



**ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**I МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ «АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«Актуальные проблемы физической культуры и
спорта. Развитие и перспективы»**

**21-22 марта 2019 года
г.Донецк**

ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА

МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**МАТЕРИАЛЫ I МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

21-22 марта 2019 г.

**Донецк
2019**

УДК 796(063)
ББК Ч5я431
А 43

Актуальные проблемы физической культуры и спорта.

А43 Развитие и перспективы: материалы I международной науч.-практ. конф., 21-22 марта 2019, г. Донецк / Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики. – Донецк: Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, 2019. – 371 с.

ПРОГРАММНЫЙ КОМИТЕТ:

Громаков Александр Юрьевич	– Министр молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики
Горохов Евгений Васильевич	– Министр образования и науки Донецкой Народной Республики
Костровец Лариса Борисовна	– Ректор ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

Тарапата Николай Витальевич	– Заместитель Министра молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики
Дорофиенко Вячеслав Владимирович	– Проректор по научной работе ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики», доктор экономических наук, профессор
Небесная Виктория Владимировна	– Заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики», кандидат биологических наук, доцент

Деминская Лариса Алексеевна	– Проректор по научно-педагогической и воспитательной работе ГОО ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта», доктор педагогических наук, доцент
Орехов Виктор Владимирович	– Начальник отдела инвестиций, аккредитации, лицензирования и развития инфраструктуры Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики
Горянец Константин Николаевич	– Начальник отдела спорта Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики
Малыш Татьяна Станиславовна	– Начальник отдела физической культуры и туризма Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики
Гаршина Александра Евгеньевна	– Главный специалист отдела физической культуры и туризма Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики
Середа Андрей Евгеньевич	– Директор ГПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва им. С. Бубки»
Гаврилов Валерий Георгиевич	– Директор РСК «Олимпийский»

Уважаемые участники конференции!

В начале нового тысячелетия в мире сложилось общее понимание роли физической культуры и спорта в жизни личности, общества и государства.

В условиях ускоренных темпов развития технологий, социально-экономических и политических преобразований вопросы поддержания и укрепления физического здоровья,

гармоничного и всестороннего развития личности, а также повышения общей работоспособности приобретают особое значение. Физическая культура и спорт - одна из сфер общественной деятельности. Реализация государственной политики в сфере физической культуры и спорта имеет не только внутренние, а и внешние факторы. Успешное выступление спортсменов на международной спортивной арене значительно укрепляет политические позиции государства.

Актуальность проведения I международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы» определяется необходимостью формирования наиболее эффективных подходов в развитии физической культуры и спорта. Поиск и внедрение инновационных методов спортивного менеджмента и маркетинга, подготовки спортсменов, их рекреации и реабилитации позволят возродить потребность у населения в занятиях физической культурой и спортом, а также успешно сформировать конкурентоспособный спорт высших достижений.

Не сомневаюсь, что материалы конференции будут способствовать развитию физической культуры и спорта, будут полезны как в теоретических изысканиях, так и в практической деятельности широкому кругу специалистов сферы физической культуры и спорта.



А.Ю. Громаков

*Министр молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики*

РАЗДЕЛ 1

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Бабешко А. П.

преподаватель-методист,
руководитель физического воспитания

*Луганского отделения медицинского колледжа ГУ ЛНР «Луганский
государственный медицинский университет имени Святителя Луки»*

Реализация Закона «Об образовании» и выполнение нормативно-правовых и других актов Министерства образования и науки Луганской Народной Республики предполагает выделение на уровне государственной политики приоритетов личности во всех сферах общественной жизни, формирует новые требования к специфике физического воспитания. Цель, которого настоящее - не «однобокое» «формирование физического в человеке», которая была присуща советской, да и украинской системе физического воспитания, а разностороннее формирование человека через развитие и гармонизацию его физического и духовного потенциала [2, с. 12].

Важным для нашего исследования является выявление специфических особенностей образовательных задач физического воспитания, связанных с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, которые решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это является следствием исторически сложившегося узкоутилитарного «нормативного» подхода к физкультурному образованию, как средству физической подготовки молодежи. При таком подходе норматив, отражающий уровень физической подготовленности, является основным критерием эффективности физкультурного образования [1, с.13-18]. Преподаватели физической культуры Луганского отделения медицинского колледжа на протяжении многих лет рассматривают принципиально новые решения проблемы по совершенствованию учебно-воспитательного процесса. Наша деятельность направлена на качественное улучшение системы, физического воспитания, разработку новых педагогических подходов к физическому воспитанию обучающихся,

объединяющих систему принципов и категорий, которые обеспечат обновление содержания физического совершенствования.

В результате многолетнего теоретического изучения существующей практики в области физического совершенствования, нами был получен материал, анализ которого позволил заключить, что правомерность инновационной ориентации деятельности преподавателей подчеркивается необходимостью обстоятельного рассмотрения вопроса, не только об изучении нового педагогического опыта в области физической культуры, но и доведение его до практики.

Таким образом, новые задачи выдвигают новые подходы к их решению в деле обновления содержания дисциплины «Физическая культура». Сущность этих новшеств сводится, прежде всего, к целенаправленному внедрению в учебный процесс по физической культуре колледжа, наиболее популярных видов фитнеса: аэробных программ (аэробика, степ-аэробика); силовых, танцевальных программ.

Успешно используются аэробные программы кардиотренировки с танцевальными движениями, которые могут освоить студенты практически любого уровня подготовки; с помощью этой методики можно сбросить лишние килограммы и поддерживать мышцы в тонусе. А комплексы степ-аэробика став настоящим «бумом», успешно внедрены в учебный процесс медицинского колледжа. Благодаря использованию степ-платформы и своей доступности, базовые комплексы степ-аэробики, эффективно улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию основных двигательных качеств и формированию красивой, правильной фигуры.

Последние годы приобретает популярность система физических упражнений супер-стронга - силовая аэробика, основанная на использовании тяжелых палок - бодибаров, а также различного инвентаря (амортизаторов, гантелей). Нами разработаны специальные комплексы упражнений на развитие мышц ног, брюшного пресса и плечевого пояса. Не осталась без внимания преподавателей физической культуры колледжа и фитбол-аэробика, которая представляет собой комплексы разнообразных движений и статических положений с использованием специальных мячей изготовленных из поливинилхлорида. Эти упражнения очень эффективны для развития мышц брюшной стенки, спины, незаменимы для коррекции фигуры.

В медицинском колледже с преимущественно женским контингентом, в учебном процессе по физической культуре, широко представлены упражнения Пилатеса - представляющие собой комплексы из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом. В процессе занятий Пилатесом работают не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые требуют особого подхода и специфической тренировки. Большой популярностью пользуется Калланетика - система физических упражнений направленных на улучшение фигуры посредством специально подобранных и организованных

статодинамических упражнений на растягивание различных мышечных групп, выполняемых в «тройне замедленном темпе». Достаточно популярны и танцевальные программы: хип-хоп, латина в которых движения под музыку позволяют развить гибкость, координацию, выработать красивую осанку, а также сбросить лишний вес.

В подготовительной и заключительной части занятия, преподаватели физической культуры колледжа с успехом используют упражнения стретчинга – комплекса упражнений и поз, специально разработанных для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или же в чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.

В последние годы стал среди студентов популярен функциональный тренинг – обеспечивающий всестороннее развитие силы, гибкости, быстроты, координации и выносливости. Кроссфит – программа физических упражнений, которая состоит из упражнений преимущественно аэробного характера, которые выполняются с целью физического совершенствования занимающихся их гармоничного развития. Из сказанного становится очевидным то, что преподавателям физической культуры учреждений СПО, кроме кропотливой работы по внедрению в учебный процесс современных физкультурно-оздоровительных технологий, необходимо более серьезно заняться мониторингом физической подготовленности и физического развития студентов. Собственные наблюдения и специальные исследования в этом плане показали, что только объективная информативность о развитии основных физических качеств, уровней физического развития студентов позволит более эффективно привлекать их к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Вышеизложенное подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса о том, что приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ. По-прежнему актуальной является проблема создания возможно большего числа альтернативных программ по дисциплине «Физическая культура» с учетом специфики контингента, материально технической оснащенности спортивной базы, устоявшихся традиций каждого конкретного колледжа.

Список использованных источников и литературы:

1. Бальсевич В.К. Концепция физического воспитания общеобразовательной школы /В.К. Бальсевич, В.Г. Большенков, Ф.П. Рябинцев //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 2, – С. 13-18.
2. Бауэр В.Т. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Т. Бауэр // Теория и практика физической культуры. 2001. - № 1. – С. 12.
3. Замятина М.Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России / М.Р. Замятина. – Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 года). – Казань: Бук, 2015. – С. 108-110.

4. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Физкультура и Спорт. 2007. - №3. – С. 12-17.

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ АКВА-ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Банщикова К. А.¹

тренер-преподаватель

Дрокова В. А.²

старший преподаватель

*«Муниципальное автономное учреждение Спортивная школа Дельфин»¹,
Дальневосточная государственная академия физической культуры²,
г. Хабаровск, Российская Федерация*

В настоящее время воспитательно-образовательный процесс в дошкольном образовательном учреждении характеризуется возрастанием объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности детей, что приводит к снижению и без того недостаточного, по оценке специалистов, уровня двигательной активности детей [1].

Результаты исследований указывают на тот факт, что потребность дошкольников в движении удовлетворяется лишь на 30-40%, а 30-35% детей имеют низкий уровень развития основных физических качеств. Общая оценка состояния здоровья детей дошкольного возраста неудовлетворительная [2, 3]. Таким образом, возникает необходимость в дополнительных занятиях.

Плавание содействует гармоничному физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. В процессе занятий плаванием дети расширяют свой двигательный, волевой, эмоциональный опыт. Плавание является одним из лучших средств закаливания, формирования навыка правильной осанки. В настоящее время существует множество методик обучению плаванию, однако появляются новые разработки в области детского аква-фитнеса и аква-аэробики [3]. По нашему мнению занятия аква-фитнесом с детьми старшего дошкольного возраста будут способствовать разностороннему физическому развитию детей. Поэтому вопрос совершенствования процесса физического воспитания средствами аква-фитнеса является актуальной темой для обсуждения.

В процессе работы предстояло решить следующие задачи: проанализировать литературные источники по вопросам совершенствования процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях; разработать методику использования средств аква-фитнеса в физическом

воспитании детей старшего дошкольного возраста; экспериментально обосновать эффективность разработанной методики. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научной и научно-методической литературы, опрос, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

На первом этапе исследования был проведен сравнительный анализ показателей физического развития детей старшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях №150 и №23. В детском саду №150 в программу по физическому воспитанию детей подготовительной группы включены занятия плаванием, а детский сад №23 занимается по традиционной программе физического воспитания. В результате исследования, было выявлено, что средний уровень физического развития детей посещающих занятия плаванием значительно превосходит детей из детского сада №23. Опираясь на современные научные разработки в области плавания, мы предложили родителям детского сада №23 включить занятия аква-фитнесом в программу по физическому воспитанию. Таким образом, были сформированы экспериментальная и контрольная группы из 15 человек (8 девочек и 7 мальчиков в каждой). В экспериментальную группу вошли воспитанники детского сада №23, а в контрольную детского сада №150.

Для обоснования эффективности методики использования средств аква-фитнеса в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста был проведен педагогический эксперимент в течение 9 месяцев. В начале эксперимента было проведено тестирование уровня физического развития, которое показало, что группы не имеют достоверных различий. Оценка плавательной подготовленности перед проведением эксперимента не проводилась, так как дети не умели плавать.

В ходе предпринятого исследования дети 5-6 лет в течение 9 месяцев дополнительно занимались в плавательном бассейне. Контрольная группа занималась плаванием, а экспериментальная группа – аква-фитнесом. Занятия проводились 2 раза в неделю по 40 минут.

Занятия по плаванию в контрольной группе проводились по традиционной схеме, подготовительная, основная и заключительная части.

Занятия по предложенной методике в экспериментальной группе, также имеют три части:

Подготовительная часть занимает 20-30% времени занятия. Основная задача подготовительной части урока - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части урока. В упражнениях подготовительной части задействованы все группы мышц, включаются перемещения для постепенного перехода к движениям с полной амплитудой. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает все основные упражнения, направленные на решение задач занятия (обучение способам плавания, воспитание силы и

силовой выносливости мышц, принимающих участие в поддержании осанки, гибкости).

Заключительная часть имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения в воде и статические упражнения. Интенсивность движений небольшая. В конце занятия даются упражнения на расслабление и релаксацию.

Основными средствами занятий аква-фитнеса являются физические упражнения, выполняемые в воде: для освоения с водой; для освоения и совершенствования навыка плавания; игры на воде; учебные прыжки; на силовые способности; на гибкость; на аэробную направленность; на расслабление [2, 4]. Все упражнения выполняются либо у неподвижной опоры (бортик, разделительная дорожка), либо с подвижной опорой (доска для плавания, «нудл», мячи, гантели), либо без опоры.

В конце эксперимента проведено повторное обследование детей, в результате которого было выявлено, что девочки экспериментальной группы стали превосходить своих сверстников из контрольной группы, в показателях: бег на 30 м (1%), челночный бег (1,5%), бег на 300 м (2,57%), прыжок в длину с места (4,7%), вис на перекладине (16,8%), наклон туловища вперед из положения сидя (6,8%), плавание 25 м (3,6%). Мальчики экспериментальной группы так же имели преимущества над детьми контрольной группы, бег на 30 м (1,5%), челночный бег (0,6%), бег на 300 м (6,1%), прыжок в длину с места (4,4%), вис на перекладине (27%), наклон туловища вперед из положения сидя (8,6%), плавание 25 м (3,8%). Дети контрольных и экспериментальных групп значительно улучшили функциональные показатели и антропометрические данные, после проведения эксперимента, но при сравнении улучшений в контрольной и в экспериментальной группах достоверных различий не выявлено. При оценке плавательной подготовленности детей после эксперимента, дети контрольной группы превосходили детей экспериментальной группы на 3,8% у мальчиков, и на 3,6% у девочек, но данные результаты не имеют достоверных различий. Таким образом, в результате проведенного исследования было выявлено положительное воздействие методики использования аква-фитнеса у детей старшего дошкольного возраста.

Внедрение разработанной методики в процесс физического воспитания дошкольников способствовало не только улучшению физического развития, но и закаливанию детей. В конце эксперимента был проведен анализ средних показателей посещаемости детей подготовительных групп. Посещаемость в детском саду №150 составила 528 дней, а в детском саду №23 – 531 день.

Таким образом, разработанная методика может применяться для повышения эффективности процесса физического воспитания и оздоровления детей старшего дошкольного возраста.

Список использованных источников и литературы:

1. Егорова Н.В. Детский фитнес в системе дополнительного образования детей младшего школьного возраста / Н. В. Егорова// Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации высшего профессионального образования в странах Балтийского региона: сб. трудов Межд. науч. - практ. конф., (Великие Луки 25-27 ноября 2009 г.) / ред. кол. Р.М. Городничев и др. - Великие Луки, 2010. – С. 23-25. - ISBN 978-5-350-00244-7.
2. Максимова Т.В. Аква-аэробика – теория и практика / Т.В. Максимова// Медицина и спорт. – 2005. – № 2. – С. 42-43.
3. Чайка Д.Д. Изменение физического состояния дошкольников под воздействием занятий детским фитнесом / Д. Д. Чайка// Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XIX междунар. науч. конгр., (6-9 октября 2015 г., г. Ереван, Армения) / гл. ред. В. Б. Аракелян. - Ереван: [б.и.], 2015. – С. 422-425. - ISSN 978-9939-52-993-6.
4. Кристин А. Аква-аэробика: полное руководство по подготовке / А. Кристин; [пер. с англ. Е. В. Шафранова] – М.: Эксмо, 2012. – 232 с.: ил. - ISBN 978-5-699-53113-4: 585-00.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Бережная С. Е.

