательные методики основаны именно на дыхательных практиках, взятых из йоги.

Обычно упражнения для дыхательной системы выполняются в удобном положении сидя, при этом очень важно сохранять спину прямой. Многие практикующие выполняют в Сиддхасане (сидя по-турецки), Ваджрасане (сед на пятках) или Падмасане (сидя в лотосе). Глаза можно закрыть. Мышцы лица максимально расслаблены.

В положении сидя следует замкнуть указательный и большой пальцы каждой руки в кольцо, остальные пальцы чуть вытянуты, ладони раскрыты внутренней стороной вверх. Такое положение пальцев называется Джняна-Мудра. Кисти опущены запястьями на колени.

Дыхание выполняется через нос. Сначала нужно сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, прослеживая каждый поток воздуха. В конце очередного выдоха, мы сильно и быстро сжимаем мышцы живота, резко выдыхая весь воздух через нос, как будто хотим высморкаться. При этом живот двигается внутрь к позвоночнику. Выдох должен получиться коротким и мощным, при этом максимально полным.

За мощным выдохом сразу следует короткий, пассивный вдох. Чтобы правильно выполнить вдох, мы отпускаем мышцы живота, возвращая брюшную стенку в ее расслабленное состояние.

При нормальном вдохе обычный человек получает около 500 кубических сантиметров воздуха; при глубоком вдохе поступление воздуха возрастает примерно в шесть раз, достигая 3000 кубических сантиметров. Возможности индивидуума варьируются в соответствии с его конституцией. Практика пранаямы повышает возможности легких садхаки и позволяет легким достичь оптимальной вентиляции.

Йога укрепляет и оздоравливает органы дыхания. Дыхательные упражнения помогают привести в норму артериальное давление, улучшить работу

сердца, повысить иммунитет. Йога также благотворно воздействует на нервную систему. У практикующего улучшается настроение и самочувствие в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасьев, А.А. Йога пранаяма (дыхательная система йогов) / А. А. Афанасьев. — Ростов-на-Дону: Издательство Ростовского университета, 1990. — 46 с.
2. Новиков, Д.К. Аллергическая и псевдоаллергическая бронхиальная астма / Д. К. Новиков, Э. А. Доценко, В. И. Новикова. — Москва–Витебск, 1997. — 336 с.
3. Хрущев, С.В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. В. Хрущев, О. И. Симонова. — М.: издательский центр «Академия», 2006. — 304с.

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

К.В. Красинская

Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России

Одним из не медикаментозных способов лечения болезней позвоночника является йога. Остеохондроз, как и любые другие заболевания опорно-двигательного аппарата, конечно, требует комплексного лечения, но ни один врач не поспорит с тем, что лечебная гимнастика – это лучшее средство и для лечения, и для профилактики.

Остеохондроз (от др.-греч. ὀστέον — кость и χόνδρος — хрящ) – комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах. Может развиваться практически в любом суставе, но чаще всего поражаются межпозвоночные диски.

Основные причины: нарушение обмена веществ в организме, инфекции, интоксикации; избыточный вес; травмы позвоночника (ушибы, переломы); наследственная (генетическая) предрасположенность; неправильное питание (недостаток микроэлементов и жидкости); возрастные изменения; нарушение осанки, искривление позвоночника, гипермобильность (нестабильность) сегментов позвоночного столба, плоскостопие; неблагоприятные экологические условия; малоподвижный образ жизни; работа, связанная с подъемом тяжестей, частыми изменениями положения туловища (поворотами, сгибанием и разгибанием, рывковыми движениями); длительное воздействие неудобных поз в положении стоя, сидя, лежа, при подъеме и переносе тяжестей, при выполнении другой работы, при которой увеличивается давление в дисках и нагрузка на позвоночник в целом; чрезмерные физические нагрузки, неравномерно развитая костно-мышечная система.

При остеохондрозе упражнения йоги выполняют несколько функций:

Расслабление мышц – некоторые мышцы спины (в зависимости от вида остеохондроза) становятся зажатými, неподвижными и болезненными. В них нарушается питание, кровоснабжение, и защемляются нервы, что и приводит к острым болям. Занятия йогой при остеохондрозе помогают расслабить эти мышцы.

Растяжение позвоночника – собственно, это и есть само лечение остеохондроза йогой. При остеохондрозе расстояние между межпозвоночными дисками уменьшается, за счет чего происходит последующая деградация структуры дисков (грыжи). С помощью йоги мы увеличиваем расстояние между дисками.

Укрепление – йога, как вид физической деятельности, тренирует наши мышцы. Упражнения йоги при остеохондрозе выполняют и профилактическую функцию, ведь укрепленный мышечный корсет снимет нагрузку с позвоночника и не даст возникнуть рецидивам.

Основные методы йогатерапии:

1) Йоговская скамейка для прогибов – это деревянная горка особой формы. Предназначена для мягкого вытяжения, распрямления позвоночника и расслабления мускулатуры спины. Полностью расслабленное тело под действием силы тяжести растягивается по изгибу скамейки, обеспечивая расслабление мышц и расправление закрепощенных участков спины.

Ее применение показано особенно тем, кто имеет проблемы с позвоночником – сколиоз, сутулость, перенапряжение и зажатость мышц спины, протрузии межпозвоночных дисков. Но также с успехом может применяться как профилактика заболеваний позвоночника.

2) Вытяжение мышц спины при помощи фитбола.

3) Основной акцент йогатерапии при выполнении движений, поз, асан – вытяжение позвоночника.

Йога для начинающих при остеохондрозе — показание, которое может быть назначено в любом возрасте. Ограничений нет. Ей могут заниматься как дети, так и люди преклонного возраста. При занятии любым видом спорта есть определенные ограничения, в данном случае они также есть, но общего плана: никаких активных занятий во временной период пика заболевания; увеличение нагрузки медленное, постепенное; послеоперационный период; опухоли различного рода; хронические заболевания дыхательных органов и почек; некоторые аномалии в физическом развитии; повышенная, пониженная температура тела; заболевания психического характера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айенгар, Б.К.С. — Йога. Путь к здоровью / Б. К. С. Айенгар. — М.: Аспект Пресс, 1996. — 461 с.
2. Кукалев, С.В. Йога: учебник для начинающих/ С. В. Кукалев. — Ростов: Феникс, 2011. — 197 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

А.К. Лелявина, Р.В. Калашиникова

Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России

Актуальность данного исследования определяется высокой распространенностью болезней мочеполовой системы, в том числе мочекаменной болезни (МКБ) во всех регионах земного шара [1]. Чаще всего болезнь встречается у пациентов в возрасте 35-50 лет, то есть в наиболее трудоспособном возрасте, при этом мужчины болеют в 3 раза чаще, чем женщины. Если человек доживает до 70 лет, вероятность возникновения МКБ составляет 12,5% [1]. Широкому распространению МКБ способствуют условия современной жизни: гиподинамия из-за технического прогресса, обилие пуринов в пище, различные экологические нарушения и др.

По данным В.Ф. Онопко и соавт. (2013) для развития МКБ на территории Иркутской области существуют особые природно-климатические и социальные условия [4]. В 2013 г. в Иркутской области первичная заболеваемость МКБ составила – 133,9 (143,7 – в РФ) на 100 000 населения [4].

Внедрение в клиническую практику малоинвазивных методов удаления камней позволило снизить риск возникновения послеоперационных осложнений, а так же ускорить процесс восстановления функциональных показателей почек. Несмотря на это, имеет место высокая частота рецидивов нефролитиаза, связанная с неполным отхождением из почек «песка» и фрагментов камня после применения оперативного лечения. В связи с чем, особую роль играют лечебные мероприятия, проводимые в послеоперационном периоде, такие как: увеличение количества потребляемой жидкости, увеличение физической активности пациента, прием растительных мочегонных препаратов. Данные меры позволяют ускорить процесс отхождения мелких фрагментов камня из органов мочевыводящей системы, а, следовательно, снизить риск рецидива заболевания.

Для изучения современного состояния проблемы использования методов физической реабилитации, лечебной гимнастики у больных с мочекаменной болезнью проведен анализ литературных источников.

Литературные данные свидетельствуют о том, что в последние годы большое внимание уделяется этапному лечению и реабилитации больных с МКБ, при этом существенное значение придается лечебной физической культуре, которая является важной составной частью реабилитационных мероприятий на всех этапах лечения. По данным Е.Н. Журавлевой и Г.В. Кузнецовой (2011) комплексное применение лечебной физкультуры спо-

способствует улучшению мочевыделительной функции почек и улучшает отток мочи, усиливает сократительную способность гладкой мускулатуры мочеточников, содействует изгнанию камня и стимулирует обмен веществ [2]. Было установлено, что в условиях стационара комплексное консервативное лечение камней мочеточника дополненное физкультурой способствовало отхождению камней у 45,9 % пациентов; у 14,4% отмечена миграция камня в нижние отделы мочеточника; у 37,6% улучшило уродинамику, а у 2,1% больных динамики не произошло.