преподаватель кафедры физического воспитания,

Бондарчук И. Ю.

старший преподаватель кафедры физического воспитания,

Кучеренко В. С.

старший преподаватель кафедры физического воспитания

*ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет
им. М. Горького», ДНР*

Одной из важнейших проблем физического воспитания, спорта и туризма в системе образования, в настоящее время, является отсутствие или малая развитость мотивационно-ценностного компонента. Поскольку данный аспект крайне важен, особенно в такой сфере, как физическое воспитание и спорт, где мотивационный фактор нередко является основным психологическим аспектом, стимулирующий выбор таких видов активности, рассматриваемая проблема, в контексте данной темы, является актуальной.

Наибольшую свою важность она приобрела на протяжении последних десятилетий, после распада СССР. Для исследуемой области последствия данного события, в частности, выражались в том, что, помимо относительного снижения финансирования развития физического воспитания, спорта и туризма

в системе образования, были практически нивелированы многие сопутствующие мотивационные факторы.

Так, например, ранее, до того, можно было наблюдать – «...спортивно-гимнастические соревнования и праздники, которые поражали своей массовостью и разнообразием. В среднем за год их проводилось порядка 300. И это только по Всесоюзному спортивному календарю. Среди самых крупных и известных детско-юношеских турниров вспоминаются футбольный турнир «Кожаный мяч», хоккейное первенство «Золотая шайба», военно-спортивные игры «Орленок» и «Зарница». Пользовались популярностью волейбольные и баскетбольные секции [1].

Благодаря существованию масштабных мероприятий, а также проведению подобных в рамках образовательных учреждений, формировалась заинтересованность участников образовательного процесса физической активностью как таковой и конкретнее – множеством определенных видов спорта. Подкреплялось это проведением регулярных мероприятий на соревновательной основе. Что, в свою очередь, выступало качественной апелляцией к формированию так называемого «соревновательного духа» [1].

Ввиду наличия структуры подобных мероприятий, регулярного и качественно оформленного, в самых разных аспектах, их поведения, формировалась ценностно-мотивационная заинтересованность спортивными мероприятиями и физической активностью в целом, в системе образования. Что также подкреплялось работой множества специальных секций, кружков и т.д. Они выполняли роль мест, где желающие могли добровольно заниматься wybranными видами спорта.

Таким, образом, отсутствовал психологический компонент давления. Спортивная активность не была обязательна. Однако, практически исключительно методами поощрения, формирования ценностного восприятия, и иными способами позитивного повышения интереса, достигалась поставленная цель.

Учитывая специфику личности людей, о которых наиболее часто идет речь, в системе образования (учащиеся школ, вузов и т.д.), следует понимать, что на данный момент (а в случае, например, со школами – не только на сегодняшний день, но и в глобальном отношении), речь идет, в основном, о представителях, условно, «молодого поколения». По этой причине, при рассмотрении вопроса о формировании мотивационно-ценностного отношения у людей данной категории к физической и спортивной активности, туризму, нужно учитывать специфику их возрастной и личностной психологии.

Так, построение аксиологической системы физического воспитания, которая ориентируется на формирование заинтересованности, следует проводить, в частности, исходя из корреляции существующих у большинства представителей данной возрастной группы ценностных ориентаций, и тем, что может быть обеспечено спортивной и физической активностью, для этих людей, и оценено ими.

То есть, при нацеленности на генерацию мотивационных компонентов, важно понимать, какие именно, в системе отношений они могут быть. Так, действовавшие, в упомянутой структуре образования Советского Союза особенности, обеспечивавшие стабильный интерес к спорту у представителей молодого поколения, в настоящее время, вероятнее всего, окажутся не состоятельными. По крайней мере, весьма значительная часть таковых. Это значит, что следует проводить выборку новых ценностно-смысловых и реально-практических возможностей, структурных изменений и т.п.

Таковые и должны становиться фиксированными, и, что особенно актуально, не просто действующими, но адекватно функционирующими мотиваторами, которые возымели бы практическое действие в условиях существующей реальности.

При выборке таковых следует понимать не только упомянутые психологические особенности учащихся школ, вызов и т.д. Но и объективные особенности внешней ситуации, такие, как особенности физического здоровья, материальной обеспеченности и т.д., у упомянутых представителей молодого поколения.

«В настоящее время здоровье молодежи, по статистике, ухудшается как из-за экологических, так и из-за социальных проблем в обществе. Об этом свидетельствует обращение молодого поколения в различные здравоохранительные органы с сердечно - сосудистыми, инфекционными и другими хроническими заболеваниями, которые являются причинами отстранения молодежи от здорового образа жизни и спорта» [2].

Также важно в условиях ограниченного финансирования (относительно, к примеру, осуществляющего значительно раньше, в упомянутой ретроспективе, во время существования Советского Союза), проводить апелляцию именно к позитивным сторонам и потенциам, которые предоставляют занятия физической, конкретно, спортивной активностью. Позитивный аксиологический компонент воспринимаем, особенно, представителями молодого поколения, с большей мотивационной активностью.

Так, ценностное отношение к спортивной активности может стать объективной причиной массового повышения заинтересованности данной сферой, в системе образования.

Далее, среди конкретных аспектов развития решений проблем данного спектра, следует упомянуть следующие рекомендации. Возможность разнообразного и широкоформатного (в отношении отдельных видов физической активности) выбора, который может быть потенциально осуществлен в рамках мероприятий и организаций, учреждаемых на базе структур образования, также может способствовать решению подобных проблем. А именно – наличие различных секций, в которых будет осуществляться занятие самыми разными видами спорта, может стать там фактором, который станет основным в создании мотивации. И, если некоторые виды спортивной активности могли не привлекать целые ряды учащихся,

Материалы I международной научно-практической конференции

кажем, школ и вузов, то наличие иных имеет возможность вызвать непосредственный интерес.

Наконец – введение системы дополнительного психологического, а в частности, аксиологического мотивирования, связано с формированием нематериальных «показателей», вызывающих особый интерес у преподавателей молодого поколения. Такие мотиваторы участия в спортивных мероприятиях, как разнообразные модели, почетные грамоты и прочие, условно, знаки отличия, выдающие тем, которые достигли успеха в сфере физической активности и спорта, нередко становятся основными «двигателями», которые выступают побуждающей силой, для участия учащихся школ и вузов в спортивных мероприятиях.

Вероятно, что в нынешней перспективе они уже не будут иметь такого важного психологического значения, как ранее, и настолько сильную и определяющую роль в создании аксиологической структуры мотивации занятий спортом, в системе образования, будут играть другие, перечисленные ранее аспекты. Однако, данный момент также весьма важен. Как и любой из упомянутых, поскольку каждый имеет возможности привлечения конкретных людей в сферу физического воспитания, спорта и туризма.

Список использованных источников и литературы:

1. Развитие детского спорта в Советском Союзе. [Электронный ресурс] / Strana-sssr.net. Режим доступа: [https://strana-sssr.net/статьи/советский – спорт / развитие детского спорта в советском союзе.html](https://strana-sssr.net/статьи/советский-спорт/развитие-детского-спорта-в-советском-союзе.html) (Дата обращения: 17.01.19)
2. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи. [Электронный ресурс] / Cyberleninka.ru. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-u-studencheskoy-molodezhi> (Дата обращения: 17.01.19)

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВА ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Борденюк И. С.

преподаватель физической культуры

*МОУ «Бендерская Средняя Школа №18» г. Бендеры
Приднестровская Молдавская Республика*

Необходимость изучения вопросов эстетической подготовки учащихся, диктуется как немногочисленными соответствующими теоретическими и экспериментальными разработками, так и неудовлетворительным состоянием

практического опыта осуществления ее в повседневных занятиях. Содержание эстетической подготовки учащихся на занятиях по физической культуре должно включать в себя освоение всего многообразия эстетических сторон, как изучаемого вида спорта, так и физической, технической и моральной подготовки.

В целях эстетической подготовки необходимо применять:

- просмотр специально подготовленных слайдов;
- давать творческие задания;
- практику систематического использования самооценок и взаимооценок эстетических сторон учебного процесса;
- осуществлять подготовку в данной области - методами артистического показа, методами практического приучения к творческим проявлениям в двигательной деятельности;
- особенность метода артистического показа: технически совершенная точность, легкость, свобода, согласованность, ритмичность движений;
- метод практического приучения: (свойственно многократное повторение и закрепление установленных заданий и требований, обеспечивающих накопление положительного эстетического опыта).

Специально организованная эстетическая подготовка будет оказывать положительное влияние на приобретение учащимися знаний о формальных и эстетических сторонах красоты занимающихся. Эстетическую подготовку позволительно рассматривать как один из путей совершенствования учебно-воспитательного процесса, а также как неременное условие разностороннего и гармонического развития ребенка.

Список использованных источников и литературы:

1. Адаскина А.А. Особенности проявления эстетического отношения при восприятии действительности /А.А. Адаскина // Вопросы психологии. – 1999. – №6. – С. 100-110.
2. Бакшева Т.В. Эстетическое воспитание в подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорту / Т.В. Бакшева. – Проблемы детской антропологии: Материалы Всероссийской научной конференции. – Ставрополь: Кавказский край, 2001. – С. 50-51.
3. Буткевич О. Красота. Природа. Сущность. Формы / О. Буткевич. – Л., 1979. – С. 5.
4. Глушак Н.М. Эстетическое воспитание и урок физической культуры / Н.М. Глушак // Физическая культура в школе. – 1974 – №11.
5. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений / Л.С. Зинкеева // Физическая культура в школе. – 1997 – №3. – С. 68-71.
6. Кальянов В.Т. Эстетическая подготовка учителя в школе: дис. ... канд. – М., 1970 – С. 4-6.
7. Королева Г.И. Система эстетической подготовки студентов в высших учебных заведениях / Г.И. Королева, Г.А. Петрова. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1984. – 180 с.

8. Краткий словарь по эстетике: Книга для учителя / Под ред. Е.А. Аконьшина, В.Р. Аронова, М.Ф. Овсянникова. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с.
9. Кременцова О.В. Об эстетической сущности педагогической деятельности / О.В. Кременцова // Советская педагогика, – 1983. – №6. – С. 102-106.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособ. / В.П. Лукьяненко. – Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.
11. Маймин Е.А. Эстетика – наука о прекрасном / Е.А. Маймин. – М.: Просвещение, 1982
12. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры / А.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991.
13. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательное - координационное качество / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №8. – С. 48-53.
14. Теория и методика физического воспитания. Под.ред. Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990.
15. Френкин А.А. Эстетика физической культуры / А.А. Френкин. – М.: ФиС, 1983.
16. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М: Академия, 2000.

ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОМУ ШАНТАЖУ И ПРОВОКАЦИЯМ В ПОЛИЦИИ

Братковский А. В.
начальник кафедры СФП,
Петрова Ю. Л.
преподаватель кафедры СФП

ГОО ВПО «Донецкая академия внутренних дел МВД ДНР», ДНР

Шантаж – прекрасный способ управления чужим поведением. Нередко, но далеко не всегда, шантажист угрожает с позиции силы. Как правило, шантажисты – люди с низкой самооценкой. Дело в том, что они очень боятся, что другие их не послушают, они не умеют просить и постоянно стараются всем доказать, что именно они управляют всеми процессами».

Важно понять, что в шантаже, как в танце, всегда участвуют двое: и тот, кто шантажирует, и его жертва.

А. В. Буданов подчеркивает, что система педагогических мероприятий по специальному обучению и воспитанию должна вести к развитию у сотрудника органов внутренних дел способности к обеспечению личной профессиональной безопасности, предусматривающей сформированность комплекса профессиональных установок на обеспечение безопасности, наличие профессиональных привычек, способствующих обеспечению безопасности,

освоение специальных знаний, необходимых для обеспечения безопасности, овладение умениями и навыками, связанными с тактикой, методами и приемами действий по обеспечению личной безопасности и безопасности коллег в процессе профессиональной деятельности, развитие профессиональной психологической подготовленности.

Педагогика личной профессиональной безопасности предусматривает систему педагогических мер обеспечивающего и специального характера. Так, «педагогические меры обеспечивающего характера направлены на повышение уровня безопасности среды профессиональной деятельности, профессиональной микросреды, общее и профессиональное развитие личности сотрудника. Они реализуются в процессе решения всего комплекса социально и профессионально-педагогических задач, стоящих перед органами внутренних дел».

Для обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел и снижения их виктимности необходимо проведение не только специального обучения, но и целенаправленного воспитания, формирования определенных личностных качеств и установок. Он рекомендует в процессе обучения личного состава ОВД уделять больше внимания овладению сотрудниками приемами ранней диагностики угроз и опасностей, психотехническими приемами общения в опасных ситуациях, приемами снятия состояния страха и индивидуальной паники и т.п. Значительное место среди методов обучения занимает кафедра специальной физической подготовки.

Задача тезисов предоставить информацию о правилах и приемах противодействия психофизиологическим методам воздействию шантажиста.

В уголовном кодексе шантаж трактуется как угроза. Среди распространения сведений, способных причинить значительный вред законным интересам и правам потерпевшего или его близких является частью принуждения, содержащего в себе какое-то требование. Сведения могут при этом быть как действительными, так и ложными. Значительность оказанного вреда определяется исходя из мнения потерпевшего. Провокация, подстрекательство, побуждение отдельных лиц, групп, организаций к действиям, которые повлекут за собой тяжёлые, иногда губительные последствия. Применение психофизиологических приёмов в вышеперечисленных видах становится причиной виктимизации сотрудников полиции, т.е. они сами становятся жертвой правонарушителей.

Программа реализуется не только в рамках традиционных методов обучения (лекций, семинарских занятий, специальная физическая подготовка), но и предполагает обсуждения конкретных ситуаций деятельности сотрудников органов внутренних дел в опасных ситуациях, дискуссии, рассмотрение конкретных рекомендаций и предложений специалистов (например, «Советы практического психолога»), анализ «Обращения к сотруднику ОВД» и др. Интересный методический прием - использование для усвоения учебного материала обобщенных и воплощенных в краткую и простую языковую форму рекомендаций, напоминающих плакатную форму агитации (например, «Тактика и приемы противодействия провокациям»). Приоритетным, не снижая

значимости других мер воздействия (применение физической силы, спецсредств или огнестрельного оружия), является овладение сотрудниками органов внутренних дел приемами психологического воздействия на правонарушителей.

Список использованных источников и литературы:

1. Буданов А.В., Беличева С.А., Беляева Л.И., и др. Юридическая педагогика: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности «Юриспруденция» / Под ред. проф. В.Я. Кикотя, проф. А.М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-Дана, Закон и право, 2004. – 443 с.

2. Буданов А.В. Педагогические основы обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел: Автореф. Дис. ... д-ра пед. наук. – М.: Академия МВД России, 1997. – С. 112-127.

АГРЕССИВНОСТЬ В НЕПРАВОВОМ ОБЩЕСТВЕ

Братковский А. В.

начальник кафедры СФП,

Павлов А. С.

д-р. биол. наук, профессор кафедры СФП

ГОО ВПО «Донецкая академия внутренних дел МВД ДНР», ДНР

Агрессивное поведение в обществе сейчас широко распространено, ежедневно люди хамят друг другу и в общественном транспорте и на работе, и просто на улице. Из-за агрессии люди могут совершать непоправимые действия, что может в лучшем случае просто испортить с кем-либо отношения, а в худшем случае сломать человеку жизнь.