Занятия в стационаре строились по общепринятой методике. При построении комплекса в обязательном порядке учитывался возраст больных, уровень физической подготовленности, наличие сопутствующих заболеваний. Общая длительность занятия составляла 35-45 мин. Показанием к назначению лечебной гимнастики является наличие камня в любом из отделов мочеточника, если, судя по форме и размерам камня, возможно, его выведение естественным путем (наибольший размер в поперечнике до 8 мм). Противопоказанием является обострение мочекаменной болезни, сопровождающееся повышением температуры и резкими болями, почечная недостаточность, недостаточность сердечно-сосудистой системы. Данную методику нельзя применять, если камень находится в чашечке или в лоханке.

Активная работа мышц брюшного пресса, спины и малого таза нормализует кровообращение в почках, способствует ликвидации воспалительных процессов, увеличивает диурез [5]. Происходящая при их выполнении смена внутрибрюшного давления способствует низведению камней. Для усиления эффективности упражнений авторы рекомендуют делать акцент на диафрагмальное дыхание. Для стимуляции перистальтики мочеточников предлагают использовать упражнения с резким изменением положения тела, различные повороты и наклоны туловища. Вызывая перемещение органов брюшной полости, упражнения не только способствуют улучшению перистальтики мочеточников, но и их растяжению. Применяли различные исходные положения: лежа на спине, на животе, на боку, сидя, стоя.

Особое внимание в комплексе лечебной гимнастики при нахождении камня в мочеточнике рекомендуют отводить на упражнения с сотрясением тела, таким как бег, различные варианты ходьбы (в разном темпе, с высоким подниманием коленей, с выпадами), прыжки и соскоки со снарядов. Данные упражнения рекомендуется выполнять с акцентом на больную сторону, т.е. с более резким опусканием на пол ноги, соответствующей тому мочеточнику, в котором находится камень [2].

В последние годы, с появлением новых технологий, активно развивается направление по использованию мячей большого диаметра – фитболов [3]. В литературных источниках не встречается данных об использовании фитбол-гимнастики и тренажеров при данной патологии. В переводе с английского «фитбол» означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Помимо цветового влияния на организм человека, фитболы

оказывают также вибрационное воздействие в области низкочастотного спектра частот. Механическая вибрация низкой частоты оказывает обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, стимулирует функцию внутренних органов, в том числе мочевыделительной системы.

Е.Н. Журавлева и Г.В. Кузнецова (2011) с больными МКБ проводили занятия гимнастикой с мячами преимущественно синего цвета, выдерживающими вес до 300 кг, накачанными до максимально упругого состояния [2]. Выбор цвета был обусловлен направленным влиянием синего цвета на организм, который выражается в антисептическом, бактерицидном и антиканцерогенном действии, а также использованием его при лечении заболеваний почек и мочевого пузыря. Упражнения проводили в исходном положении сидя, применяли ударную вибрацию в быстром темпе.

ЛФК необходимо сочетать с введением медикаментов, снимающих рефлекторный спазм стенок мочеточника, и обезболивающих средств. Занятия лечебной гимнастикой следует назначать после приема мочегонных средств и большого количества жидкости. Наиболее важным и главным в вопросах применения ЛФК при МКБ является определение двигательного режима, интенсивности и длительности физических нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аполихин, О.И. Анализ уронефрологической заболеваемости и смертности в Российской Федерации за десятилетний период (2002-2012 гг.) по данным официальной статистики / О. И. Аполихин, А. В. Сивков, Н. Г. Москалева, Т. В. Солнцева, В. А. Комарова // Экспериментальная и клиническая урология, 2014. — №2. — С.4-12.
2. Журавлева, Е.Н. Комплексное применение лечебной физкультуры и физиотерапии для изгнания камней мочеточников в условиях стационара / Е.Н. Журавлева, Г. В. Кузнецова // Лечебная физкультура и спортивная медицина, 2011. — №6 (90). — С. 44-48.
3. Литвинова, А.В. Фитбол-гимнастика – универсальное средство оздоровительной физической культуры / А. В. Литвинова // Физическая культура, спорт и здоровье, 2014. — №23. — С. 38-41.
4. Онопко, В.Ф. Эпидемиологический анализ заболеваемости мочекаменной болезнью взрослого населения Иркутской области / В. Ф. Онопко, С. В. Зеленкова, А. Д. Ботвинкин // Экспериментальная и клиническая урология, 2013. — №3. — С. 8-11.
5. Ясногородский, В.Г. Справочник по физиотерапии / В. Г. Ясногородский, Т. В. Карачевцева, Н. И. Стрелкова и др.; под ред. В. Г. Ясногородского. — М.: Медицина, 1992. — 512 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ОСАНКИ

А.С. Максимова; О.А. Дронина

Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России, Институт сестринского образования

В настоящее время все большую популярность приобретает стремление к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни активно пропагандируется как в модных СМИ, так и в повседневной жизни каждого человека. Для взрослых людей, привыкших жить без оглядки на нормы здорового образа жизни, есть шанс выбрать либо свое здоровье и долголетие, либо старость полную болезней. Говоря о подрастающем поколении, необходимо отметить, что в последние годы, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни далеко не все следуют его нормам.

Молодые люди в возрасте от 18–25 лет, в студенческие годы мало уделяют времени физической активности и здоровому образу жизни, не следят за своей осанкой.

Цель исследования: определить, какую роль играет правильная осанка в здоровье человека, возможна ли её коррекция с помощью физических упражнений.

Осанка — это умение человека держать свое тело в различных положениях, туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлен вперед.

Нами был проведен опрос среди учащихся в количестве 120 человек.

На первый вопрос, посвященный выявлению знаний о том, что такое осанка, из общего числа студентов 73% ответили, что осанка это ровная спина, поднятая голова и расправленные плечи; 27% затрудняются дать ответ на данное определение. В комментариях опроса учащиеся отметили, что правильное положение тела играет очень важную роль в жизни человека. Некоторые студенты были заинтересованы вопросом о том, правильно ли они сидят, стоят, ходят и ведут здоровый образ жизни.

Второй вопрос, заданный тем же респондентам, был о знаниях поддержания правильной осанки. В результате опроса мы получили следующие показатели:

- 60% ответили, что следует правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться;
- 35% выполнять упражнения по укреплению туловища;
- 5% спать на кровати со специальным оборудованием.

В связи с этим мы считаем, что студенты мало уделяют времени на поддержание и укрепление осанки. Мы рекомендуем проводить следующие

упражнения для поддержания осанки не только на занятиях по физической культуре, но и в домашних условиях:

1. И.п.- о.с. медленно поднимаем руки вперед и вверх; сцепив их в замок над головой, поднимаемся на носки и прогибаем спину назад; возвращаемся в и.п.

2. И.п. лежа на спине руки в верх вместе, опираясь на стопы и руки поднимаем туловище в верх; возвращаемся в и.п.

3. И.п.- о.с. руки вверх в замок. Ходьба на носках по прямой линии.

4. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поочередно повороты туловища в стороны.

5. И.п. лежа на животе, заведите руки назад и обхватите ими нижнюю часть голени. Медленно раскачиваясь (лодочка).

6. И.п.- о.с. наклон вперед касаясь ладонями пола и удерживая под счет до 10.

7. И.п. стойка: ноги на ширине плеч, руки на пояс поочередные вращения туловища в правую и в левую сторону.

8. И.п. стоя на четвереньках прогибая спину вверх и вниз.

9. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, вращение ног вперед и назад (от 30 сек до 1 мин)

10. Вращение обруча до одной минуты.

Для того чтобы добиться необходимого эффекта, нужно регулярно выполнять упражнения, желательно не менее трех раз в неделю.

По результатам исследования мы убедились, что физические упражнения способствуют коррекции осанки. Систематические занятия физической культурой и спортом являются лучшим средством для предупреждения нарушения осанки. Важно поддерживать интерес и положительное мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. Постоянно выравнивая тело, мы создаем хорошую осанку и обеспечиваем безопасность организма при выполнении упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Котешова, И.А. Нарушение осанки: лечение и профилактика / И. А. Котешова. — М.: ЭКСМО, 2004. — 207 с.

2. Грачев, В.И. Физическая культура / В. И. Грачев. — М.: ИКЦ Март, 2005. — 464 с.

3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. — М.: Гардарики, 2001. — 448 с.

ВАЖНОСТЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ И ЛЕЧЕНИЯ

Н.В. Осипова

Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России

Многие люди не задумываются над важностью физической культуры. Стоит ли употреблять дорогостоящие лекарства или лучше прибегнуть к помощи физических упражнений? Современные люди стали мало времени уделять движению, а ведь в движении заключается жизнь. На взгляд автора данной публикации, в наши дни лечебная физическая культура должна развиваться и набирать популярность. Ведь с помощью несложных упражнений мы можем вылечить большое число болезней или предотвратить их появление. Выбор всегда остаётся за нами бездействие и долгое изнурительное лечение в медицинских учреждениях или «движение» и радостная жизнь без болезней.

Лечебная физкультура — метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения осложнений и последствий патологического процесса [2]. Лечебная физическая культура является не только лечебно-профилактическим, но и лечебно-воспитательным процессом, поскольку формирует у больного сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями, прививает ему гигиенические навыки, предусматривает участие его в регулировании не только общего режима жизни, но и «режима движений», воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы.

Если ещё 20 лет назад лечебная физическая культура не рассматривалась как метод лечения или даже один из способов восстановления, то сейчас она стала самостоятельным средством в лечении заболеваний, восстановлении после операций и профилактики. Сегодня лечебная физкультура — это достаточно широкий арсенал методик, направленный на устранение самой причины заболевания.

В лечебной физической культуре главное — продолжительность выполнения физических упражнений. Чем дольше человек занимается лечебной физкультурой, тем больший положительный эффект получает. Бывает, что люди скептически относятся к лечебной физической культуре, но она является важным методом лечения заболевания и зачастую помогает лучше, чем даже самые дорогостоящие лекарства.

Но не стоит забывать о мере физических нагрузок. Как говорил В. Л. Корочкин: «Для кого-то 15 минут утром до метро пройти, — это уже физкультура, и человек получит и от такого движения свой положительный

эффект». Для кого-то физкультура — экстремальный спорт на уровне, близком к профессиональному. В этом случае очень важно правильно оценивать задачу занятий. В профессиональном спорте главное – достижение результатов. В оздоровительной физкультуре – улучшить самочувствие и состояние органов и систем тела.

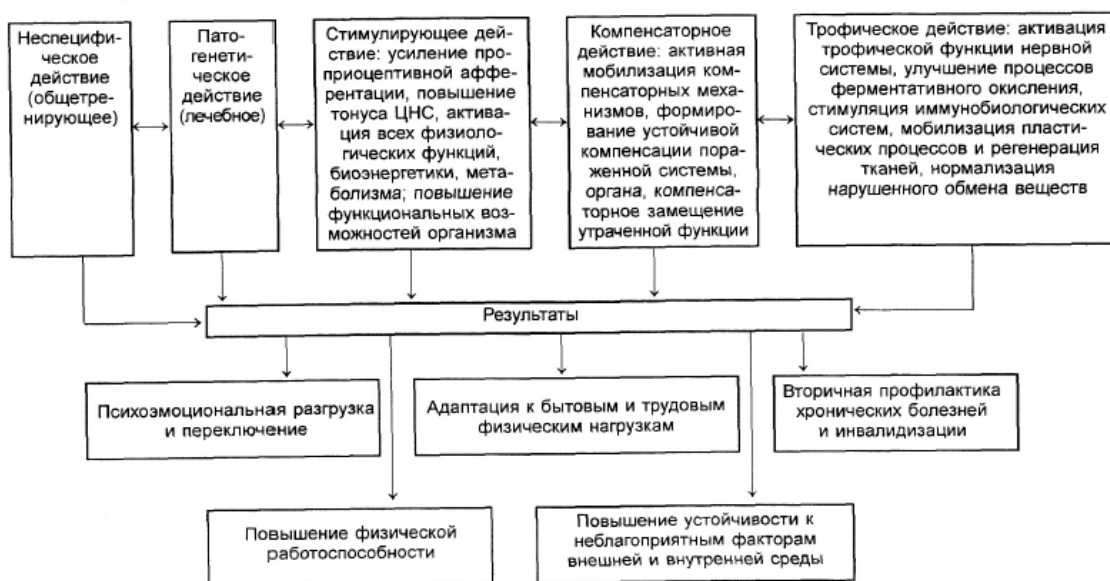
Главное в лечебной физической культуре это регулярное выполнение упражнений, только тогда можно достигнуть ожидаемого эффекта, а также необходимо правильно дозировать нагрузку и выбирать те виды двигательной активности, которые вам наиболее приятны и интересны.

Поскольку оздоровительная физкультура предполагает очень разнообразные типы нагрузки, каждый может выбрать то, что ему нравится, интересно, и будет полезно для здоровья. Если физические упражнения будут доставлять только положительные эмоции, это будет ещё плодотворнее влиять на весь организм.

Не нужно забывать о лечебной физической культуре и отодвигать её на второй план. Например, занятие лечебной гимнастикой поможет предотвратить воспаление легких, нормализовать артериальное давление, исправить осанку, а также обеспечить физическую подготовку к родам или послеродовое восстановление, и вообще может решить очень много женских проблем, в том числе и ожирение. Лечебная физкультура восстанавливает психоэмоциональное состояние человека и многое другое.

Систематическое применение физических упражнений ведет к выраженному повышению адаптации всего организма к меняющимся условиям внешней среды, возрастанию функциональной способности опорно-двигательного аппарата, систем дыхания, кровообращения. Тренированность организма способствует уменьшению или исчезновению субъективных проявлений заболевания, значительно улучшает физическое состояние и работоспособность больных [2].

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ [Журавлева А.И., 1993]



Физические нагрузки, испытываемые при выполнении физических упражнений, вызывают перестройку различных функций организма, особенности и степень которой зависят от мощности и характера двигательной деятельности [1].

Таким образом, лечебная физкультура — это, прежде всего терапия регуляторных механизмов, использующая наиболее подходящие биологические пути мобилизации собственных приспособительных, защитных свойств организма для ликвидации патологического процесса. Вместе с занятиями лечебной физической культурой, восстанавливается и поддерживается здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж: учеб.- метод. пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. — М.: Советский спорт, 2001. — 272 с.
2. Васильева, З.Л. Резервы здоровья / З. Л. Васильева, С. М. Любинская. — Л.: Медицина, 1980. — 319 с.
3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. — М., 2006. — 528 с.
4. Толкачев, Б.С. Физкультура против недуга / Б.С. Толкачев. — М.: Физкульт. и спорт, 1980. — 104 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Д.О. Попова, И.Н. Киселева

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Проблема социально-психологической адаптации умственно-отсталых учеников является востребованной, потому что в мире зафиксировано триста миллионов людей с таким диагнозом. Важнейшим фактором является то, что в России имеет место снижение рождаемости и тенденция к увеличению патологий развития различного происхождения.

Умственно-отсталые дети обучаются в коррекционных учреждениях VIII вида. Главнейшим моментом воспитательной деятельности умственно-отсталых детей является обучение их простейшим знаниям, умениям и навыкам, реализующихся в их будущей жизни, с учетом социально-общественных правил и нормативов

Настоящее специально-коррекционное образование детей с интеллектуальной недостаточностью предполагает использование методов адаптивной физической культуры коррекции социально-психологической адаптации. Однако не все средства адаптивной физической культуры могут быть использованы для оптимизации психического и физического развития, а также физической подготовленности, которая является показателем повышения социально-психологической адаптации умственно-отсталых учеников [1].

Целью исследования явилась разработка программы по адаптивной физической культуре, направленной на повышение уровня социально-психологической адаптации школьников (7-10 лет) с легкой умственной отсталостью, и проверка ее эффективности.

Исследование было организовано на базе специальной (коррекционной) школы VIII вида №14 г. Иркутске. В исследовании приняли участие дети, с легкой степенью умственной отсталости, в возрасте 7-10 лет, которые вошли в экспериментальную и контрольную группы, по 10 учащихся в каждой.

Среди методов нами использовались: Анкета для оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой, Методика «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» Чирков В. И. и др., и психолого-педагогическая оценка готовности М. Семаго.

Стоит особо подчеркнуть тот факт, что умственно-отсталые ученики имеют отклонения в различных сферах развития. Это сказывается на содержании и методике занятий адаптивной физической культуры. Среди специфических особенностей таких детей можно отметить: замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения произвольной памяти и внимания, что объясняет чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Поэтому, в основу нашей программы вошла система простейших физических упражнений, корректирующих дефекты физического развития и моторики, выработку жизненно важных двигательных умений и навыков и коррекционно-развивающих упражнений с элементами ролевых игр и ситуационных задач, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей, общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности, взаимопонимания в детском коллективе [2,3].

Анализ уровня школьной мотивации Н. Лускановой позволил выявить то, что, испытуемые контрольной группы показали средний балл, что может говорить о том, что такие дети без желания посещают школу и пропускают занятия. Поэтому на занятиях могут заниматься посторонними делами и играми. Также они могут испытывать затруднения в учебной деятельности, что свидетельствует о неустойчивой и нестабильной социально-психологической адаптации.

Стоит отметить то, что испытуемые экспериментальной группы получают 17,1 баллов что означает позитивное отношение к школе, но она привлекает таких детей внеучебной деятельностью. У таких детей присутству-

ют игровые мотивы и они благополучно чувствуют себя в школе, и приходят в учебное заведение для общения с друзьями и педагогами. Они делают акцент на ощущении "быть учеником", иметь школьные принадлежности (портфель, ручки, тетради). Естественно, что познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. Это подтверждается и тем, что в рисунках на школьную тематику изображают часто не школьные, не учебные ситуации, а игровые моменты.

Интересные результаты мы получили при обработке экспертной оценки адаптированности ребенка к школе» (Чирков В. И., Соколова О. Л., Сорокина О. В., где в контрольной группе - 11,8 балла (2 уровень) – уровень адаптированности ниже среднего – зона дезадаптации, а в экспериментальной группе 16,9 балла (3 уровень) – уровень средней адаптации – зона неполной адаптации.

Таким образом, разработанная программа по адаптивной физической культуре, посвященная улучшению социально-психологической адаптации умственно-отсталых школьников (7-10 лет) является эффективной, так как включает в себя следующие связанные между собой блоки:

- взаимоотношения в системе «учитель ФК – психолог-родитель – ребенок»;
- комплекс лечебной физической культуры с элементами ролевых игр и проблемных ситуаций;
- использование креативных и телесно-ориентированных видов двигательной активности, способствующих оптимизации уровня социально-психологической адаптации школьников (7-10 лет) с легкой умственной отсталостью.

Внедрение данной программы с детьми с легкой степенью умственной отсталости влияет на следующие факторы:

- уровень социально-психологической адаптации.
- повышение эмоционального фона.

Одним из направлений дальнейшей работы является более глубокое изучение социально-психологической адаптации умственно-отсталых детей и включение программы адаптивной физической культуры в специализированных образовательных учреждениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронкова, В.В. О новых программах специальной общеобразовательной школы для умственно-отсталых детей (вспомогательная школа) / В. В. Воронкова, В. Ф. Мачихина // Дефектология, 1986. — №1. — С. 40.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.
3. Карпухина, И.В. Адаптивная физическая культура: правовые основы, теория и практика: Сборник материалов / И.В. Карпухина, М.И. Салимов. — Екатеринбург, 2005. — 69 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

С.В. Саверская, Н.П. Гаськова

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске

Значительное влияние на уровень физического развития и физической подготовленности оказывают упражнения координационной направленности, они также способствуют развитию умственных способностей ребенка. У детей с нарушением зрения, как правило, наблюдается целый комплекс отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. Дети с различной патологией зрения по уровню физической подготовленности (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) уступают своим ровесникам, которые имеют нормальное зрение. Установлено, что по большинству базовых показателей координационных способностей школьники с дефектом зрительного анализатора отстают от параметров здоровых сверстников, причем наиболее значимые отклонения выявляются в младшем школьном возрасте.

В то же время, анализ динамики возрастного развития двигательных способностей детей с нарушениями зрения и их здоровых сверстников имеет не однозначный характер. Исследования И. Ю. Горской указывают на разные сроки стабилизации развития координационных способностей [2].

Подвижные игры очень значимы для слепых и слабовидящих детей. Специально организованную игровую деятельность, включающую эстафеты, игровые задания и игровые композиции, подвижные и спортивные игры, относят к игровому методу.

Первое учебно-методическое пособие по физическому воспитанию незрячих и слабовидящих детей было написано известным тифлопедагогом Л. Б. Самбикиным в 1950 году и называлось «Игры для слепых детей». В данной работе автором были описаны подвижные игры, имеющие различную направленность, которые предназначались для детей всех возрастов. Автор выделял малоподвижные игры, игры с подскоками, с бегом, с преодолением препятствий, с мячом, для развития слуха и ориентации, с элементами равновесия, а также игры имитационного характера [5]. Данная работа получала дальнейшее развитие в трудах Д.М. Маллаева (2002), который заложил педагогические основы формирования игры и разработал методику организации и проведения игр для слепых и слабовидящих детей дошкольного и школьного возраста. [4].

Р. Н. Азарян (1987) рассматривал подвижные игры как эффективную форму физкультурно-оздоровительной работы во вне учебное время. Автор

описал игры для детей 7-14 лет, а также предложил методические рекомендации к их применению [1].

Общие требования и характеристика подвижных игр с коррекционной направленностью для детей с нарушениями зрения были предложены Л. В. Шапковой с соавторами (2002) [6].

Авторы сходятся во мнении, что игра является сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания незрячих и слабовидящих детей. Подвижные игры имеют столь широкий диапазон воздействия на организм и личность ребенка, что создаются неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности школьников. Целенаправленно подобранные подвижные игры содействуют гармоничному физическому развитию и воспитывают у детей-инвалидов различных физических качеств (быстроты, ловкости, силы, точности движений, равновесию т.д.). Так же, у них формируется умение различать собственные мышечные ощущения: плавность, темп, ритм, амплитуду движений.

Благодаря подвижным играм развиваются и психические функции – умение направлять внимание на собственные эмоциональные ощущения и эмоции окружающих, а также умение управлять своими ощущениями. Участвуя в подвижных играх, дети очень непосредственно и бурно переживают все события игры. Сам процесс игры всегда связан с новыми двигательными действиями, ощущениями и эмоциями. Сюжет игры (особенно ролевой) способствует эмоциональному самовыражению ребенка [4].

Подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания школьников с депривацией зрения, так как могут решать широкий спектр задач в силу своей специфики. Однако трудность в применении данного средства заключается в дозировке нагрузки, что, учитывая специфику контингента занимающихся, является весьма важным фактором.

При недостаточном зрительном контроле у детей с депривацией зрения наблюдаются сложности в формировании основных параметров ходьбы и бега. Данная проблема может успешно решаться в рамках уроков гимнастики. Наиболее доступными и распространенными для таких детей являются различные виды общеразвивающих упражнений, в частности упражнения с предметами, которые могут эффективно решать коррекционную задачу, влияя на сенсорную систему ребенка.

Еще одной важной задачей, решаемой в процессе адаптивного физического воспитания незрячих и слабовидящих детей, является обеспечение оптимального развития двигательных способностей.

Для решения проблем коррекции двигательных качеств и координационных способностей детей с нарушением зрения педагогами выдвигаются различные подходы, такие как использование коррекционно-развивающей методики, базирующейся на игровом методе Л. Ю. Котковой, 2005; использование методики на основе дифференцированного подхода, с учетом специфики офтальмологических заболеваний и вторичных отклоне-

ний, характера ограничений к определенным видам физических упражнений, величины отставания в физическом состоянии [3].

Перед нами стояла задача оптимизировать методику использования подвижных игр на уроках физической культуры для развития координационных способностей младших школьников с нарушениями зрения. По результатам работы с литературой было выявлено, что особенностью формирования координационных умений является правильное соотношение стандартно повторного и вариативного методов. Первый метод мы использовали для формирования координационных умений при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно при неоднократном их повторении. После овладения двигательными действиями для формирования координационных умений мы использовали метод вариативности упражнений, основанный на изменении способов и условий выполнения двигательного действия, тем самым повышалась их координационная сложность (изменение исходного и конечного положений, выполнение упражнений с закрытыми глазами, в ускоренном и замедленном темпе).

Игровой метод использовался для повышения эмоционального фона детей. Игры имели сюжетно-ролевую направленность для облегчения понимания детьми задач и условий подвижной игры. Использовались игры, направленные на формирование определенных координационных умений и их комплексное развитие. Для организации игровой деятельности мы принимали во внимание состояние остроты зрения ребенка, его предыдущий опыт, уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные возможности, место и время проведения игры, интересы всех участников игры, иногда их настроение. Если дети были чрезмерно возбуждены, игра была спокойной. Если наоборот – то избиралась интересная, знакомая детям игра, в которой все могли участвовать.