Задачами исследования являются рассмотрение вопросов: подавления агрессивности и способы управлять ею; причины и цели агрессивного поведения, а так же актуальные проблемы в данной области.

Одним из ведущих свойств девиантного поведения является его деструктивность (причинение вреда, разрушение), которая, в свою очередь, порождается агрессией, направленной на других или себя. Очевидно, что агрессия в тех или иных формах сопровождает все виды поведенческих девиаций и заслуживает специального рассмотрения.

Агрессия у человека в реальной коммуникации является мощнейшим стимулом деструктивности в общении. В теории коммуникации термин «деструктивное общение» трактуется весьма широко: это «формы и особенности контактов, которые пагубно сказываются на личности партнера и осложняют взаимоотношения» [1, с. 271].

Деструктивным характером может обладать даже молчание, если оно принимает форму наказания партнера, а также умолчание. В основе

деструктивного общения может лежать немало личностных черт: лицемерие, хитрость, склонность к клевете, мстительность, язвительность, цинизм, ханжество и т.д. К деструктивному общению относят не только агрессивно-конфликтное и криминогенное общение, но и ложь, обман, манипулирование и «другие формы воздействия, направляемые корыстными мотивами» [2].

Неоднократное достижение успеха с помощью агрессии закрепляет соответствующие привычки. Успех бывает внутренним (резкое ослабление гнева, удовлетворенность) или внешним (устранение препятствия или достижение желаемой цели либо вознаграждения). Выработавшаяся привычка к агрессии, атаке делает невозможным различение ситуаций, когда агрессивное поведение необходимо; человек всегда склонен реагировать агрессивно. Культурные и субкультурные нормы, усваиваемые человеком, облегчают развитие у него агрессивности (с детства смотрит мультики и фильмы, где присутствуют сцены агрессивного поведения, усваивает его нормы).

Влияние оказывает темперамент человека: импульсивность, интенсивность реакций, уровень активности провоцируют закрепление агрессивных форм поведения и формируют агрессивность как черту личности.

Стремление к самоуважению, к защите от группового давления, к независимости сначала вызывает тенденцию к непослушанию, а затем, при сопротивлении окружающих, провоцирует человека к проявлению агрессии.

Цель физической агрессии – причинение боли или ущерба другому человеку. Оценить интенсивность агрессивного поведения возможно по вероятности того, что агрессия повлечет за собой ранение и насколько тяжелым оно может быть. Стреляющий в человека с близкого расстояния агрессивнее дающего ему пинка. Агрессивное поведение (действия, побуждаемые агрессией и агрессивностью) включает:

- 1) враждебную установку – восприятие личностью реальной или мнимой угрозы со стороны ситуации или других людей (идеи, фантазии, недоверие, подозрительность);
- 2) агрессивные эмоции – гнев, обида, ненависть;
- 3) агрессивные действия и насилие.

Агрессия как психическая реальность имеет конкретные характеристики: направленность, формы проявления, интенсивность. Целью агрессии может быть как собственно причинение страдания (вреда) жертве, так и использование агрессии как способа достижения иной цели. В связи с этим выделяют два основных вида агрессии – враждебную и инструментальную.

Для профилактики и снижения уровня насилия любое общество вынуждено принимать специальные меры. Насилие, в отличие от других форм агрессии, является девиацией, наиболее жестко регулируемой правовыми нормами. Кафедры физического воспитания должны заниматься правильным воспитанием физически крепких людей с целью угнетения агрессии в обществе. Особенно такое касается кафедр физподготовки специальных вузов системы МВД, которые ко всему получают знания в области юриспруденции.

Список использованных источников и литературы:

1. Буданов А.В., Беличева С.А., Беляева Л.И., и др. Юридическая педагогика: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности «Юриспруденция» / Под ред. проф. В.Я. Кикотя, проф. А.М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-Дана, Закон и право, 2004 – С. 271-284.

2. Алфимова М.В. Психогенетика агрессивности / М.В. Алфимова, В.И. Трубников // Вопросы психологии. – 2000. – №6. – С. 112-114.

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ
ЦЕННОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОТНОШЕНИЯ
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Буцина О. А.¹

директор школы

Кучма С. А.²

директор школы

Хасанова Е. В.³

канд. экон. наук, доцент кафедры теории
управления и государственного администрирования

*МОУ «Специализированная школа с углублённым изучением
иностранных языков №115 г. Донецка»¹,*

МОУ «Школа №85 г. Донецка»², ДНР

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»³, ДНР*

В системе общекультурных ценностей человека первоочередной составляющей является уровень общего состояния здоровья и физического развития всего общества в первую половину жизни, определяющей возможности освоения всех ценностей.

Физическое воспитание является частью образа жизни человека - системой специальных тренировок и спортивных мероприятий, направленных на повышение физической и духовной силы. Оно основано на научной информации о конкретных физических и психических возможностях организма, а также на конкретной материально-технической базе, подходящей для их проявления и развития. Как часть общей культуры, физическое воспитание было сосредоточено на гармоничном развитии естественных сил и морального духа человека. Важным элементом жизнедеятельности в системе комплексного совершенствования личности являются: полноценная трудовая деятельность, нормальная семейная жизнь, организованный досуг и творческая самостоятельность. Универсальность физического воспитания обеспечивается необходимыми программами физического развития дошкольников в детском

саду; программами физического воспитания для обучающихся общеобразовательных школ; физической нагрузкой в высших учебных заведениях, в спортивных клубах, дома и на работе.

Каждый человек в юности должен заботиться о своём физическом развитии, гигиене и вести здоровый образ жизни. Физическое воспитание в системе образования традиционно отвечает за полноценное развитие и здоровье молодого поколения. Теоретической и методологической основой и содержанием этой системы является подготовка подрастающего поколения к определенным условиям жизни. Воспитание нового, всесторонне развитого человека является одним из важнейших условий успешного развития современного общества. Физическое воспитание и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов - сосредоточенности, внимания, запоминания, воображения, мышления и других умственных способностей. Физическая культура является наиболее важным инструментом для формирования человека как личности. Систематические тренировки оказывают всестороннее влияние на ум, волю, мораль, характер юношей и девушек.

Бурное развитие средств массовой информации, повышение уровня образования родителей и совершенствование методов обучения, безусловно, определяют интеллектуальное развитие современной молодежи. Однако интенсивная умственная работа во всех сферах деятельности и дома могут привести к перегрузке учащихся и студентов. К сожалению, большую часть своего свободного времени они проводят в компьютерных клубах, у телевизора. Молодежь ведёт малоподвижный образ жизни. Это отрицательно сказывается на физическом развитии и общем состоянии здоровья. Поэтому физкультура и спорт имеют жизненно важное значение, поскольку способствуют укреплению здоровья, эффективно воздействуют на весь организм и развивают физические качества.

Физическая закалка определяет будущее человека. Бережное отношение к здоровью - это источник сохранения силы, оптимизма и счастья. Это важнейшее условие высокой работоспособности и возможности выбора будущей профессии. К сожалению, не все обучающиеся старших классов, например, понимают важность и необходимость занятий физической культурой. Многие из них ограничиваются только посещением обязательных уроков в школе, что приводит к излишней полноте, отставанию в физическом развитии, снижению умственной работоспособности.

Современный этап развития образования отражает социокультурную ситуацию, характеризующуюся многочисленными инновационными изменениями в образовательном процессе. В этом контексте проблема охраны здоровья учащихся, отражающая новые подходы к укреплению здоровья и охране здоровья подрастающего поколения, является особенно актуальной. Здоровье детей определяет генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» определяет в качестве решающего условия успешности преобразований создание главных

социальных ориентиров - развитие образовательных систем, обеспечение высокого качества образования, сохранения и укрепления состояния здоровья учащихся и педагогов, работающих в режиме инновационных, экспериментальных технологий, концепций. Разработка инновационных технологий, направленных на формирование здорового образа жизни, является приоритетной задачей учителей физкультуры, врачей, психологов и других лиц для защиты, укрепления здоровья людей и предотвращения различных заболеваний.

Методологической основой педагогической деятельности, направленной на внедрение здоровьесберегающих технологий и формирование здорового образа жизни, может стать личностный подход. С этой точки зрения образование понимается как процесс формирования ценностно-ориентированного отношения к здоровому образу жизни, которое является неотъемлемой частью жизненных ценностей и общего культурного мировоззрения. Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательной работе учителя физической культуры будут реализованы наиболее эффективно, если:

- личностный подход будет рассматриваться как основной, приоритетный (доминирующий) компонент в стратегии учебно-воспитательной здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры;

- в процессе работы учителя физической культуры будет моделироваться специфическая система способов (структурно-динамическая модель) реализации личностно-ориентированной здоровьесберегающей педагогической технологии;

- личностно-ориентированный образовательный процесс будет проектироваться учителем физической культуры на основе диагностики здоровья учащихся и собственной профессиональной готовности к реализации здоровьесберегающих личностно-ориентированных технологий.

Эти условия придают образовательному процессу здоровьесберегающий характер, меняют организационные формы и ориентируют учителя физкультуры на применение технологии личностного обучения. Наиболее результативным подходом является разработка интегративных личностно-ориентированных технологий, в которых в качестве «ведущих» могут выступать проектные, игровые, исследовательские (проблемные) технологии, а «обеспечивающих» - диалогово - дискуссионные, технологии сотрудничества и педагогической поддержки.

Министерством молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики совместно с Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики особое внимание уделяется совершенствованию физического воспитания детей и студентов, развитию системы подготовки спортсменов высокого уровня. С этой целью организована работа спортивных клубов, секций, кружков, детских и юношеских спортивных школ, школы олимпийского резерва. Для сторонников здорового образа жизни проводятся Республиканские, городские и муниципальные спортивные состязания.

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»

Физическое воспитание, массовый спорт, оздоровительный туризм - это универсальный инструмент укрепления и сохранения здоровья, здорового образа жизни.

На данном этапе государственная социальная политика Донецкой Народной Республики направлена на повышение роли физического воспитания и спорта в обществе. Чем сильнее и здоровее подрастающее поколение, тем богаче, сильнее и здоровее наша Республика!

Список использованных источников и литературы:

1. Андреева, Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева // М: Аспект Пресс, – 2010. – С. 37.
2. Выдрин, В.М. Спорт в современном обществе / В.М. Выдрин // М: Физкультура и спорт, – 2011. – С. 205.
3. Дубровский, В.И. Спортивная физиология / В.И. Дубровский // М: Владос., – 2009. – С. 120.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев // М: Физкультура и спорт, – 2012. – С. 93.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Вареник Т. В.

воспитатель-методист по ПНД
физическое направление «Эвритмика»

*Муниципальное дошкольное учреждение комбинированного вида № 10 «Радуга»
г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

Для развития ребёнка – дошкольный возраст, является одним из основополагающим. Именно в этом возрасте закладываются базовые навыки сохранения здоровья. Выносливость, и сопротивляемость организма к внешним пагубным воздействиям среды и экологической обстановки в целом.

В настоящее время проблема сохранения здоровья любого дошкольника является крайне актуальной, так как это период качественной подготовки ребёнка к обучению в школе. Ребёнок должен пойти в школу: здоровым, с сформированным уровнем психического и физического развития. То есть ребёнок должен быть готов к систематическим школьным нагрузкам, а сопротивляемость иммунной системы должна быть на высоком уровне, так как даже численность детей в школе и дошкольном учреждении разнится в 3-4 раза.

К сожалению, последние медицинские исследования в этой области показывают неутешительные результаты. Исследователь Б.Б. Егоров [1]

показал, что до поступления в детский сад выявляется 27,5% детей, имеющих проблемы со здоровьем, в 6 лет – 43,2%, в 7 лет – 58,3% - то есть больше чем в 2 раза. Нарушение осанки наблюдается до поступления в детский сад – 24,5 %, в 6 лет – 66,6%, в 7 лет – 86,4% - то есть в 3,5 раза. Непосредственно перед поступлением в первый класс регистрируются значительные показатели нарушений осанки (92,6%), показатели сколиоза (12,2%). Кроме того, вдвое увеличивается доля болезней органов пищеварения, она отмечается у 50-60% дошкольников и системы кровообращения (у 42-56% детей). Исследования В.Г. Каменской [2], указывают на резкое увеличение числа детей с серьезными отклонениями в психической сфере. Г.Г. Лукина [3] отмечает еще одну особенность современной патологии детей - это переход острых форм заболеваний в хронические и рецидивирующие.

Таким образом, мы можем подытожить основополагающую проблему и тенденцию к ухудшению здоровья дошкольников в общем, по причине внешних факторов и неблагоприятной социально-экономической среды. Нельзя не отметить ухудшение экологического фона и питания.

В современных условиях образование преодолевает новую ступень реорганизации и модернизации. Новые стандарты требуют от дошкольного учреждения – ребёнка новейшего поколения: здорового, трудолюбивого, талантливого, инициативного, мотивированного. Именно того человека, который будет строить нравственный и научно-технический прогресс нового века. Вот и вторая актуальная проблема – содержание и реализация современного образования и развития дошкольников.

Современные педагоги занялись разработками новых программ, методов и технологий по решению этой проблемы и поставленной перед ними новыми требованиями – условий.

Исследуя эту сферу развития здоровьесбережения дошкольников Б.Б. Егоров [1] отмечает, что содержание образования дошкольников построено разрозненно и несбалансированно.

Так анализ содержания таких востребованных комплексных программ как: Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой (2005); Примерная общеобразовательная программа воспитания, обучения и развития детей раннего и дошкольного возраста под редакцией Л.А. Парамоновой; Радуга: Программа воспитания, образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада, авторы Т.Н. Доронова, С.Г. Якобсон, Е.В. Соловьева и др; «Детство»: Программа развития и воспитания детей в детском саду авторы В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др., действующих в настоящее время в сфере дошкольного образования показал, что все основные направления формирования ребёнка дошкольного возраста: познавательное, речевое, физическое, художественно-эстетическое – разрозненны. Ребёнку в свете психологической незрелости и несформированности тяжело собрать воедино весь материал программы. К тому же нагрузка и качественная

интеллектуальная нагрузка в большинстве случаев рознятся и перевешивают затмевая друг друга.

Немаловажно в рассмотрении этой проблемы – разностороннее видение итоговой цели и содержания дошкольного образования.

В результате выявляется третья проблема – неоднородность целевого ориентирования различных программ в развитии дошкольников. Отдельные педагоги теряются в многообразии появившихся технологий, практик и методик. Воспитатели групп, на которых ранее возлагалось развитие физических качеств дошкольника не обладают нужным опытом, знаниями, навыками в этом вопросе. Бывает, например, что воспитатель в силу возраста не может правильно показать то или иное упражнение детям.

Задача сохранения здоровьем важна и актуальна, но и этот подход проблему не решит, вариативность и разноплановость обучения дошкольников приводит к таким проблемам как:

- использование технологий по оздоровлению, которые изначально были разработаны для взрослых;
- применение технологии, которые требуют большой времязатратности. А это нарушает режим пребывания детей в дошкольном учреждении;
- использование технологий, которые в итоге по цели воздействия противоречат друг другу;
- применение технологий, которые требуют в самореализации дорогостоящей аппаратуры;
- неумение при использовании технологии педагог не владеет техникой её подачи, развития и реализации в целом;
- не исследованность инновационной технологии, неизвестность её результативности и пагубного воздействия;
- незавершённость методических руководств, практических инструкций в реализации технологии;
- незавершённость диагностики и мониторинга итогов такого вида деятельности.

Из вышесказанного следует, что вариативность и многообразие требует развитие качества образования, причём в интересах дошкольника.

Частичным решением данной проблемы стало введение в штат ДОУ должности воспитателя-методиста по физическому направлению. Это специалист, который более профессионально будет заниматься решением проблем развития здоровья и программных задач и требований.

Такой специалист станет заниматься непосредственно областью развития здоровья дошкольников, методиками, технологиями и проблемами, которые ставит перед ним современные требования ГОС.

Ещё одна актуальная проблема – нецененность отдельными педагогами физического развития и двигательной активности в целом. Они считают, что важнее психическое развитие ребёнка, удовлетворение интереса познания и навыков речи, и в решении таких проблем – физическое развитие убирается на второй план. Эта же проблема проводится в современной семье. К тому же

современные технологии, гаджеты, телевидение, компьютерные игры отодвигают реализацию необходимую для дошкольника двигательную инициативность с 40-50% до 20-25%.

Статические занятия в детском саду, и различные статичные позы при проведении времени дома, приводят к перечисленным выше проблемам.

Решить представленные проблемы, позволяет современные стандарты ГОС. Дело в том, что современное образование предлагает интеграцию всех областей образования дошкольника друг в друга. Можно и нужно даже при преподавании математики двигаться, играть, бегать, приседать и при этом попутно получать, и усваивать знания.

Причём физическую активность важно внедрять и интегрировать во все области развития дошкольника основополагающей и первостепенной базой.

К тому же, важно сочетать не только различные виды упражнений, также важно и нужно включать в интегрированные занятия элементы инновационных техник и методик оздоровления. Этот метод позволит комплексно решить все вышеперечисленные проблемы по общему снижению двигательной активности и здоровью сбережения дошкольников.

В занятия по физической культуре важно включать интеграцию всех развивающих дошкольника областей: познание и речь художественно-эстетическое, познавательное развитие и др.

Педагогическими условиями для реализации занятий и методик развития дошкольников являются:

1. Педагогический совет. Когда план работы с дошкольниками составляется в совместном блоке взаимодействия различными специалистами ДОУ.

2. Тематический план, когда всё учреждение работает по разработанному плану, в одной тематике, согласно согласованной последовательности. Таким образом, дошкольники постепенно через все области обучения изучают одну и ту же тему.

3. Интегрированная непосредственно образовательная деятельность, праздники, развлечения, которые позволят ребёнку в игровой форме изучить, каталогизировать и систематизировать полученные в течение тематического цикла изучения темы материала.

Подобный вид работы в ДОУ может послужить одним из решений состояния и повышения общего здоровья подрастающего поколения. Даст возможность реализовать познавательную активность дошкольников, сформировать у них необходимые системы знаний и умений, которые в дальнейшем позволят им практически применять без ущерба физическому развитию. Увеличение резервов здоровья, работоспособности, обогащение двигательного опыта, и функциональных возможностей детского организма. В итоге это станет основой для приобретения полноценной и целостной личности, оздоровленного и психологически готового к школе дошкольника.

Список использованных источников и литературы:

1. Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста / Б.Б. Егоров // дети России образованы и здоровы: материалы 7

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»

всероссийской научно-практической конференции (г. Москва, 16-17 апреля 2009г.) – М.:2009. – С. 233-235.

2. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие / В.Г. Каменская, С.А. Котова; под ред. Н.А. Ноткиной. – СПб.: ООО «Книжный дом», 2008. – 224 с.

3. Лукина Г.Г. К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями / Г.Г. Лукина // сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». – СПб: ФГУ СФБНИИФК, 2010. С.51-54.

4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова. М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.

5. Сочеванова Е.А. Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. / Е.А. Сочеванова. – СПб, 2007. – 22 с.

6. Филиппова С.О. Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении / С.О. Филиппова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов. – СПб.: Белл, 2009. – С. 86-90.

7. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография. – СПб., 2002. – С 11.

МОТИВАЦИЯ КРИМИНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Венжега Р. А.

старший преподаватель кафедры СФП

Титаренко С. В.

преподаватель кафедры СФП

Погноевский Д. Л.

преподаватель кафедры СФП

ГОО ВПО «Донецкая академия внутренних дел МВД ДНР», ДНР

Мотивация определяется как совокупность мотивов; сложная и противоречивая, динамическая система, а также как продукт превращения внешних стимулов во внутренние побуждения, включая возникновение и формирование мотива и цели преступления, являющегося непосредственной личностной детерминантой преступного поведения.

На протяжении уже долгого времени ученые исследуют природу мотивации человека. Но и в современное время сложно объективно оценить роль мотивации в преступной деятельности. Порою кажется, что там нередко имеют место случайные факторы. Особенно, если учитывать недостаточный уровень развития сознания у большинства правонарушителей. Поэтому уяснение вопросов реализации мотивации преступников представляет чрезвычайный интерес и требует скорейшего разрешения.

Надо признать, что данная тема слабо разработана в имеющейся литературе. Однако её значимость представляет огромный интерес для правоохранительной системы, ведущей борьбу с усиливающимся криминалитетом.

Задачами нашего исследования являются демонстрация особенностей и обоснование мотивации криминального поведения, её содержания и аспектов, а так же актуальных проблем в данной области.

Методы – анализ имеющейся литературы, личные наблюдения, привлечение опыта старших коллег.

Интересен тот факт, что один и тот же мотив по-разному проявляется в преступлениях у взрослых и несовершеннолетних преступников. Так корысть у взрослого заключается в накопление материальных благ «про запас», подростки же стремятся завладеть предметом, который вызывает у них повышенный интерес – мобильный телефон, плеер, одежда.

В криминологической литературе существует мнение о том, что предпосылками для совершения преступления несовершеннолетними является деформация их ценностных ориентаций. Так в предпреступный период большинство из них либо не работают, либо уклоняются от учебы, а так же ведут разгульный образ жизни.

Юристы считают, что преступления совершаются из мести, корысти, ревности, хулиганства. Какие же стоят мотивы в основе преступлений? Как мы уже рассматривали ранее, в мотивах отражаются потребности индивида, которые необходимо удовлетворить. Одни направляют свою активность в создание художественных образов, тем самым удовлетворяя свою потребность, другие же приходят к более жестоким методам для удовлетворения потребности. Поведение человека стимулируется несколькими мотивами, которые находятся друг с другом в сложных иерархических отношениях. Среди них есть ведущие, которые и стимулируют поведение человека. Например, во многих случаях хищения в основе лежит не только корыстные цели, но и мотивы самоутверждения своей личности. Необходимо так же отметить, что ведущие мотивы носят, как правило, неосознаваемый характер. Поэтому в большинстве случаев преступники не могут объяснить мотивы своего преступного поведения.

Мотив самоутверждения – одна из важнейших потребностей поведения человека. Она проявляется в попытке человека утвердить себя на социальном и социально-психологических уровнях. Утверждение на социальном уровне обычно связано с завоеванием личности социального статуса, престижа,

авторитета, власти над другими членами общества. Утверждение на социально-психологическом уровне связано с завоеванием власти, стремлением личности добиться признания значимого окружения – семьи, друзей, коллег. Достигается это путем совершения неправомерных поступков, что, по мнению человека, приводит к преодолению каких – либо изъянов, слабостей, и в то же время демонстрирует сильные стороны личности. Самоутверждаясь, человек делает себя более независимым, раздвигает психологические рамки свои и окружающих. Это дает возможность показать себя в новом свете в глазах важной для него группы.

Итак, мотивация преступного поведения – это внутренний процесс возникновения, формирования и осуществления преступных действий, который, в зависимости от пола и возраста проявляется по-разному: например, несовершеннолетние преступники характеризуются более агрессивным поведением при совершении преступлений. Наиболее опасные преступники – серийные убийцы, у которых за счет убийств и сцен насилия происходит самоутверждение личности. Их мотивация может иметь неосознаваемый характер.

Проблематика мотивации преступного поведения имеет междисциплинарный характер. Благодаря ее дальнейшему изучению, возможна и помощь оперативным работникам в раскрытии преступлений, и разработка профилактических мер для снижения количества совершаемых преступлений.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Вырныгора Н. С.

заведующая детским садом
высшей квалификационной категории

Терлецкая М. К.

заместитель заведующей по образовательной деятельности

*МДОУ «Рыбницкий детский сад №15 комбинированного вида»
г. Рыбница Приднестровская Молдавская Республика*

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития любой страны. Сегодня направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов. Это Закон Приднестровской Молдавской Республике «Об образовании», «О дошкольном образовании», где определены принципы государственной политики в области образования, первым из которых является «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровье человека, свободного развития личности».

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения Приднестровья и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

По данным Министерства здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики только около 40% детей можно считать условно здоровыми. Поэтому оздоровление и воспитание потребности к здоровому образу жизни являются актуальными задачами, стоящими перед обществом.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, согласованного взаимодействия в триаде ребенок - педагог - родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очевидна и значимость формирования у детей определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии - регулярная экспресс-диагностика состояния детей и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало - конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии их здоровья.

В муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Рыбницкий детский сад № 15 комбинированного вида» для общеразвивающих групп была разработана программа «Воспитание привычки к здоровому образу жизни». Одно из направлений содержания данной программы – это совместно организованная деятельность педагогов и родителей.

Успех в работе зависит не только от верно выбранных методов и приемов, принципов взаимодействия, но и от правильно организованной

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»

совместной деятельности с родителями. Ведь семья - это особого рода коллектив, играющий в воспитании, в том числе и физическом, основную, долговременную и важнейшую роль.

Поэтому работа с семьей в МДОУ «Рыбницким детским саду № 15 комбинированного вида», направленная на формирование у детей навыков здорового образа жизни, включает:

- перспективное планирование работы с семьей в определенный возрастной период детей;
- создание развивающей среды в группе с помощью родителей;
- усовершенствование и внедрение новых форм работы с родителями с целью заинтересовать их в решении этой задачи;
- рекомендации для родителей по формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

В дошкольном учреждении практикуем следующие формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний.

Особо популярны те собрания, которые проводятся в нетрадиционной форме, где родители самостоятельно рисуют, пишут и т. д., когда воспитатель демонстрирует различные приемы работы с детьми, объясняет, чему учатся дети, когда они чем-то заняты. У родителей складывается впечатление о развитии своего ребенка, его достижениях и перспективах.

2. Педагогическое просвещение родителей.

Цель - повышение уровня педагогической культуры. Информационные стенды, памятки для родителей, консультирование специалистов из различных служб (по запросам родителей).

3. День открытых дверей, где родители могут воочию увидеть, как проходит день ребенка, чем он занимается.

4. Организация выставок, конкурсов (тематика разнообразная).

Цель мероприятий - привлечение родителей к жизни детей в детском саду, их интересам.

5. Досуговые мероприятия.

Детские праздники, дни рождения, чаепития, спортивные развлечения.

6. Фотовыставки на тему оздоровления.

Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной программы «Воспитание привычки к здоровому образу жизни».

Итогом реализации программы явилась положительная динамика состояния здоровья детей. На данный момент в детском саду 150 детей. 39% детей имеют первую группу здоровья, 49% детей - вторую, 12% - третью группу здоровья. Средняя посещаемость - 83%.

Проведение в МДОУ «Рыбницким детским саду №15 комбинированного вида» определенных оздоровительных мероприятий привело к тому, что количество болевших детей в год уменьшилось. А посещаемость детей

возросла. Дети с удовольствием занимаются физическими упражнениями. Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт.

Родители осознали ценность здорового образа жизни, как для детей, так и для себя. Увеличился процент обращений за психолого-педагогической помощью к сотрудникам детского сада; организуя совместные спортивно-оздоровительные праздники и развлечения, добились 64% посещаемости родителями данных мероприятий; родители стали инициаторами проводимых мероприятий.

Список использованных источников и литературы:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка (Программа «Здоровье») // Дошкольное воспитание. 1993. – № 11.

2. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие / И.М. Воротилкина. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.

3. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2007.

4. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий /авт. - сост. М. А. Павлова, М. В. Лысогорская, канд. психол. наук. – Волгоград: Учитель 2009.

5. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт. - сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. – М.: АРКТИ, 2000.

6. Матвеев С.В. Оздоровление детей в детских дошкольных учреждениях средствами физического воспитания: Метод, рекомендации / С.В. Матвеев, С.А. Черпаченко, Г.Н. Парамонова. – СПб.: Изд-во ГТТМА, 2000.

ОРГАНИЗАЦИЯ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Денова Е. В.

воспитатель-методист ФИЗО

МДОУ №49 «Золотой петушок»

г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к

внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Физкультурное занятие как основная форма работы по физическому развитию заняло прочное место в нашем дошкольном образовательном учреждении, данная форма решает целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

К организации физкультурных занятий я подошла творчески, придумывая интересные формы их проведения, содержания, методов и приемов - этим самым обеспечиваю формирование у детей прочного, устойчивого интереса к занятиям по физическому развитию, желая заниматься.

На своих занятиях по физическому развитию использую нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и гендерный принцип подбора движений.

Не традиционность предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия.

На этих занятиях дети активно двигаются, получают психоэмоциональный комфорт, формируются навыки поведения в обществе.

Результатом обучения и воспитания по физическому развитию у детей являются новые знания, которые сразу можно использовать в практике повседневных жизненных ситуаций.

В настоящее время, беря за основу классическую структуру физкультурного занятия, я в своей практике использую построение единого сюжета занятия, в который включается сюрпризный момент (к детям приходит знакомый персонаж сказки, мультфильма). Тематика таких занятий соответствует возрастным особенностям детей, учитывается уровень их компетентности.

Проводя занятия с использованием нетрадиционных методов и приёмов и нетрадиционного оборудования, я обратила внимание на более активное выполнение физических упражнений воспитанниками и возросший уровень их заинтересованности. У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности и польза от совершаемых детьми движений неизменно растет, они выполняют их охотно и радостно. Благодаря упражнениям с названиями, дети представляют образ того иного персонажа и стараются, как можно лучше, выразительнее передать его.

Физкультурные занятия являются, ведущей формой воспитания двигательной активности детей в ДОУ. Они дают возможность каждому ребёнку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них. Применение нестандартных пособий в своих занятиях («Волшебные гусеницы», «Веселые черепашки», «Поролонковые мячи- колобки» и т.д.) вносят

разнообразие и эффект новизны, позволяют шире использовать знакомые упражнения. Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции, объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

Также на занятиях я использую элементы оздоровительной системы составленной на основе древних китайских оздоровительных систем - очистительное дыхание «ХА», способствующее регуляции дыхательной и других функций организма, и оказывающее успокоительное воздействие на центральную нервную систему, снижающее усталость, нормализующее пульс.

Эта система дыхания «ХА» используется мной постоянно, дети привыкли к ней и в конце каждого занятия самостоятельно её выполняют. По окончании занятия дети спокойно становятся в круг и садятся в позу «султанчика» (это понятие ближе детям, чем сложное понятие «положение тела «лотос»»), выпрямляют спину, руки кладут на колени, закрывают глаза и спокойно начинают дышать: вдох через нос, выдох через рот и на выдохе произносят звук «ХА». Периодически я меняю произносимый звук, ориентируясь на тематику занятия. Это может быть гул самолёта - «У», сигнал паровоза - «ГУ», эхо в лесу - «АУ». Это не традиционное упражнение способствует восстановлению дыхания и расслаблению всех мышц, которые испытывали нагрузку на занятии.

Такое проведение занятий развивает у детей интерес к физическому развитию, повышает двигательную активность и моторную плотность занятия.