В процессе применения предложенной нами методики оказалось возможным достичь существенных изменений в результате целенаправленного воздействия на различные координационные проявления и достоверно улучшить все изучаемые показатели, как у девочек, так и у мальчиков

Результаты исследования подтвердили, что использование методики формирования координационных способностей с применением подвижных игр с учетом специальных задач у детей младшего школьного возраста является эффективным подходом в обучении и формировании координационных способностей к ориентации в пространстве данного контингента с нарушениями зрения и дальнейшей их социализации в обществе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Азарян, Р. Н. Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня: учеб. Пособие / Р. Н. Азарян. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 114 с.
2. Горская, И. Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоро-

вья: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / И. Ю. Горская; СибГАФК. — Омск, 2001. — 47 с.

3. Коткова, Л. Ю. Коррекционно-развивающая методика совершенствования двигательных качеств и координационных способностей слабовидящих школьников 14–15 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. Ю. Коткова. — Омск, 2005. — 259 с.

4. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих: учеб. пособие / Д. М. Маллаев. — М.: Советский спорт, 2002. — 133 с.

5. Самбикин, Л. Б. Игры для слепых детей / Л. Б. Самбикин. — М.: ВОС, 1950. — 231 с.

6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общей ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2007. — 608 с.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОБУЧЕНИЮ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

С.В. Тарасов

Россия, Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Иркутска «Детско-юношеская спортивная школа №6»

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что регулярные занятия физической культурой являются необходимым условием правильного развития организма ребенка. Помимо огромной пользы для функциональных систем организма, происходит снятие психического напряжения в физическую «реализацию», стимулируется познавательная и исследовательская активность ребенка, что способствует формированию хорошей самооценки.

Как инструмент социализации занятия физкультурой особенно актуальны для детей с расстройством аутистического спектра. У всех детей с аутизмом нарушено развитие средств коммуникации и социальных навыков. Необходимо сразу заметить, что этим детям можно помочь, но для этого надо как можно раньше начать специальные занятия, кропотливую коррекционную работу, которая поможет расширить их возможности жить в обществе, обучаться в школе, проявляя необыкновенные способности, которыми зачастую обладают аутичные дети [1].

Что требуется от родителей и от тренера? Упорная, кропотливая работа и терпение.

Хотя расконсервировать эмоции и сделать доступными для ребенка его собственные чувства очень сложно, но посредством занятий на свежем воздухе в комфортной атмосфере доброжелательности и вере в чудо – это реально!

Но, прежде чем начать целенаправленные занятия, надо выполнить ряд условий:

- проконсультироваться с педиатром, чтобы определить уровень допустимых физических нагрузок;
- определить уровень физического развития ребенка.

Занятия необходимо начинать с тех движений, которые ребенок может выполнить самостоятельно. Новый материал следует вводить с осторожностью, чтобы не вызвать негативные реакции на занятия либо полный отказ от них.

Занятие строится по следующей схеме:

1. Вводная: приветствие – оценивается настроение ребенка, самочувствие, экспресс-опрос родителя (близкого человека, который привел ребенка) о самочувствии и эмоциональном состоянии после предыдущего занятия.

2. Разминка и переодевание:

Упражнения на связки стоп, координацию, аэробная разминка (бег, быстрая ходьба, прыжки), тактильный контакт при помощи в переодевании.

3. Основная часть: повторение разученных упражнений, плюс одно новое упражнение (показ и разучивание). Основная часть может длиться от 15 минут до 30 минут в зависимости от самочувствия ребенка. Очень важным в занятии является эмоциональный окрас. Все упражнения помимо «образно-емких» названий («елочка», «саночки», «самокат»), сопровождаются стихами или песенками. Это, конечно при условии, что ребенок адаптировался и привык к педагогу.

4. Заключительная часть: в конце занятия необходимо использовать самомассаж, растяжки и дыхательные упражнения.

При таком построении занятия ребенок более заинтересован и активно участвует в процессе. Но при этом важно тонко чувствовать настроение ребенка, не принуждать к выполнению упражнения, а предлагать и заинтересовывать.

Используя опыт обучения катанию на коньках и роликах детей младшего дошкольного возраста (с 2,5 лет), я занимался с двумя мальчиками разной степени аутизма. Занятия индивидуальные. Но по мере готовности ребенка идти на контакт с другими детьми, проводились занятия в группе с обычными детьми [4].

Через полгода регулярных занятий на коньках – Сева, 6 лет не только участвовал в соревнованиях развлекательного характера (добежать до приза на «Новогодних стартах», забить мяч в ворота), но и вышел на награждение в конце соревнований наравне с остальными детьми. А в конце года участвовал в соревнованиях по скоростному бегу на коньках среди подростков 7-10 лет, пробежав две дистанции 100 и 300 метров.

Егор, 5 лет на занятии с Розой, 8 лет повторял за ней элементы танца на роликах, пробуя эти сложно-координационные движения впервые! И для Розы это был определенный опыт общения с необычным ребенком. В американских школах используется метод социализации обычных школьников через общение с детьми-инвалидами. Один день в неделю ученик проводит дома у сверстника, находящегося на домашнем обучении, ухаживает за ним и помогает с уроками.

Но эту миссию надо еще заслужить, ученики соревнуются в учебе и поведении, чтоб иметь возможность помочь ребенку с ограниченными возможностями! Эту практику я применяю со своими воспитанниками.

Динамика у каждого конкретного ребенка индивидуальна и конечно зависит от степени аутизма, но видимые результаты удивляли не только меня, но и близких для ребенка людей [3]. И это был прогресс не только в социальной адаптации, в снижении числа простудных заболеваний за счет занятий на катке, но и в активизации математических способностей! А все довольно просто: во-первых, ребенок овладевает сложно-координационным видом спорта, каким является катание на коньках. Во-вторых, на занятиях я использую упражнения, позволяющие ему играть в разрушителя (рубим сугроб клюшкой, разгоняемся и падаем в мягкий сугроб, заодно учим правильное падение, «боулинг» с клюшкой и без). Чтобы заложить у ребенка способности к математике, нужно позволять ему ... играть в разрушителя! При синтезировании (изобретательстве, научной деятельности) мы воссоздаем нечто новое из уже имеющихся элементов. Будущий математик должен ломать игрушки, разрушать башенки из конструктора, играя вникать в суть предметов, анализировать окружающий мир.

В занятиях сюжетного характера (при достаточно уверенном владении коньком) происходит освоение новых движений и элементов более активно. Это и «Зимние забавы» и «Новый год» и «Наша армия сильна», где базовые упражнения модифицируются в связки из которых собирается тематический сюжет. Ребенок является и артистом и помощником режиссера. А если в процессе обучения участвует мама на коньках, ребенок не только демонстрирует свои успехи, но и выступает в роли учителя – показ упражнений отличается от упражнений, которые ребенок выполняет сам. Более старательный прокат, амплитуда максимальная, руки «красивые» - маленький тренер!

Секрет успешной социализации любого – аутист это или обычный ребенок: создать идеальные условия для воспитания ребенка – уважение, интерес к его деятельности со стороны родителей, педагога и принятие идей о равенстве. Воспитывая, не подавляем, а передаем полномочия по мере готовности ребенка. Наша уверенность, что все возможно передается ребенку и он нас не перестает удивлять!

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарь, Т.А. Подготовка к школе детей с нарушением эмоционально-волевой сферы: от индивидуальных занятий к обучению в классе / Т. А. Бондарь, И. Ю. Захарова, И. С. Константинова, М. А. Посицельская, М. В. Яремчук. — М., 2011.
2. Дилигенский, Н. Слово сквозь безмолвие / Н. Дилигенский. — М., 2000.
3. Обучение и социальная адаптация детей с тяжелыми формами аутизма. Методическое пособие для родителей/ под общей ред. В. Н. Касаткина. — М., 2006.
4. Феррари, П. Детский аутизм / П. Феррари; перевод с английского. — М. : «Образование и здоровье». — 2006. — 121с.

СОЦИАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

С.Е. Устинова, Л.Д. Рыбина

Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»

Социально-психологический аспект взаимоотношения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями с обществом давно признан очень важным. Однако реализация помощи становления инвалидов полноценными членами общества в наше время не имеет должной организации [1].

Одним из актуальных способов социальной и психологической адаптации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями является спорт. Понятно, что для инвалидов физическая деятельность имеет немного иной смысл, чем для здоровых людей. Но, однако, психологический аспект влияния спорта на эмоциональное состояние человека остается для всех одинаковым [3].

Занятия спортом помогают людям с ограниченными возможностями почувствовать себя полноценными членами общества, иногда даже улучшить свое здоровье или не дать болезни прогрессировать, а так же справляться с тяжелой психологической нагрузкой, образующейся на фоне физической ограниченности и неполноценности [2].

Цель исследования. Разработать и научно обосновать метод работы с лицами, имеющими 4-ую функциональную группу здоровья, направленный на их социальную и психологическую адаптацию.

Организация и методы исследования. Нами в октябре 2015 года были опрошены 54 студента ИрНИТУ, имеющие 4-ую функциональную группу здоровья или инвалидность. Для получения статистики создана анкета-опрос, состоящая из ряда вопросов, направленных на определение психологического состояния респондентов. Составленную анкету мы распространили в сети Интернет среди респондентов с помощью социальных сетей.

В опросе участвовали 69,7% девушек, 30,3% юношей. Средний возраст всех респондентов составил 21 год. В среднем опрошенные имеют отклонения в здоровье около 5 лет. Также 14% людей, прошедших анкетирование, имеют инвалидность с детства или с рождения.

Общие данные (имя, пол, возраст, место учебы/работы) собраны для выявления среднего возраста респондентов, а также других статистических данных. Предполагается, что чем дольше человек имеет заболевание, тем больше он адаптирован к своему состоянию. Поэтому было необходимо

определить также и количество лет, на протяжении которых человек имеет заболевание.

Был составлен ряд вопросов, предлагающий оценить психологическое состояние и социальную адаптацию респондента по десятибалльной шкале. Это помогло составить общую картину состояния людей с ограниченными возможностями, что в дальнейшем помогает сделать выводы об актуальности социальной и психологической реабилитации инвалидов и людей, имеющих 4-ую функциональную группу здоровья.

Еще несколько вопросов были направлены на определение способов адаптации инвалидов: как человек сам пытается справиться с проблемой, считает ли он стороннюю помощь необходимой для людей с ограниченными возможностями здоровья и согласился бы он получать её.

Результаты исследования. Все результаты анкетирования оценивались по десятибалльной шкале. Средняя оценка тяжести заболевания респондентов – 4,65 балла (здесь и далее – по десятибалльной шкале). Также психологическое состояние на момент получения инвалидности в среднем оценивается на 5,18 балла. Состояние на данный момент у большинства не-много улучшилось – 5,59 балла.

Проблемы со здоровьем мешают повседневной жизни респондентов, по их оценкам, на 5,25 балла. Социальная адаптация же оценивается на 5,96 балла.

Более 78% респондентов не имеют никаких средств адаптации в обществе (Рис.1). Большинство отвечает, что просто смирились со своим положением.

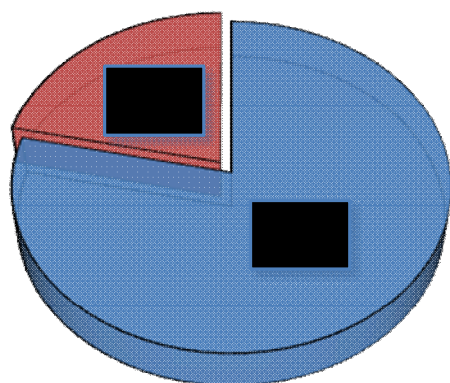


Рис. 1. Имеете ли вы какие-либо собственные способы адаптации в обществе?

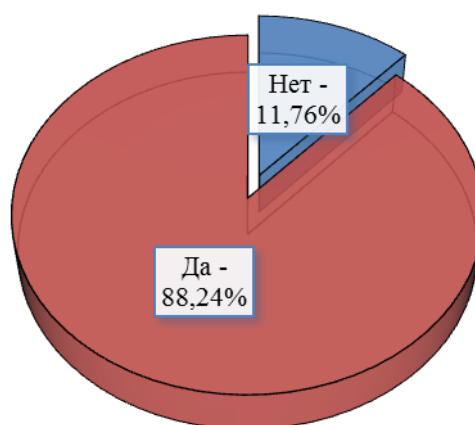


Рис. 2. Как вы считаете, помогли бы людям с ограниченными возможностями занятия спортом в группах с индивидуальным подходом?

Только 11,76% считают, что занятия спортом в группе таких же людей не помогли бы людям с ограниченными возможностями почувствовать себя полноценными членами общества (Рис.2).

Из тех, кто считает, что физическая культура и спорт помогут, не согласились бы ходить на предложенные занятия 18,34% респондентов.

Выводы. В ходе проведения анкетирования было установлено, что средняя оценка тяжести заболевания – 4,65 балла. Следовательно, многие из респондентов способны выполнять несложные упражнения. В то время как оценка психологического состояния всего около 5 баллов из 10, а социальная адаптация оценивается на 6 баллов. Учитывая, что больше половины респондентов не имеют никаких средств адаптации в обществе, это довольно средний результат.

Спорт является эффективным методом профилактики психологического стресса, связанный с некоторым чувством неполноценности и беспомощности, почувствовать себя более уверенным в себе и своих возможностях. Также не стоит забывать и о простом человеческом общении. Часто люди, имеющие ограничения в возможностях здоровья просто замыкаются в себе, занятия же в специальных группах помогут решить эту проблему.

Также можно сказать, что инвалидам и людям с 4-ой функциональной группой здоровья даже необходимы хотя бы минимальные физические упражнения. Они помогают улучшить функционирование всех систем организма, предотвратить ухудшение состояния здоровья. Спорт не только способствует улучшению психологического и физического состояния, но и действует как отличное средство против депрессии, повышенной тревожности и помогает в социальной адаптации.

Те студенты, которые после прохождения медицинского обследования получают 4-ую функциональную группу здоровья, не могут заниматься физической культурой, даже если возможности их здоровья позволяют это. Мы предлагаем и это очень хороший способ привлечь к занятиям физической культурой студентов 4-ой функциональной группы здоровья установку в спортивном зале университета доску для игры в дартс. Данная спортивная игра подходит практически всем людям, не зависимо от состояния их здоровья, а также развивает координацию движений. Также мы предлагаем организовать игру в бадминтон. Конечно, это подходит уже не всем студентам этой категории, а только имеющим небольшие отклонения в здоровье. Как минимум абсолютно для всех молодых людей подойдет простая разминка, не требующая больших напряжений. Также не следует принуждать студентов к занятиям. Лучший вариант – добровольная основа. Необходимо просто показать студентам, что это интересно, а также может и помочь здоровью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Добровольская Т.А. Социально-психологические особенности взаимоотношений инвалидов и здоровых / Т.А. Добровольская, Н.Б. Шабалина // Социологическое исследование. — 1993. — №1. — С.62–66.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1.: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры /С. П. Евсеев; под общей редакцией С.П. Евсеева. — М: Советский спорт, 2005. — 296 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2009. — 352 с.

ПЛОСКОСТОПИЕ И ЕГО КОРРЕКЦИЯ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА

Н.В. Худяева, Н.П. Гаськова

Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦО-ЛИФК)» в г. Иркутске

Сохранение здоровья человека относится к глобальным проблемам современности, решение которой является первостепенным в социальном развитии общества.

В становлении и коррекции состояния здоровья школьников с проблемами в развитии существенная роль принадлежит разработке программно-методического обеспечения физического воспитания учащихся на основе учета региональных особенностей проживания и, особенно в неблагоприятных климатогеографических условиях.

Плоскостопие является наиболее распространенным хроническим заболеванием опорно-двигательного аппарата, которое встречается у 65 % уже к школьному возрасту детей. Оно характеризуется уплощением сводов стопы, что приводит к резкому снижению опорной функции ног, изменение положение таза, наличие быстрой утомляемости и боли при ходьбе и стоянии.

Дети с нарушением интеллекта имеют очень низкую двигательную активность, так как дефекты в умственной деятельности не способствуют развитию у них двигательной сферы. Будучи относительно самостоятельной, независимой от высших интеллектуальных функций, моторная сфера дает богатейшую возможность для компенсации интеллектуального дефекта. Реабилитация учащихся с нарушениями интеллекта с помощью лечебной гимнастики является важной актуальной задачей адаптивной физической культуры. Одним из важных направлений лечебной гимнастики является профилактика и коррекция плоскостопия, так как нарушение опорной

функции стопы приводит к более серьезным нарушениям всего опорно-двигательного аппарата [1].

Высокий уровень заболеваемости плоскостопием, отмеченный в основном у лиц молодого возраста и имеющий в настоящее время тенденции к росту, определяет не только медицинскую, но и высокую социальную значимость этой проблемы. Решение задачи по проведению своевременной профилактики, снижению негативных последствий данного заболевания является важным элементом, как сохранения функций стопы, так и всего опорно-двигательного аппарата в целом [2]. Это определяет актуальность темы нашего исследования.

Первоначальной целью нашего исследования было изучение нарушений плоскостопия у детей младшего школьного возраста по данным современной литературы, где ставились следующие задачи:

1. Выявить нарушение опорно-двигательного аппарата у детей с нарушением интеллекта.
2. Определить эффективность профилактики и коррекции плоскостопия.
3. Изучить влияние физических упражнений на профилактику коррекцию плоскостопия у детей младшего школьного возраста.