Список использованных источников и литературы:

1. Алямовская В.Г. Программа «Как воспитать здорового ребенка».
2. Глазырина Л.Д. Физкультура дошкольникам старшего возраста / Л.Д. Глазырина. – М., 2000.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении / Н.С. Голицына. – Москва – Скрипторий 2006.
4. Голомидова С.Е. Физкультура, нестандартные занятия / С.Е. Голомидова. – Волгоград издательско-торговый дом «Корифей» 2005.
5. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет / Пензулаева. – М., 1988.

ЗНАЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ДОО

Довмат Н.Н.

музыкальный руководитель

МДОУ №49 г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика

Для повышения интереса детей к занятиям по физическому развитию требуются новые методы и подходы. Одним из таких является музыка.

В нашем дошкольном образовательном учреждении постоянно ведется поиск новых, эффективных путей укрепления здоровья ребенка, развития его физических и интеллектуальных способностей. Огромные возможности в этом направлении заложены в движении под музыкальное сопровождение.

Доказано, что музыка является ритмическим и эмоциональным раздражителем. Это можно наблюдать в процессе выполнения детьми физических упражнений под музыку.

Чтобы физическая нагрузка была более эффективной и приносила детям радость и положительные эмоции, я в своей работе, особое внимание уделяю соответствию музыки и движений. Важно, чтобы упражнения выполнялись в соответствии с музыкально-ритмической пульсацией.

Музыкальный фон во время физической активности детей оказывает положительное влияние на их здоровье и эмоциональное состояние.

Выполняя упражнения под музыкальное сопровождение, ребенок получает четкое представление о характере движений, их темпе, а именно: во время звучания маршевой мелодии дети идут бодрым шагом, приподняв головы и выпрямив спины. Ходьба становится для них привлекательной, эмоционально окрашенной. Быстрая и легкая музыка предполагает выполнение подскоков и легкий бег.

В нашем дошкольном образовательном учреждении музыка широко применяется на занятиях по физическому развитию. Она звучит и во время разминки, вызывая у детей веселое и бодрое настроение, и во время общеразвивающих упражнений, где каждое движение выполняется в соответствии с музыкальным фоном. В конце физкультурного занятия педагоги используют расслабляющую музыку для релаксации.

Как музыкальный руководитель я особо использую музыкальное сопровождение во время проведения утренней гимнастики в ДОО. Так, к 3-4 годам наши воспитанники воспринимают музыку эмоционально и отзывчиво. Умеют различать регистры, динамику. Узнают знакомые мелодии. В этом возрасте музыкальный фон применяется только к отдельным игровым образам (летающие птички, прыгающие зайчики и т.д.). Дети 4-5 лет, благодаря накопленным музыкально-слуховым представлениям, лучше чувствуют метроритмическую пульсацию, определяют направление мелодии, динамику

звучания. У детей 5-6 лет и 6-7 лет уровень физического и музыкального развития еще более высокий. Они способны на импровизацию, создание образов в соответствии с музыкой различного характера.

На занятиях по физическому развитию музыка позволяет:

- облегчить заучивание движений;
- увеличить мышечную активность;
- сделать занятия насыщенными и плотными;
- заинтересовать малоактивных детей;
- создавать яркие образы.

Музыкальное сопровождение мы применяем в зависимости от этапа разучивания упражнений. При знакомстве с новым движением, музыка помогает его быстрее освоить. Разучивание сложных элементов на занятии по физической культуре проводится без музыки, так как она не способствует осознанию двигательного навыка. Все элементы упражнений должны быть предварительно выучены. Только при таком условии звучание музыкального сопровождения будет эффективным.

Колоритное музыкальное сопровождение помогает физическому развитию ребенка: формированию красивой осанки, развитию координации движений. Четкий ритм, с которым связаны движения детей, вызывает реакцию всего организма (дыхание, пульс, мышечная активность), а также положительное эмоциональное состояние. Все это содействует общему оздоровлению детского организма.

Проведение подвижных игр с музыкальным сопровождением я широко применяю в своей практике. Во время игровой деятельности применяются элементы музыкально-ритмических движений. Также дети любят танцевально-игровую гимнастику. Она помогает развивать гибкость, ловкость, координацию.

Таким образом, в своей работе музыкальное сопровождение я применяю при выполнении физических упражнений, во время утренней гимнастики и игр.

Профессиональный подбор музыки помогает заинтересовать детей, улучшает качество занятий по физическому развитию, а также способствует решению задач нравственного и эстетического воспитания детей.

Список использованных источников и литературы:

1. Смирнова Ю. В. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие / Ю.В. Смирнов, Е.Г. Сайкин, Р.М. Кадыров. – СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. – 104 с.

2. Воздействие музыкального сопровождения на физическую активность / Желнерович В. Г., Игнатович Д. А., Григоревич И. В., Салыциц А. Ф. – Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка.

3. Значение музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре / Попова С. Ю., Чернышева И. В., Шлемова М. В., Липовцев С. П. – Волжский, Волжский политехнический институт.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Дорошенко А. А.

руководитель физического воспитания,
специалист высшей квалификационной категории

Худякова В. К.

заведующая учебно-методическим кабинетом,
специалист высшей квалификационной категории,
Заслуженный работник образования Украины

ГОУ СПО «Луганский колледж строительства, экономики и права», ЛНР

В связи с низким уровнем здоровья и растущим процентом заболеваемости среди студенческой молодежи возникает необходимость во внедрении в образовательный процесс технологий сохраняющих здоровье. Естественно, что мотивация приобщения студента к занятиям физическими упражнениями и спортом играет первостепенную роль.

К сожалению, большая часть студентов, не испытывает интереса к занятиям спортом или не желает заниматься вообще. Среди них преобладает низкий уровень грамотности о здоровье, профилактике заболеваний. Главная цель занятий физической культуры, проводимых в колледже – это формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо приобщать студентов к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей, физических качеств и свойств личности. Именно регулярные занятия физической культурой и спортом обеспечивают достижение необходимого уровня развития физических качеств, т. е. приобретение определенного уровня тренированности.

Система физического воспитания в нашем колледже ведется в трех основных направлениях:

во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому самосовершенствованию, вырабатывает активную жизненную позицию;

во-вторых, физическая культура – основа самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда;

в-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, то есть «на других».

В настоящее время образовательный процесс требует от студентов средних профессиональных учебных заведений значительных затрат сил на преодоление физических и умственных нагрузок. В этом плане важное место должно отводиться самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которые являются составной частью здорового образа жизни.

Преподавателями предметно-цикловой комиссии физической культуры наработан большой опыт работы по проведению различных внеаудиторных мероприятий, одним из которых является спортивный турнир «Богатырские игры». Актуальность данного мероприятия обусловлена формированием потребности студентов в движении как основе физиологических, социально-экономических и культурных ценностей. Реализация этих потребностей обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой, как в рамках учебного процесса, так и вне его.

Данный турнир является хорошим примером привлечения студентов к занятиям физкультурой и спортом. Для повышения мотивации к физическим занятиям и спорту преподаватели физического воспитания используют соревновательную деятельность. Данное внеаудиторное мероприятие традиционно проводится в начале октября – ко Дню рождения колледжа.

Преподавателями физического воспитания проводится большая подготовительная работа к проведению мероприятия: подготовка информационных писем, приглашений для школьников, подготовка спортивной площадки и инвентаря, оформление турнирной таблицы.

В турнире задействованы студенты всех отделений и старшеклассники школ города. Мероприятие рассчитано на 60 минут. Форма выбранного мероприятия – соревнование.

Порядок проведения:

1. Приветствие команд.
2. Переключка болельщиков.
3. Подтягивание.
4. Жим гири.
5. Жим штанги лежа.
6. Силовая эстафета.
7. Армрестлинг.
8. Перетягивание каната.
9. Подведение итогов. Награждение победителей.

Проведение данного турнира позволяет решить следующие задачи:

- популяризация спорта среди студенческой и ученической молодежи;
- укрепление здоровья;
- профориентационная работа;
- организация здорового досуга.

Список использованных источников и литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания.

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»

2. Железняк, Минбулатов. Теория и методика обучения предмету Физическая культура.

3. Лукьяненко. Физическая культура основы знаний.

4. Физическая культура студента. Под ред. Ильинича В.И. – М., Гардарики, 2000. – 448 с.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.

6. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи (Учебное пособие).

7. Никифоров А.А. Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дрокова В. А.

старший преподаватель

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск, Российская Федерация*

Совершенствование физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, учет современной социально-экономической ситуации приводит многие педагогические коллективы к необходимости более активного применения средств плавания. Подобное внимание к этому средству физического воспитания позволяет не только позитивно влиять на формирование жизненно важных для ребенка умений и навыков, но и активизировать воспитание личности [1].

В настоящее время вопросы, касающиеся обучения детей дошкольного возраста плаванию являются достаточно разработанными, однако не во всех работах плавание рассматривается как средство общего разностороннего развития ребенка, как средство подготовки к школьному обучению [2].

Объект исследования – процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – методика использования средств плавания в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза. Предполагалось, что применение средств плавания в основных формах физического воспитания дошкольников будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, что является важным фактором подготовки детей к обучению в школе.

Практическая значимость. Разработанная методика может быть применяться для повышения эффективности процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования. Совершенствование процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

В процессе работы предстояло решить следующие задачи:

1. Проанализировать литературные источники по вопросам совершенствования процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

2. Сравнить показатели физического состояния детей старшего дошкольного возраста и школьников первого года обучения.

3. Разработать методику использования средств плавания в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста и экспериментально обосновать ее эффективность.

Сравнительный анализ показателей физического состояния детей старшего дошкольного возраста и школьников первого года обучения проводился с целью выявления потенциальных способностей дошкольников.

Так в результате исследования было выявлено, что мальчики первого года обучения в школе превосходят дошкольников по всем показателям. В наибольшей степени их преимущество выражается в проявлении гибкости (65%), силе (47%), скоростно-силовых качествах (9,2%). Также заметно отставание дошкольников в показателях массы тела (на 22%), жизненной емкости легких (ЖЕЛ) (на 14%), окружности грудной клетки (на 7,7%).

У девочек отмечается аналогичная ситуация. Силовые качества первоклассников выше на 79%, гибкость – на 44%, скоростно-силовые качества – на 7,2%, скоростные – на 4,1%. Показатели длины тела школьников больше чем у дошкольников на 4,2%, масса тела – на 22%, окружность грудной клетки – на 9,2%, жизненная емкость легких – на 14%. Выявленная разница изучаемых величин вполне закономерна, так как именно в период 7-8 лет происходит скачек в развитии функциональных систем организма.

При разработке различных методик физической подготовки детей дошкольного возраста, следует ориентироваться на показатели первоклассников. Учитывая выявленные отставания дошкольников, целесообразно подбирать соответствующие упражнения. При таком подходе можно добиться большего эффекта, чем при комплексном воздействии.

Возможность постоянного поиска эффективных путей укрепления здоровья детей убеждают в том, что еще не полностью реализуется оздоровительное влияние различных средств физического воспитания, а точнее их сочетание. В некоторых методиках не учитывается сопряженное воздействие видов двигательной активности на развитие физических качеств детей [2, 3].

Так, в частности, плавание в дошкольном образовательном учреждении редко когда сочетают с другими упражнениями. Если проводятся подвижные игры, то ставятся одни задачи, на занятиях по плаванию – другие. На наш взгляд следует скоординировать существующие задачи и сделать так, чтобы

общеразвивающие упражнения, подвижные игры дополняли занятия по плаванию и закрепляли сформированные на таких занятиях навыки и наоборот. Предполагаем, что такой подход будет являться более эффективным, чем традиционно сложившийся. Рациональное сочетание средств плавания с общеразвивающими упражнениями, подвижными играми позволит не только разнообразить физкультурно-оздоровительную деятельность в детском саду, но и подготовить (физически) дошкольника к обучению в школе.

Поскольку программа физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении, основанная на общеразвивающих упражнениях и подвижных играх имеет особое значение в воспитании ребенка и развития физических качеств. По нашему мнению, именно плавание в сочетании с другими упражнениями способно содействовать гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Для обоснования эффективности разработанной методики был проведен эксперимент, в начале которого были сформированы контрольная и экспериментальная группы, не имеющие достоверных различий.

В конце эксперимента было проведено повторное обследование детей, в результате которого было выявлено, что мальчики экспериментальной группы стали достоверно превосходить своих сверстников из контрольной группы в показателях массы тела (на 14%), ЖЕЛ (на 18%). В висе на перекладине (на 31%), в прыжках в длину с места (на 5,1%), в 6-минутном беге (на 2,2%). Девочки экспериментальной группы, также как и мальчики, имели преимущество над детьми контрольной группы в проявлении силы на 38%, скоростно-силовых качеств на 5,37%, координации на 1,9% и выносливости на 2,1%. В физическом развитии экспериментальная группа достоверно тоже превосходила контрольную группу. В наибольшей степени это касается показателей массы тела на 13% и жизненной емкости легких на 16%.

Девочки экспериментальной группы, также как и мальчики, имели преимущество над детьми контрольной группы в проявлении силы на 39%, скоростно-силовых качеств на 5,3%, координации на 1,8% и выносливости на 1,9%. В физическом развитии экспериментальная группа достоверно тоже превосходила контрольную группу. В наибольшей степени это касается показателей массы тела на 15% и жизненной емкости легких на 13%.

Рациональное сочетания плавания с другими средствами физического воспитания дошкольников позволило участникам экспериментальной группы к концу исследования достичь уровня физического развития и физической подготовленности детей, обучающихся в первом классе, что подтверждает ее эффективность. Разработанная методика может успешно применяться для повышения эффективности процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, что является важным фактором подготовки детей к обучению в школе.

Список использованных источников и литературы:

1. Раевский Д. А. Формирование основ двигательной готовности для повышения эффективности обучения плаванию детей младшего школьного

Материалы I международной научно-практической конференции

возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: [МГАФК]. – Малаховка, 2011. – 23с.

2. Петрова, Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учебно-методическое пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: Советский спорт, 2006. – 96 с. – ISBN 1-1832-2937-2

3. Шишкова Е.В. Педагогическая технология физического воспитания младших школьников с использованием средств плавания: автореферат канд. пед. наук: 13.00.04: [РГУФКСТ] / Е.В. Шишкова. – М., 2009. – 22 с.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА В ДОУ

Дырда А. О.

заведующая детским садом

МДОУ №49 «Золотой петушок»

г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика

Двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. В современных условиях особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Одним из многих факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность.

Двигательная активность детей дошкольного возраста обусловлена различными факторами: естественными, биологическими и социальными, которые подразумевают под собой качественный уровень состояния здоровья малыша, сформированность его двигательных функций, соблюдение режима дня, погодные условия и др.

Целью двигательной активности в организации дошкольного образования является создание максимально благоприятных условий для полноценного развития ребенка дошкольника, всестороннее развитие психических, физических и личностных качеств, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, социализация личности дошкольника.

Потребность ребенка в движении и позитивное отношение к физической культуре необходимо формировать в дошкольном возрасте. В связи с этим творческой группой педагогов под руководством воспитателя-методиста ФИЗО были определены задачи развития двигательной активности наших воспитанников:

- выявить интересы и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ;

- формировать необходимые двигательные умения и навыки, в соответствии с состоянием здоровья ребенка (группа здоровья) и с его индивидуальными особенностями;

- развивать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм;

- формировать моральные качества личности (силу воли, выносливость, целеустремленность);

- разработать систему профилактики простудных заболеваний;

- воспитывать уважение к собственному здоровью и обязанности беречь его.