На следующем этапе проводился эксперимент на базе специальной коррекционной школы VIII-го вида № 27 города Братска. В данной школе обучаются дети с нарушениями интеллекта, а именно «слабо одаренные», «умственно недоразвитые». Основной причиной отставания являются слабовыраженные (минимальные) органические повреждения головного мозга.

Как правило, такие дети более медленно воспринимают донесенную до них информацию, по сравнению с детьми, не имеющие задержку в развитии. Исходя из этого видно, что для получения эффективного результата в выполнении упражнений, большее время необходимо отводить на объяснение и восприятие материала.

На первом этапе эксперимента, совместно с медицинским работником школы, были изучены медицинские карты, где результат показал, что из всех имеющих заболевания, плоскостопие встречается у 35,6% из числа всех обучающихся, нами использовался метод плантографии.

Второй этап эксперимента включал в себя разработку комплексов упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия, в них входили разнообразные упражнения с использованием различного оборудования.

Занятия ЛФК посещала группа детей в количестве 10 человек от 7 до 10 лет, из них 7 мальчиков и 3 девочки. Занятия проводились три раза в неделю по 30-40 минут в течение 2-х месяцев.

Третий этап включал в себя повторное изучение плантограмм с целью сравнительного анализа данных до проведения эксперимента и после.

Анализ научно-методической литературы по данной теме и проведенный эксперимент позволяют заключить, что применение различных ком-

плексов упражнений по лечебной физкультуре для коррекции плоскостопия детей 7 – 10 лет эффективно будет способствовать достижению положительных результатов, а именно улучшению формирования сводов стопы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей / Н. П. Недовесова. — Детство-Пресс, 2014. — 96 с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. — М.:АПК и ПРО, 2002. — С. 75.

ПЕРСОНАЛИИ

- Абуздина А.А., преподаватель** Т.1, с.10
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
- Антипина Е.Ю., преподаватель** Т.1, с. 97
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
- Антохин А.С., старший преподаватель** Т.1, с. 137
Россия, г. Москва, Финансовый университет при Правительстве РФ
- Арпентьева М.Р., ст. научный сотрудник кафедры психологии развития и образования, руководитель лаборатории психолого-педагогического сопровождения семьи и детства Центра социально-гуманитарных исследований, доктор психологических наук, доцент**
Россия, г. Калуга, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского
- Архинчеева И. Ю., студент** Т.2, с.10
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Аршинова А.В., студент** Т.1, с. 139
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Ацута А.Д., старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин** Т.2, с. 92, с. 95
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Багрин В.П., студент** Т.2, с.81
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
- Балдухаева И.И., преподаватель, кандидат педагогических наук** Т.1, с.10
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
- Барина О.** Т.2, с.45
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
- Бархатова Е.Д., студент** Т.1, с.10
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

- Бельченко А.С., студент** Т.1,с.13
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Березуцкий В.И., доцент кафедры пропедевтики внутренней медицины, кандидат медицинских наук, доцент** Т.2,с.99
Украина, г. Днепрпетровск, Днепрпетровская медицинская академия
- Бобровская А.В., магистрант** Т.1,
с.77,с.83
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Бобровская О.В., магистрант** Т.1,
с.80,с.83
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Богданович Н.Г., профессор кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта с курсом гуманитарных и социально-экономических дисциплин, кандидат психологических наук, доцент** Т.2, с.23,
с.38, с.51
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Большакова Т.А., доцент кафедры спортивных дисциплин** Т.1, с.16,
с.20
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Большедворская А.Н., студент** Т.2, с.13,
с.67
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Боровенская Е.Н., студент** Т.1, с.20
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Боровских С.В., и. о. заведующего кафедрой теоретико-методических основ физической культуры и спорта с курсом гуманитарных и социально-экономических дисциплин, кандидат экономических наук** Т.2, с.78
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

- Бочкарев А.А., доцент кафедры естественных наук с курсом медико-биологических дисциплин, кандидат медицинских наук** Т.1, с.96
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Брель П. Ю., доцент кафедры спортивных дисциплин, кандидат педагогических наук** Т.2, с.102
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Бугаевский К.А., доцент кафедры физической реабилитации и здоровья, кандидат медицинских наук** Т.1, с.142, с.145, с.148
Украина, г. Запорожье, Классический Приватный Университет, Институт здоровья, спорта и туризма
- Булнаева Г.И., заведующая курсом лечебной физкультуры и спортивной медицины, кандидат медицинских наук, доцент** Т.1, с.151, с.154, с.203
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Булычева Н.А., старший преподаватель** Т.1, с.157
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Бурлаков Д.С., ординатор по лечебной физкультуре и спортивной медицине** Т.1, с.151, с.164
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Васильева У. В., студент** Т.1, с.25
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Васьковский Р.А., магистрант** Т.1, с.85
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Верницкая Л.В., студент** Т.2, с.104
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Виньковская К.К., студент** Т.2, с.69
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

- Власов Е.А., старший преподаватель кафедры физической культуры** Т.2, с.71
Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»
- Волосов В.И., ординатор** Т.1, с.166
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Волосова Е.Б., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта с курсом гуманитарных и социально-экономических дисциплин, кандидат философских наук, доцент** Т.2, с.13, с.108
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Воробьева Е.В., директор, профессор кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта с курсом гуманитарных и социально-экономических дисциплин, доктор педагогических наук, доцент** Т.1, с.62, с.93
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Ворошилов Н.В., студент** Т.2, с.71
Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»
- Гаськова Н.П., доцент кафедры естественных наук с курсом медико-биологических дисциплин, кандидат медицинских наук, доцент** Т.1, с.20, с.85, с.173
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Гаталхакова С.Б., учитель физической культуры**
Россия, г. Иркутск, Муниципальное Бюджетное Образовательное Учреждение города Иркутска Средняя Общеобразовательная Школа № 43
- Гербич Т.В., тренер-преподаватель** Т.1, с.102
Россия, г. Иркутск, МБОУ ДО г. Иркутска «ДЮСШ №3»
- Гергенова О.О., студент** Т.2, с.113
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Гирякова А. В., студент** Т.2, с.19, с.75
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

- Глазков М.А., студент** Т.1, с.169
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Говорушкина В.Н., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта** Т.1, с.28
Россия, г. Иркутск, Иркутский Государственный Университет Путей Сообщения
- Гончарук А.М., студент** Т.2, с.23
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Горбунов В.А., заведующий кафедрой физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент** Т.1, с.88
Россия, г. Иркутск, Евразийский лингвистический институт в г. Иркутске – Филиал ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет» (МГЛУ ЕАЛИ)
- Горячкина К.В., студент** Т.1, с.30
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
- Грекова Ю.В., заведующий заочным отделением, преподаватель специально-теоретических дисциплин, магистр педагогики** Т.1, с.45, с.55
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
- Григорьев А.А., доцент кафедры спортивных дисциплин** Т.1, с.128
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Гузина А.** Т.1, с.128
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
- Денисов М.Ю., студент (направление «физическая культура»)** Т.1, с.33
Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Педагогический институт
- Денисова К. К., студент** Т.1, с.35
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Дмитриенко А.И., студент** Т.1, с.37
Россия, г. Сургут, Сургутский государственный университет, Институт гуманитарного образования и спорта

Доржу А.В., студент Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России	Т.1, с.41
Дронина О.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России	Т.1, с.209
Егай Л.А., студент Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»	Т.1, с.113
Жестянкин М.Е., студент Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»	Т.1, с.113
Жукова И.А., студент Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»	Т.1, с.171
Журавкова А. И., студент Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России	Т.1, с.49
Золоилов Ю. С., студент Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Педагогический институт	Т.2, с.28
Зыбайло Н.А., старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске	Т.1, с.52
Зыкова А.П., магистрант Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске	Т.1, с.93
Калашникова Р.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России	Т.2, с.117
Каминский С.Г., студент Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России	Т.2, с.102
Каптуров А.А., студент Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске	Т.1, с.96

- Капустин Е.С., аспирант** Т.2, с.92
Россия, г. Улан-Удэ, Бурятский государственный университет
- Кербель А.А., студент** Т.1, с.97
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
- Китова А.Н., студент** Т.1, с.55
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
- Кириллов Ю.К., клинический ординатор, врач по спортивной медицине** Т.1, с.166
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России; ГБУЗ Иркутский областной врачебно-физкультурный диспансер «Здоровье»
- Киселева И.Н., старший преподаватель кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта с курсом гуманитарных и социально-экономических дисциплин** Т.2, с.36, с.124
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Климович М.В., директор** Т.2, с.69
Россия, г. Иркутск, Спортивный клуб «Зарядка»
- Козлова Н.С., студент** Т.1, с.57
Россия, г. Иркутск, Иркутский Государственный Университет Путей Сообщения
- Колесникова О.С., старший тренер-преподаватель** Т.1, с.99
Россия, г. Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Иркутска «Детско-юношеская спортивная школа №6»
- Корзун Г.Н., магистрант** Т.2, с.31
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Корнева М.Л., студент** Т.2, с.36
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Кочергин В.В., заведующий отделением физической культуры** Т.1, с.134
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Красинская К.В., студент Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России	T.2, с.115
Крицкова А.Г., тренер-преподаватель Россия, г. Иркутск, МБОУ ДО г. Иркутска «ДЮСШ №3»	T.1, с.102
Круглова О.А., слушатель профессиональной переподготовки Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске	T.1, с.175
Кugno Э.Э., заведующий кафедрой спортивных дисциплин, кандидат педагогических наук Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске	T.1, с.128, с.134
Кузнецова А. В., магистрант Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске	T.2, с.38
Кузьменко Е.П., студент Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске	T.2, с.78
Лелявина А.К., студент Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России	T.2, с.117
Литвинова О.В., преподаватель Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»	T.1, с.172
Лыженкова Р.С., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Россия, г. Иркутск, Иркутский Государственный Университет Путей Сообщения	T.1, с.57
Максимова А.С., студент Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России, Институт сестринского образования	T.2, с.120
Мирзаев Дж. А., магистрант Россия, г. Тула, Тульский государственный университет	T.1, с.179
Михайлов С.А., студент Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске	T.1, с.52

- Морозов К.Е., студент** Т.2, с.42
Россия, г. Сургут, Сургутский государственный университет
- Мошкова Н.А., педагог дополнительного образования** Т.1, с.107,
Россия, г. Иркутск, Муниципальное автономное образова- с.110
тельное учреждение дополнительного образования города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»
- Набиева Е.В.** Т.2, с.45
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
- Ненов И.И., студент** Т.1, с.182
Россия, г. Сургут, Сургутский государственный университет
- Ночёвная Е.В., студент** Т.2, с.48
Россия, г. Сургут, Сургутский государственный университет
- Осенкова Е.И., слушатель профессиональной переподготовки** Т.1, с.185
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Осипова Н.В., студент** Т.2., с.122
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Орлова С.В., преподаватель, кандидат педагогических наук, доцент** Т.1, с.16,
Россия, г. Иркутск, Муниципальное образовательное учре- с.107, с.110
ждение Иркутский колледж педагогического образования
- Оширова А.В., студент** Т.1, с.60
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Ощепкова Е.Е., студент** Т.1, с.189
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Паламарчук А.В., преподаватель, кандидат исторических наук** Т.1, с.113
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
- Панасюк М.А., студент** Т.1, с.192
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Песикова А.А., студент** Т.1, с.117
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный

- ный медицинский университет» Минздрава России*
Повзун А.А. *канд. биол. наук, в. н. с. центра спортивной науки* Т.1., с.37, с.130, с.182, с.194, с.197, с.206
Россия, г. Сургут, Сургутский государственный университет
- Попов С.Е.**, *старший преподаватель кафедры физического воспитания* Т.1, с.117
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Попова Д.О.**, *студент* Т.2, с.124
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Попова Я.С.**, *студент* Т.1, с.194
Россия, г. Сургут, Сургутский государственный университет
- Проценко М.В.**, *преподаватель* Т.2., с.81
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
- Рабинович Я.В.**, *преподаватель* Т.2, с.57
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
- Радионова А.Н.**, *ординатор курса лечебной физкультуры и спортивной медицины* Т.1, с.154, с.203
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Раева И.Ю.**, *студент* Т.1, с.197
Россия, г. Сургут, Сургутский государственный университет
- Рыбина Л.Д.**, *старший преподаватель* Т.1, с.171
Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»
- Саверская С.В.**, *студент* Т.2, с.127
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Садовникова А.М.**, *заведующий кафедрой естественных наук с курсом медико-биологических дисциплин, кандидат биологических наук, доцент* Т.1, с.25, с.124, с.185
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

- Сивохов В.Л.** Т.1, с.166
Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»
- Сивохова Е.Л.** Т.1, с.166
Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»
- Сивун Н.Ф., ассистент курса лечебной физкультуры и спортивной медицины¹, заведующая отделением ЛФК², кандидат медицинских наук, врач ЛФК высшей квалификации** Т.1, с.154, с.200, с.203
Россия, г. Иркутск, ¹ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России, ²ОГАУЗ «Иркутская городская клиническая больница № 8»
- Смирнова Л. Г.** Т.1, с.28
Россия, г. Иркутск, Иркутский Государственный Университет Путей Сообщения
- Соколова Л.В., студент** Т.2, с.54
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Соловьёва А.А., студент** Т.2, с.10
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Сопкалова А.А., магистрант** Т.1, с.62
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Стебнева А.С., студент** Т.2, с.54
Россия, г. Иркутск, Иркутский Государственный Университет Путей Сообщения
- Суворова И.С., студент** Т.2, с.57
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»,
- Суханова Т. А., преподаватель¹, магистрант²** Т.2, с.61
Россия, г. Иркутск, ¹ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска», ²Иркутский филиал РГУФКСМиТ
- Тарасов С.В., тренер-преподаватель** Т.2, с.130
Россия, Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Иркутска «Детско-юношеская спортивная школа №6»
- Тарасова О.Н., тренер-преподаватель** Т.1, с.121
Россия, Иркутск, Муниципальное бюджетное образова-

- тельное учреждение дополнительного образования города Иркутска «Детско-юношеская спортивная школа №6»*
Теслева С.В., студент Т.1, с.124
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Томилин К.Г., кандидат педагогических наук, доцент** Т.1, с.64
Россия, г. Сочи, Сочинский государственный университет
- Труфанова Е.А., студент** Т.2, с.63
Россия, г. Иркутск, ФГБУ ПОО "Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска"
- Урвачёва А. С.** Т.1, с.67
Россия, г. Иркутск, МБОУ Средняя Общеобразовательная Школа № 43
- Устинова С.Е., студент** Т.2, с.133
Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет»
- Федоров И.А., студент (направление «физическая культура»)** Т.1, с.33
Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Педагогический институт
- Филиппова Д.Д., студент** Т.1, с.128
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Халбанов М. А., студент** Т.1, с.69
Россия, г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Педагогический институт
- Харина Е.А., студент** Т.1, с.206
Россия, г. Сургут, Сургутский государственный университет
- Худяева Н.В., слушатель профессиональной переподготовки** Т.2, с.136
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Цыбиков В.Н., магистрант** Т.1, с.71
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Чебакова В.К., студент** Т.1, с.209
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет»

- ный медицинский университет» Минздрава России*
Чергинец В.П., доцент кафедры спортивных дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент Т.2, с.67, с.75
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Черепок А.А., ассистент кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья, кандидат медицинских наук** Т.1, с.145, с.148
Украина, г. Запорожье, Запорожский государственный медицинский университет
- Чирков В.А., старший преподаватель кафедры физической культуры** Т.1, с.28
Россия, г. Иркутск, Иркутский Государственный Университет Путей Сообщения
- Шаипова И.В., студент** Т.1, с.74
Россия, г. Иркутск, ГБОУ ВПО «Иркутский государственный медицинский университет» Минздрава России
- Щеглова Е.Д., студент** Т.1, с.130
Россия, г. Сургут, Сургутский государственный университет, Институт гуманитарного образования и спорта
- Ширшиков А.Г., профессор кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта с курсом гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Заслуженный работник физической культуры РСФСР, кандидат исторических наук, профессор** Т.2, с.84
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Шохирев В.В., доцент кафедры спортивных дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент** Т.2, с.92, с.95
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Якимов К.В., доцент кафедры спортивных дисциплин** Т.1, с.96, с.134
Россия, г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске
- Ярославцева Н.П., инструктор-методист** Т.2, с.65
Россия, г. Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Шелеховского района
детско-юношеская спортивная школа «Юность»

Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири

*Материалы IX Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых,
г. Иркутск, 22 апреля 2016 г.
Том II*

Отв. редакторы:
*Воробьева Елена Владимировна,
Богданович Наталья Генриховна*

Полный текст издания доступен на сайте:
<http://www.ifrgufk.ru/>

Издательство ООО «Мегапринт»,
664025, г. Иркутск, ул. С. Разина, 42, оф.3
Тел.: 8 (3952) 20-20-59, 768-360