Воспитательно-образовательный процесс нашего дошкольного учреждения ориентирован на максимальное укрепление здоровья детей, разностороннее физическое развитие и оптимальную двигательную подготовленность, с учетом биологических закономерностей организма воспитанников, связанных со значительной потребностью ребенка в разнообразных движениях.

Все направления двигательной рекреации реализуются нашими педагогами в режимных моментах.

В нашем дошкольном образовательном учреждении создана система физкультурно-оздоровительной работы, включающая в себя следующие организованные формы двигательной деятельности детей:

- физкультурные занятия;

- утренняя гимнастика;

- физкультминутки;

- подвижные игры и физические упражнения на улице;

- физкультурные и спортивные досуги, праздники, развлечения, соревнования;

- дни здоровья;

- закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями;

- самостоятельная двигательная активность;

- работа с родителями.

Нами разработано планирование двигательной активности для воспитанников всех возрастных групп в режиме дня, в соответствии с нормой их естественной потребности в движении. Остановимся на примере подготовительной к школе группы нашего дошкольного учреждения:

- Проведение утренней гимнастики – 8-10 минут.

- Включение физкультминуток и динамических пауз в каждое занятие – 3-4 минуты.

- Проведение динамических игр и упражнений между занятиями – 10-15 минут.

- Подвижные игры на прогулке – 30-40 минут.

- Физкультурное занятие (НОД) – 25-30 минут.

- Самостоятельная двигательная деятельность с использованием различных физкультурных пособий: утром, после завтрака, на прогулке, после сна, на вечерней прогулке – 50 мин.

- Проведение корригирующей гимнастики после сна – 8-10 минут.

Данные виды двигательной деятельности дополняют и обогащают друг друга и тем самым, обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ.

В настоящее время большой проблемой становится недостаточная двигательная активность детей – гипокинезия. Это объясняется тем, что дети в настоящее время наиболее склонны к малоподвижным играм и играм статического характера (компьютерные игры). Кроме этого в подготовительных к школе группах у дошкольников повышается образовательная нагрузка, т.к. они начинают активно посещать школу-малышку, что также приводит к уменьшению двигательной нагрузки. Определенный процент родителей негативно относится к физической культуре.

В связи с этим педагогический коллектив нашего дошкольного учреждения уделяет большое внимание поиску наиболее продуктивных форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми, внедрению инновационных направлений работы, нетрадиционных форм работы с семьями воспитанников (ежегодное посещение футбольной базы «Шериф», с проведением тренировочных занятий, введение дополнительной образовательной услуги по запросу родителей - «ритмическая гимнастика», совместное участие родителей и детей в муниципальных спортивных соревнованиях «Мама, папа, я – спортивная семья», где участники неоднократно завоевывали высокие призовые места, проведение совместных физкультурных досугов в ДОУ и др.)

Мы стремимся к тому, чтобы активный отдых наших детей был самым разнообразным. В связи с этим в нашем ДОУ регулярно проводятся веселые досуги и развлечения: «Дружно мы в поход идем», «Мы - туристы», «Праздник Нептуна», «Солнце, воздух и вода», «Поляна Здоровья», «Айболит в гостях у детей», праздники и соревнования: «Веселые старты», «Малые Олимпийские Игры», «Наши Олимпийские Надежды», «Мой папа самый сильный», «Моя спортивная мама», интересные игры и увлекательные экскурсии.

Все эти мероприятия развивают у дошкольников сообразительность, смекалку, воображение и творчество, но объединяет их общее – воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт двигательных навыков. Дети, которые систематически выполняют физические упражнения, отличаются бодростью, жизнерадостностью, оптимизмом и высокой трудоспособностью, как к физическим так и к умственным нагрузкам.

Список использованных источников и литературы:

1. Алексеева А. М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольном образовательном учреждении / А. М. Алексеева – Ростов н/Дону, Феникс, 2005.– 224 с.

2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, летать: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.

3. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод пособие / И.М. Воротилкина. – М.: Изд-во НЦЭНАС, 2004. – 144 с.

4. Дернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн, под ред. О.Г. Газенко. – М., 1990.

5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозайка-Синтез, 2000. – 256 с.

6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ЧЕРЕЗ ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ У ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Иванченко Л. Н.

ведущий специалист МУ «УНО г. Бендеры»,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Иванченко О. П.

учитель физической культуры
первой квалификационной категории

*МОУ «Бендерская средняя общеобразовательная школа №16»,
г. Бендеры, Приднестровская Молдавская Республика*

Процесс обучения и воспитания школьников рассматривается специалистами как творческая деятельность, основанная в значительной степени на накопленном опыте учителей. Понятно, что грамотный учитель успевает на уроке дать многое своим ученикам, но на деле этого бывает недостаточно. Поэтому в своей школе мы уделяем большое внимание внеклассной работе. Календарь спортивно-массовых мероприятий довольно насыщенный, приходится постоянно готовить школьные команды к различным городским соревнованиям. Однако, основная цель физической культуры в школе – усиление здоровья школьников. По нашему мнению, основную роль в этом играет развитие общей выносливости. Бесспорно, каждому человеку для полноценной и счастливой жизни необходимо здоровье. Поэтому тренировать выносливость необходимо с детских лет и, желательно, на протяжении всей жизни.

Как грамотно развивать общую выносливость? Для того, чтобы добиться стойких функциональных изменений, необходимо тренироваться в течение года 4-5 раз в неделю не менее 60 минут. Школьная программа не предусматривает такой нагрузки. Конечно, ученик может выполнять самостоятельно

дополнительные пробежки или заниматься в спортивной секции под руководством тренера. Но, если он решил посещать школьный кружок, то должен получить от учителя те же знания и умения правильно построить тренировочный процесс, что и за стенами школы. Главное не прерывать тренировки, а то уже через 3-4 недели начнутся обратные процессы *детренированности*. Хотя мы работаем в школе уже не один год, в последнее время столкнулись с нежеланием детей заниматься, когда наступает пора кроссовой подготовки. По-нашему, наработать выносливость через монотонный труд и потерять популярность бега бессмысленно. Несколько интенсивных тренировок или прикидок улучшат спортивный эффект, но адаптация организма будет идти не за счёт повышения возможности сердечно-сосудистой системы, а за счёт биохимических действий, которые быстро мобилизуют организм к работе на выносливость [1, 3].

Что же делать? Школьникам, имеющим проблемы с выносливостью и желанием её исправить, нужно заниматься факультативно после школы. В учебной программе бег на выносливость нужен, но не как натаскивание на результат и сдача контрольного норматива, а как опыт и умение к длительному бегу. Хотелось бы отметить, что все остальные физические качества человека как сила, гибкость, ловкость, быстрота развиваются по тем же закономерностям, что и развитие выносливости, только есть возрастные особенности. Занятие по легкой атлетике мы стараемся проводить с высокой моторной плотностью, направленные на проявление всех физических качеств, содержащие большой выбор соревновательных и игровых упражнений, которые нравятся детям. Это позволяет максимально повысить желание учащихся посещать спортивные секции после уроков, с удовольствием заниматься, укрепляя организм школьников и добиться желаемого оздоровительного эффекта [2]. Много разных способов мы применяем на уроках и во внеурочное время, чтобы увлечь детей бегом (многократные прыжки через короткую скакалку, подвижные игры т.д.), развиваем различные виды выносливости. Хотели бы поделиться с коллегами некоторыми из используемыми нами способами. Так наша школа имеет стадион с 200 метровой круговой дорожкой на пришкольной площадке. Исходя из этих условий, мы и определили для себя систему, в которой каждое занятие индивидуальное и не повторяющееся для учеников. Работая по этой системе, мы заметили, что включение в занятия игровых заданий способствует воспитанию у учащихся устойчивого интереса к длительному бегу. В.А. Сухомлинский писал: «Присмотримся внимательно, какое место занимает игра в жизни ребенка. Для него игра – это самое серьезное дело. В игре раскрывается перед детьми мир, раскрываются творческие способности личности». В связи с этим заметно увеличилось число учащихся, а с ними и их родителей, занимающихся бегом на школьном стадионе в вечерние часы.

Лучшее средство для развития общей выносливости - продолжительный бег в равномерном темпе, но не все готовы терпеть монотонность занятия. Мы на своих занятиях используем упражнения как для развития общей, так и для

скоростно-силовой выносливости, связанной несомненно с большой затратой энергии. Однако, детям становится интереснее заниматься, когда мы на секции предлагаем например: бег «Гандикап», «Фарт-лек». Также целесообразно использовать игровые задания и подвижные игры: «Кто выдержит темп?», «Круговая эстафета», «Бег за лидером», «Следуй за мной», «Круговорот».

«Бег за лидером».

Группа делится по 4-5 ученика, равными по силам. Ученики получают задание пробежать указанную дистанцию. По сигналу учителя впереди бегущий ученик (лидер) замедляет темп и пропускает вперед (справа от себя) всю группу бегунов, после чего пристраивается за бегущими учениками сзади. По новому сигналу снова происходит смена лидеров. Интервалы смены лидеров учитель определяет сам и говорит ученикам. Учитель заранее обговаривает темп бега для каждой группы, который должен быть легко доступным для ребят. Иногда дети склонны переоценивать свои возможности и часто превышают скорость бега, так что наставления учителя нужны.

«Следуй за мной».

В игре «Следуй за мной» развиваем выносливость, вырабатываем умение изменять темп бега. В группе из 4-6 человек назначается старший - ведущий бег. Ученики бегут (на дорожке стадиона или на местности) в темпе, предложенном старшим в группе. Бегуны не имеют право обгонять его, строго следуя за ним, в точности изменяя темп и ритм бега. Время бега определяется преподавателем в зависимости от подготовленности учеников. Если общий темп бега излишне завышен, учитель немедленно устанавливает должный темп. Полезно назначать старшим более слабых ребят. Это придает им уверенность и делает темп бега приемлемым для всей группы. Изменения в темпе бега не должны быть частыми и длительными.

«Кто точнее?».

Группу делят на 3-4 подгруппы. Все бегут одинаковую дистанцию в заданном темпе. Темп бега должен быть таким, чтобы он не вызывал чрезмерно неприятных ощущений у ребят. Время засекается по последнему бегуну в группе. Поэтому бегунов, ведущих бег, нужно каждый раз менять. Важно, чтобы в этой роли побывали все ученики. Группа, которая покажет время, наиболее близкое к заданному времени, получает очко, остальные команды - соответственно занятым местам - 2, 3,4, и т. д. Команда, набравшая после всех пробежек наименьшее количество очков, выигрывает [4].

На школьной секции по легкой атлетике при делении мы стремиться, чтобы группа состояла из учеников, более или менее равных по силе. В таких играх, как «Бег за лидером», «Кто точнее?», число учеников в группах должно быть таким, чтобы каждый побывал лидером (см. условия игры). Так, число групп зависит от количества учеников в группе, числа дорожек, а также от времени, которым мы располагаем на занятии. Соответственно, детей можно переводить из одной группы в другую, исходя из роста или ослабления их показателей [2, 4].

По нашему опыту можно сделать вывод, что проведение уроков физической культуры во внеурочное время по изложенной нами форме,

Материалы I международной научно-практической конференции

развивает интерес к занятиям, так как уроки становятся не однообразными, индивидуальными и проходят на «одном дыхании». Создавая для каждого ученика ситуацию успеха, одобряя и поддерживая, доброжелательно предвидя и устраняя ошибки, учитель прививает потребность в занятиях, воспитывает стремление к достижению хороших спортивных результатов.

Список использованных источников и литературы:

1. Аршинник С.П. Элементы кросса на уроках. (Серия «Физическая культура в школе» № 1, 2008) / С.П. Аршинник. – М.: Школа - Пресс. – 23 с.
2. Вакуров С.А. Бег на средние дистанции / С.А. Вакуров. – М.: Физкультура и спорт, 1971, – 168 с.
3. Васильченко Т.П. Чтобы увлечь кроссовой подготовкой. (Серия «Физическая культура в школе» № 6, 2009) / Т.П. Васильченко. – М.: Школа - Пресс. – 6 с.
4. Режим доступа: infourok.ru/razvitie-vinoslivosti-u-shkolnikov-n

ГТО - АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Ковалева Т. А.

учитель физической культуры
первой квалификационной категории

МОУ «Специализированная школа №115 г. Донецка», ДНР

Современный комплекс ГТО – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения Республики, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Целями ГФСК ГТО являются: развитие массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, гармоничное и всестороннее развитие личности, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни, повышение общей и профессиональной работоспособности.

Возвращение ГТО востребовано временем и социальными факторами. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии спорта.

Наиболее актуальными *проблемами* в ГТО являются:

- мотивация;
- недостаток информации о сдаче комплекса ГТО;

- необходимость укрепления материальной базы школ, создание необходимых условий для сдачи нормативов.

Одна из доминирующих черт XX века – ограничение двигательной активности современного человека. Сто лет назад 96% трудовых операций выполнялись за счет мышечных усилий. В настоящее время - 99% с помощью различных механизмов.

XX век дал людям электричество, радио, телевидение, интернет, современный транспорт и много других благ. Медицина избавила человека от ряда инфекционных заболеваний, дала ему различные средства и способы лечения других болезней. Обычно пишут о том, что текущий век принес уменьшение объема двигательной активности, увеличение нервно-психологического и других видов стресса, химическое загрязнение внешней и внутренней среды и другие негативные явления, связанные с научно-техническим прогрессом.

Современный человек знает несоизмеримо больше своих предков о природе, о своем организме и, конечно, о болезнях, о том, что полезно и вредно для здоровья. При этом всем люди так много болеют? Болеют такими болезнями, для профилактики которых не нужны вакцины, сыворотки и специальные лекарства, а достаточно только вести правильный образ жизни.

Человек сам должен совершать какие-то действия, для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих. Очень важна мотивация и пропаганда ведения здорового образа жизни.

Для ведения здорового образа жизни Донецкая Народная Республика делает достаточно много. Это проведение различных спортивных мероприятий в городе, создание ледовых катков, внедрение комплекса ГТО.

В учебных заведениях также проводится соответствующая работа-это кружковая работа по видам спорта, проведение спортивных состязаний, олимпиад, показ презентаций во время каникул, участие в школьной Спартакиаде и т.д. Прежде всего, должна вестись пропагандистская работа с родителями и население в целом.

Родители не показывают достойный пример, не занимаются спортом и не приучают к спорту детей, поэтому и дети в дальнейшем с большой вероятностью не смогут привить своим потомкам любовь к спорту. А значит, введение норм ГФСК будет воспринято ими отрицательно.

Информации, где и когда будет проходить очередная сдача ГФСК, очень мало, для этого надо перевернуть весь интернет. Мало из населения кто заходит на специальные сайты и узнает об этой информации, да и мало кто об этом знает вообще.

Решением этих проблем может быть:

- освещение данной темы через СМИ (показ передач о здоровье, знакомство со спортивными сооружениями нашего города, рассказ о спортивных секциях, беседы с ведущими врачами и тренерами, бегущая строка на телеканалах);

Материалы I международной научно-практической конференции

- освещение через рекламу (банеры, афиши о предстоящей сдаче норм ГТО);
- привлечение предприятий;
- информационная работа в учебных и медицинских учреждениях;
- введение льгот при поступлении в ВУЗы Республики;
- введение премий на предприятиях, надбавки работникам, дополнительные дни к отпуску;
- бесплатное посещение спортзала или бассейна;
- массовое ежегодное торжественное открытие ГФСК ГТО, праздничный концерт;
- оборудование каждого более-менее оживленного района спортивной площадкой с параллельными брусьями и турниками;
- необходимость укрепления материальной базы школ.

Можно без сомнений сказать, что возрождение комплекса ГТО в наше время – важный шаг вперед в физическом воспитании нашего населения. Продолжение и дальнейшее развитие идеи возрождения комплекса ГТО просто необходимо, потому, что без здоровой физически и морально нации у Республики нет будущего. А у Донецкой Народной Республики оно должно быть, и должно быть великим. Будем надеяться, что комплекс ГТО постепенно приобретет значимость в молодёжной среде и завоеует авторитет.

Список использованных источников и литературы:

1. Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/aktual-nyie-probliemy-fizichieskogho-vospitaniia-studentov.html>
2. Режим доступа: <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/608/25608/8503>
3. Режим доступа: https://vuzlit.ru/393164/mediko_biologicheskie_osnovy_fizicheskoy_kultury
4. Режим доступа: <https://nauchniestati.ru/primery/referat-na-temu-что-такое-gto-i-zachem-ego-vozrozhdat/>

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК КОМПОНЕНТ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Кузеря И. Ф.
студентка

ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли им. М. Туган-Барановского», ДНР

На сегодняшний день одной из главных составляющих частей государственной социально-экономической политики является многостороннее и результативное развитие физической культуры и спорта. Главная задача

политики государства в области физической культуры – оздоровление жителей Донецкой Народной Республики, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения. Значимость такого рода политики связана с недочетами в системе управления физической культурой и спортом в Донецкой Народной Республике, низкой нормативно-правовой базой в сфере физической культуры и спорта, слабым бюджетным финансированием. Утрачивается авторитет специальности педагога физической культуры и тренера.

Актуальной остается проблема, как в таких социально-экономических условиях осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу среди населения и в особенности среди числа подрастающего поколения.

В системе развития физической культуры и спорта определяются механизмы и тенденции развития, одним из которых является «формирование мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, увеличение степени познаний в области физической культуры и спорта, а также к добровольному участию в физкультурно-спортивном движении» среди молодежи и школьников.

Актуальность обуславливает и то, что в действительной педагогической практике большая часть физкультурно-оздоровительных мероприятий не приводят к развитию у обучающихся независимой, мотивированной и стабильной работы по самооздоровлению средствами физической культуры.

При классификации мотиваций выделяют три классификационные группы: биологические, маргинальные и высшие (социальные). Группа биологических мотиваций сформирована потребностью в пище, в рациональных и стабильных условиях жизни, необходимостью сна. Группа маргинальных потребностей включает мотивации познания, общения, обменом опыта, защитного действия, потребность в активности. В группу высших (социальных) мотиваций входят мотивации узко потребительского действия, саморазвития и самореализации, самоутверждения, достижения цели и стремления к реализации поставленных задач, мотивация независимости. Группа социальных мотиваций непростая и самая неоднозначная, однако, единым качеством социальных мотиваций является то, что все они без исключения объединены с сознательной и целенаправленной деятельностью человека, побуждающей к достижению поставленных им самим или заданных извне определенных целей.

Новизной изучения является изучение и практическое внедрение диагностики мотивации занятия спортом у студентов вуза.

Студенческая молодежь - это особая профессиональная группа: информативное и психологическое напряжение, которому они подвергаются, зачастую приводят к резкому срыву адаптационных процессов организма, которые влекут различные отклонения в состоянии здоровья человека. По этой причине важным и практически значимым является анализ задач мотивации занятием спорта в проекте здоровьесберегающей технологии обучения в вузе.

В ДНР был проведен опрос мотивации студентов к занятию спортом, большинство опрошенных (61%) в качестве внешнего стимула, повышающего интерес к занятиям физкультурой, назвали возможность самостоятельно выбрать спортивную секцию (плавание, настольный теннис, аэробика и др.). На втором месте по значимости – личность преподавателя (23%). Для 10% студентов побуждающим внешним стимулом является наличие современной спортивной базы и оборудования для занятий, а для 6% - возможность участвовать в составе сборных команд вуза различного рода соревнованиях. Таким образом, грамотная и компетентная организация в вузе учебного процесса по физкультуре, учитывающая интересы и предпочтения студентов, а также авторитет преподавательского состава являются важными факторами, повышающими интерес к занятиям.

Обобщая всё вышесказанное, можно сделать следующие выводы. Активный интерес к занятиям физической культурой в вузе формируется в результате внутренней мотивации, основанной на принципах сознательности и личностной активности. При формировании внутренней мотивации важно, чтобы студенты испытывали удовлетворение от самого процесса занятий, а внешние мотивы и цели соответствовали бы их физическим возможностям. Это возможно лишь при компетентной организации учебного процесса, когда превалирует не нормативный, а личностно ориентированный подход с учетом индивидуальных предпочтений студентов.

Список использованных источников и литературы:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура, спорт, туризм глазами студенческой молодежи. – М.: Феникс, 2009.

РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ЗАНЯТИЯ ФИТНЕС-ЙОГОЙ КАК ЭЛЕМЕНТ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Курмаева Е. В.

ассистент кафедры физического воспитания и спорта

Комоцкая В. А.

канд. наук ф. в. с., доцент кафедры физического воспитания и спорта

Марченко Е. В.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Автомобильно-дорожный институт

ГОУВПО «Донецкий национальный технический университет», ДНР

Наше время характеризуют как «эпоху сидячей цивилизации». Это обусловлено тотальной компьютеризацией процесса трудовой деятельности и общения человечества, а также автоматизацией средств перемещения. Такой

образ жизни получил название гиподинамии, которая стала доминантой современного человека.

В связи с этим необходимость сохранения и укрепления здоровья среди студенческой молодежи является важной и актуальной задачей современности. При этом одним из перспективных путей ее решения остается разработка и внедрение в учебный процесс оздоровительных фитнес-программ, таких как, фитнес-йога.

Наибольшие резервы при использовании фитнес-йоги кроются в эффективной организации дополнительных занятий со студентами.

Поэтому целью работы является разработка комплекса занятия фитнес-йоги как элемента организационной культуры высшего образовательного учреждения.

Фитнес-йога это эффективная программа занятий, которая создает баланс между телом и разумом, позволяет приобрести хорошую физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвратить травмы на занятиях физической культурой.

Фитнес-йога это упрощенный вариант йоги. Упражнения берутся самые простые и доступные самым нетренированным людям. Главное – это дыхательные и силовые упражнения, что называются, как и в обычной йоги, асаны. А также разные виды растяжки. Комплекс нагрузки в фитнес-йоги построен так, чтоб задействовать все группы мышц. Для йоги не нужно специальных тренажеров, основные упражнения представляют собой потягивания, растягивание и проходят в положении сидя, стоя, лежа.

Методика оздоровительной фитнес-йоги предусматривает регулирование индивидуальной нагрузки с помощью темпа и количества повторений, в соответствии с самочувствием студентов.

На занятиях фитнес-йогой допускаются выполнения системы асан, дыхательных техник и релаксации.

Асаны – это специальные статические позы, наполненные внутренней динамикой. При выполнении асан все внимание концентрируется на процессе спокойного расслабленного дыхания. Вдох выполняется во время движения вверх, а выдох во время движения вниз или скручивания и наклонов. Необходимо обратить внимание на большую по сравнению с вдохом, длительность выдоха. Систематическое выполнение асан укрепляет мышцы, повышает гибкость позвоночника, развивает подвижность суставов, способствует физическому укреплению организма.

Также фитнес-йога позволяет не только усовершенствовать физическую форму человека, но и уравновесить эмоциональное состояние. Преимущества фитнес-йоги в оздоровлении организма и послужили основанием создания комплекса для дополнительных занятий со студентами.

В соответствии с разработанными требованиями физкультурно-оздоровительные занятия были построены по схеме, которая представлена определенными блоками (таблица 1), и проводились после аудиторных занятий в течение полутора часов.

Схема занятий по фитнес-йоге

№п/п	Название блока	Упражнения	Время (мин)
1	2	3	4
1	Разминка	Общеразвивающие упражнения, для подготовки организма студентов к работе в основной части. Упражнения выполнялись без предметов, с предметами и направлены на все группы мышц.	15
2	Блок развития функциональных систем организма: дыхательной и нервно-мышечной.	Комплексы упражнений из йоги, оказывающих положительное воздействие на эти системы. В зависимости от уровня подготовленности и функциональных возможностей студентов, упражнения делились на три уровня сложности: низкий, средний, высокий.	20
3	Общий профилактический блок.	Комплекс асан состоящий из 15 - 18 упражнений. Для подвижности суставов и позвоночника, укрепления мышц и упражнения на баланс и гибкость.	25
4	Блок индивидуальных упражнений.	Включены комплексы для коррекции фигуры и лечебной йоги для профилактики основных заболеваний	20
5	Релаксационный блок.	Специальные дыхательные упражнения, которые направлены на улучшение состояния здоровья и достижения душевного равновесия.	10

Выводы.

Разработан комплекс занятий фитнес-йоги для студентов высшего образовательного учреждения. Комплекс основан на подборе упражнений для коррекции фигуры, с применением музыкотерапии, ароматерапии и самомассажа. Он позволяет: повысить интерес и активность к занятиям оздоровительной физической культурой, настроение и самочувствие студентов,

повысить уровень здоровья, улучшить физическую подготовленность и функциональное состояние отдельных систем организма занимающихся.

Список использованных источников и литературы:

1. Постол О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: дис. ...канд. пед. наук / о.Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 22 с.

2. Панцова Л. В. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания студентов в высшей школе / Л. В. Панцова// Физическая культура и личность: тез. докл. Всерос. науч. – практ. конф. (г. Оренбург 28-29 октября 2004 г.) – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004. – С. 114-117.

3. Скурыхина Н. В. Внедрение оздоровительных систем фитнес-йоги в практику психофизической рекреации со студентами СМГ /Н.В. Скурыхина / Журнал «В свете научных открытий» – 2010, № 5. – С. 25-28.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУВОРОВЦЕВ

Курылев А. А.

учитель физической культуры высшей категории

Ильина Е. В.

учитель биологии высшей категории

ГОУ «ТСВУ», г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика

В последнее время во всем мире наблюдается тенденция к снижению активного образа жизни. Это связано с развитием информационных технологий, что способствует развития гиподинамии. В связи с этим, одной из актуальных проблем в исследованиях ученых и педагогов является необходимость формирования здорового образа жизни у подростков. Здоровый образ жизни – это комплексное понятие, которое включает в себя много различных направлений, таких как здоровое питание, профилактика заболеваний, отдых, гигиена, отказ от вредных привычек, психическое и духовное здоровье, но одним из главных направлений считается развитие физической культуры и спорта.

Для Суворовского училища физическая культура и спорт также играет большую роль в военно-профессиональном самоопределении. Невозможно представить подготовку суворовцев к профессии военнослужащего без физической подготовки. Физическая культура значительно влияет на становление личности суворовца. Существует различные виды здоровья: физическое, нравственное и психическое.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется моральными принципами, которые составляют основу социальной жизни человека.

Врачи считают, что если условно принять уровень здоровья за 100%, то 20% здоровья зависит от наследственных факторов, 20% – от условий внешней среды, 10% – от деятельности системы здравоохранения и 50% от образа жизни человека.

В Приднестровской Молдавской Республике демографический кризис. Все чаще отмечают задержки в физическом и психическом развитии детей, большой процент детей рождаются с различными отклонениями от нормального развития. Следовательно, вопрос о привитии детям здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта в стенах ГОУ «ТСВУ» очень интересен и актуален.

С целью определения роли здорового образа жизни для суворовцев в ГОУ «ТСВУ» мы провели исследование. Для этого изучили и проанализировали методическую литературу, провели анкетирование суворовцев и проанализировали результаты. Предмет исследования - отношение учащихся ГОУ «ТСВУ» к физической культуре и спорту как способу формирования здорового образа жизни. В исследовании принимали участие 84 суворовца 2 и 3 учебного курса.

Результаты анкетирования выявили следующую картину.

Из первого вопроса: «Как вы можете оценить состояние своего здоровья?» видно, что 80% оценили свое состояние здоровья на «отлично», 10% на «хорошо» и 10% на «удовлетворительно».

На второй вопрос: «Какое из направлений здорового образа жизни вы считаете главным?» 60% выбрали «занятия физической культурой и спортом»; 10% – отсутствие вредных привычек, 20% – соблюдение правил личной гигиены, 10% здоровое, полноценное питание и соблюдение распорядка дня.

Третий вопрос: «Насколько часто нужно заниматься физической культурой и спортом?» показал, что 90% суворовцев выбрали «регулярные занятия», а только 10% считают, что занятия спортом «зависят от других субъективных причин».

Проанализировав четвертый вопрос: «Если бы у вас было больше свободного времени, стали бы вы чаще посещать спортивные мероприятия и принимать в них участие?» показало, что практически все суворовцы (80%) «стали бы чаще посещать спортивные мероприятия», а 20% – затрудняются ответить.

Из пятого вопроса: «Какие формы здорового образа жизни вам подходят больше всего?» 60% суворовцев назвали «активный отдых», 30% – «сон», а 10% - «пассивный отдых».

Шестой вопрос: «Считаю, что в ГОУ «ТСВУ» физическая подготовка осуществляется в полном объеме» показывает, что 90% ответили «да», 10% – «нет».

На седьмой вопрос: «Какие методы нужно использовать для большего привлечения молодежи для занятий физической культурой и спортом в ПМР» 40% предлагают «пропагандировать в СМИ»; 40% – «обновить спортплощадки», 20% - считают, что занятия спортом в Республике находятся на оптимально высоком уровне.

На восьмой вопрос: «Сколько раз в неделю нужно заниматься физической культурой и спортом» 95% - ответили «3 раза», а 5% « достаточно и 2 раза».

Десятый вопрос: «Сможете ли Вы самостоятельно организовать занятия физической культурой и спортом» выявил, что 70% учащихся знают, как организовать самостоятельное занятие, а 30% - испытывают затруднение.

Подводя итоги исследования можно сделать следующие выводы: во-первых - исследование показало, что отношение суворовцев к занятиям физической культурой и спортом находится на высоком уровне.

Во-вторых, важно отметить, что для суворовцев занятия физической культурой и спортом играют основную роль в формировании здорового образа жизни.

В-третьих, большинство учащихся ведет активный образ жизни, а это достигается путем регулярных занятий физической культурой и спортом. Однако, удовлетворить потребность суворовцев в двигательной активности только обязательными занятиями физической культурой невозможно. Поэтому необходимо на занятиях по физической культуре формировать умения и навыки к самостоятельным занятиям различными видами спорта, развивающими и оздоровительными физическими практиками.

Список использованных источников и литературы:

1. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни / Г.П. Богданов. – М., 1989.
2. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / Д.А. Виноградов. – М., 1990.
4. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики / Л.П. Гримак. – М, 1998.
5. История физической культуры: Учебн. для пед. ин-тов / Под общ. ред. В.В. Столбова – М.: Просвещение, 1989.
6. Купчинов Р.И. Физическая культура и здоровый образ жизни / Р.И. Купчинов, Т.А. Глазко. – Мн., 2001.
7. Попов С.В. Валеология в школе и дома / С.В. Попов. – СПб., 1998.

АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ И СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кучерук О. Н.

учитель физической культуры

Кайгородова И. В.

учитель физической культуры

*МОУ «Специализированная школа №1 с углубленным изучением
иностранных языков», г. Горловка, ДНР*

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности ребенка.

Цель: обоснование положительного влияния двигательной активности на организм обучающихся в процессе занятий физической культурой в системе дополнительного образования посредством спортивных игр.

По данным Министерства образования и науки и Министерства здравоохранения и социального развития, НИИ педиатрии РАН, общая двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину и продолжает снижаться от младших классов к старшим. Здоровыми являются 15% школьников, 50% имеют отклонения в здоровье и 35 страдают хроническими заболеваниями.

В школе преобладают так называемые «сидячие» занятия: в учебном плане недостаточно предметов, связанных с движениями, со сменой формы организации урока (целевые прогулки, экскурсии, игры, труд и др.). Приблизительно 25% первоклассников и 21% десятиклассников ведут «сидячий образ жизни»: в школе они все время проводят за партами, а дома - перед телевизором и компьютером. В процессе занятий приходится выдерживать большие умственные нагрузки, сидя на уроках в школе и за уроками дома. Это приводит к тому, что у большинства школьников ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, снижается сопротивляемость к различным заболеваниям. Подобные тенденции имеют место в системе образования. Увеличивается число «школьных» заболеваний. В структуре хронических заболеваний преобладают заболевания костно-мышечной систем (нарушение осанки и сколиоз), снижение зрения. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин, в том числе и снижения двигательной активности на фоне учебных нагрузок и длительного пребывания за учебной партой во время учебных занятий и при выполнении домашнего задания. Около 68,2% детей с

недостаточной двигательной активностью дают 100% заболеваемость: мало двигаются - много болеют.

Проблема: Дефицит двигательной активности, как одна из причин, которая нарушает защитные функции организма и ухудшает здоровье ребенка.

Количество уроков физической культуры не в состоянии удовлетворить потребность в двигательной активности воспитанников, они компенсируют лишь 11% суточной потребности в движении.

Поэтому мы считаем, что занятия спортивными играми в системе дополнительного образования будут иметь большое оздоровительное значение в плане компенсации суточной потребности в двигательной деятельности и формировании здоровья. Именно спортивные игры относятся к видам спорта, которые входят в 1 группу с предельно активной двигательной деятельностью, результаты которых зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена, выявляемых в процессе занятий. Помимо вышесказанного решая поставленные игровые задачи, дети, учатся таким необходимым впоследствии знаниям как быть толерантными, уверенными в себе, адаптироваться в обществе, быть нужными людьми в обществе.

Последние исследования в медицине доказали, что при мышечной деятельности возникает явление, получившее название моторно-висцеральных рефлексов, то есть импульсы с работающих мышц адресованы внутренним органам. Активные движения благотворно влияют на становление и развитие регулирующих и координирующих деятельность различных систем организма функций нервной системы. Постоянная тренировка системы кровообращения способствует совершенствованию ее транспортной, защитной и терморегулирующей функций.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Спортивные игры, такие как «волейбол», «баскетбол» предъявляют высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Эти игры включают внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. Таким образом, спортивные игры требуют от игроков таких качеств как концентрированность, ловкость, координация и быстрота движения. Тренировка дает возможность подростку лучше управлять своим телом, у него появляется сноровка, и выносливость, вследствие чего никакой труд не утомляет. Мы видим, что образ жизни человека, его двигательная активность определенным образом влияют на состояние организма обучающегося, его здоровье, физическую и умственную работоспособность. Именно установка на всестороннее развитие личности подразумевает в себе овладение школьниками основ физической культуры, компонентами которой, являются здоровье, физическое развитие, уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и усвоенные способы, умения самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В перспективе мы планируем провести эксперимент, по выявлению положительного влияния двигательной активности на организм занимающихся, путем проведения эмпирических методов исследования.

Список использованных источников и литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов и др.; Под ред. Б.А Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990 – 287 с.
2. Воронина Г.А., Малых Т.В., Авдеева М.С. Двигательная активность и здоровье детей младшего школьного возраста - [Электронный ресурс] / Г.А. Воронина, Т.В. Малых, М.С. Авдеева – Режим доступа: <http://u4isna5.ru/stati/52-zdorovie-shkolnikov/279-dvigatelnaia-aktivnos> (дата обращения 05.02.2019).
3. Гигиеническое нормирование двигательной активности - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://studall.org/all3-146654.html> (дата обращения 07.02.2019).
4. Мякшина Т. Чем опасен недостаток двигательной активности - [Электронный ресурс] / Т. Мякшина – Режим доступа: - <http://vitaportal.ru/fitness-sport/chem-opasen-nedostatok-dvigatelnoj-aktivnosti-0.html> (дата обращения 15.01.2019).
5. Проблема низкой двигательной активности среди подростков - [Электронный ресурс] – Режим доступа. - <http://atletikaclub.ru/studenty/problema-nizkoj-dvigatelnoy-aktivn/> (дата обращения 25.01.2019).
6. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ./ Под ред. Портных Ю.И. - изд. 2-е перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986г – 320 с.

ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ АГРЕССИИ И НАСИЛИЯ В СПОРТЕ

Лозовая М. А.

старший преподаватель

Лозовой А. А.

старший преподаватель

*Сибирский государственный университет науки и технологий
им. М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Российская Федерация,
Красноярский педагогический университет им. В.П. Астафьева,
г. Красноярск, Российская Федерация*

Агрессия давно стала частью спортивной сферы. Действительно, за пределами военного времени спорт является единственной сферой, где акты межличностной агрессии не только терпимы, но и с энтузиазмом аплодируют

большие слои общества. Однако в последние годы насилие в спорте, как на поле и вне его, стало восприниматься как социальная проблема.

Агрессия – это причинение негативных стимулов, либо физическое, словесные, или жесты, одного человека над другим. Агрессия-это не отношение, но поведение и, самое главное, оно отражается в действиях, совершаемых с намерением навредить.

Агрессивное поведение можно классифицировать:

- Враждебная агрессия – это когда основная награда или намерение, это причинять вред другому ради самого себя.

- Инструментальная агрессия – главное в которой, достижение последующей цели. В этом случае спортсмен может нанести урон противнику, но самая важная цель, которую должен выполнить акт агрессии, - выиграть соревнование, чтобы быть признанным тренером и т. п.

Насилие относится конкретно к физической составляющей агрессии и значит «вызывающее вред поведение, не имеющее прямого отношения к конкурентным целям спорта, и поэтому относится к случаям неконтролируемой агрессии вне правил спорта, а не высоко конкурентного поведения в рамках правил. Иными словами, насилие приравнивается к физически причиненным, незаконным и враждебным агрессивным действиям.

Есть много мнений о причинах насилия и агрессии в спортивных условиях. Некоторые специалисты предполагают, что агрессия результат разочарования. Однако разочарование (будь то из-за проигрыша, плохой игры, боли, восприятия несправедливости в конкуренции) не всегда вызывает агрессивное поведение. Скорее, разочарование усиливает предрасположенность к насильственным действиям [1].

По сути, агрессия – это, прежде всего, поведение, которое является результатом взаимодействия человека со своим социальным окружением во времени [2]. Агрессия имеет место в спорте, где общие ожидания спортсмена для подкрепления агрессивного поведения высоки (например, получение похвалы от родителей, тренеров, сверстников) и где значение награды перевешивает значение наказания. Ожидания, связанные с ситуацией (время игры, счет противостояния, поощрение толпы) также влияют на спортсмена с точки зрения того, считается ли это подходящим временем для проявления агрессии [6].

Согласно Силве Ж. одной из главных сторонниц агрессивного поведения в спорте - «мы с меньшей вероятностью будем выполнять поведение, которое мы видели, когда другой человек был наказан за то, что он сделал». Её исследования показали, что динамическое взаимодействие между спортсменом и его тренером влияет на рассуждения спортсмена о том, что правильно и неправильно в спортивной обстановке. Было установлено, что уровень моральных рассуждений спортсменов предсказывает их суждения о легитимности агрессивных действий. Кроме того, уровень моральных рассуждений, продемонстрированных спортсменами в спортивном контексте, как правило, ниже, чем то, что засвидетельствовано в других областях жизни.

Было высказано предположение, осуществление одного агрессивного акта – вне зависимости от того, что его породило, – снижает желание агрессора прибегать к другим формам насилия [6]. Это предположение является основополагающим для концепции катарсиса. Фактически, исследования, касающиеся викарийного катарсиса, специально указывают на то, что люди склонны быть более агрессивными после наблюдения за агрессией в спортивном мире. Например, Дж.Гольдштейн и Р.Армс изучали эффекты наблюдения спортивных соревнований на враждебность зрителей. Зрителей допрашивали до и после просмотра футбола и плавания. Зрители футбольной игры значительно увеличили враждебность в результате наблюдения за конкурсом независимо от того, выиграла ли их команда или проиграла. Зрители, наблюдавшие за плаванием, не демонстрировали увеличенной оценки враждебности. Результаты исследований также выявили то, что фанаты любят насилие в своем виде спорта [5].

Д.Зиллман и Дж.Брайант предположили, что средства массовой информации используют это стремление к насилию тремя способами. Один из них – чрезмерное освещение насильственных действий в спорте. Например, случаи насилия в спорте часто становятся сенсацией на телевидении. Многие тематические статьи в журналах посвящены насилию и прославляют его. Через показ телевизионных программ, посвященных агрессивным действиям в спорте, СМИ побуждает зрителей посещать или смотреть предстоящие события [3]. СМИ должны стать более ответственными в освещении спорта. Основное внимание следует уделять продемонстрированным навыкам и стратегиям, используемым спортсменами и тренерами, а не актам агрессии.

Победа стала неотъемлемой частью спорта, а профессионализм возрос, и создал атмосферу «победы любой ценой». Исследования показали, что, когда спортсмены делают сильный акцент на агрессии в отношении других (в отличие от сосредоточения внимания на личном улучшении и собственной производительности), они с большей вероятностью одобряют обман и воспринимают преднамеренно вредные действия как более приемлемые [4]. К сожалению, некоторые тренеры и спортсмены доводят такое положение дел до крайности и предполагают, что для победы необходимо применение агрессии. Хотя в литературе есть некоторые предположения о том, что агрессия может привести к победе [7], людские и денежные издержки, связанные с травмами, которые часто сопровождают агрессивные действия, ставят под сомнение такие краткосрочные выгоды. Более того, когда спортсмен расстроен и сосредоточен на причинении вреда другим, он не концентрируется на поставленной задаче и, таким образом, не может выполнять ее оптимально. Повышенное состояние возбуждения, которое обычно сопровождается расстройством, также должно приводить к снижению производительности.

Тренеры должны быть осведомлены о потенциальном ущербе от агрессии в спорте, не только для своей команды и игрока, но и для общества в целом. На каждом соревновательном уровне и в каждом виде спорта «кодекс честной

игры» должен стать обязательным элементом установленных и применяемых руководящих принципов для тренеров.

Поведение, причиняющее вред другому, физическое или психологическое, и не имеет прямого отношения к соревновательным целям спорта недопустимо. Классифицируются ли как враждебные или инструментальные, если эти преднамеренно вредные действия привести к травмам, которые выходят за рамки соревновательного мероприятия как такового, то такое поведение тоже должно считаться неуместным. Напротив, агрессивное поведение, которое подпадает под правила, следует рассматривать как «часть спорта».

На основе выше приведенной информации, можно дать следующие рекомендации:

Рекомендация 1: тренерам следует пересмотреть основные меры наказания, для того, чтобы поведение, нарушающее правила, приводило к наказаниям, имеющим большую карательную ценность.

Рекомендация 2: тренеры должны обеспечивать надлежащий инструктаж команд, особенно на младших уровнях, в рамках которого особое внимание уделяется соблюдению всеми участниками «кодекса честной игры».

Рекомендация 3: тренерам следует запретить употребление алкогольных напитков на спортивных мероприятиях.

Рекомендация 4: тренеры должны обеспечить надлежащие условия для удовлетворения потребностей в организации питания и обеспечении современными удобствами.

Рекомендация 5: средства массовой информации должны надлежащим образом рассматривать отдельные случаи агрессии, которые происходят в спорте, а не делать их «яркими».

Рекомендация 6: средствам массовой информации следует поощрять сокращение масштабов насилия и враждебной агрессии в спорте, которая будет также предусматривать участие и приверженность спортсменов, тренеров, руководства, должностных лиц и болельщиков.

Список использованных источников и литературы:

1. Берковиц, Л. (1969). Корни агрессии: пересмотр разочарование – aggression hypothesis. New York: Athertonpress.
2. Бандура, А. (1973). Анализ социального обучения. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
3. Брайант, Дж., & Зиллмана, Д. (1983). Спортивное насилие и СМИ. В J. Goldstein (Ed.), Sportviolence. New York: Springer-Verlag. – С. 195-211.
4. Дуда, И. Л. Олсон, Л., & Темплин, Т. (1991). Взаимосвязь задач и эго ориентации отношения to sports manship и воспринимаемой легитимности вредных действий. Исследовательский центр физических упражнений и спорта, 62. – С. 79-87.
5. Гольдштейн, Я., Оружия, Р. (1971). Влияние наблюдения за спортивными состязаниями на враждебность. Социометрия, 34. – С. 456-465.

6. Лига, Б. Ф., & Силва, Ж. М. (1984). Агрессия в спорте: определений и теоретических соображений. В Ж. М. Силва & Р. С. Вайнберг (ЭЦП.), Психологические основы спорта. Champaign, IL: Кинетика человека. – С. 246-260.

7. Widmeyer, N. W. (1984). Агрессивность отношений в спорте. В Ж. М. Силва & Р. С. Вайнберг (ЭЦП.), Психологические основы спорта. Champaign, IL: Кинетика человека. – С. 274-286.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СООТВЕТСТВИИ С ГОС НОО

Лузина Е. Б.

учитель физической культуры
высшей квалификационной категории,
«Отличник народного образования ПМР»

*МОУ «Бендерская гимназия №1»,
г. Бендеры, Приднестровская Молдавская Республика*

Наша статья посвящена проблеме обновления содержания, форм и методов физического воспитания в рамках принятых в Приднестровье новых образовательных стандартов. Актуальность данной работы обусловлена наличием противоречий, между уровнем проведения уроков физической культуры в школе и требованиями, предъявляемыми к качеству современного образования, а так же снижением двигательной активности, низким уровнем мотивации к урокам и ухудшением здоровья учащихся.

Целью данной работы является поиск новых путей комплексного применения разнообразных технологий для повышения эффективности урока физической культуры, в свете решения требований новых ГОС.

Для этого необходимо решить ряд задач:

1. Изучить локальные документы (рабочая программа, инструктивные письма и др.).

2. Провести диагностику и обосновать инновационные подходы в преподавании физической культуры.

3. Проанализировать качество практического применения инновационных технологий и методических разработок.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы и интернет ресурсов, опрос, открытое наблюдение, тестирование, метод количественного и качественного анализа полученных данных.

Научная новизна работы состоит в экспериментальном обосновании высокой эффективности применения методических разработок и инновационных подходов в физическом воспитании.

Практическая значимость работы заключается в том, что данные технологии и методические разработки могут быть использованы в преподавании физической культуры во всех учебных заведениях. Результаты исследования внедрены в практику в МОУ «Бендерская гимназия №1».

Ознакомившись и проанализировав научно-методическую литературу, в свете решения задач нового поколения мы разработали ряд необходимой документации и внесли изменения в структуру урока физической культуры. А именно используя технологию дифференцированного обучения, подразумевающую индивидуальный подход к каждому ученику. На начало проведения работы, с помощью метода открытого наблюдения и тестирования определили степень развития физических качеств и уровень двигательной активности учащихся на различных уроках, что дало возможность индивидуально выявить сильные и слабые стороны физического развития учащихся, для более точного дозирования числа и темп выполнения упражнений в дальнейшем.

С целью теоретических и технологических инновационных преобразований нами разработаны и введены в каждом классе журналы «Мониторинга». В журнале в динамике прослеживается уровень развития каждого ученика, начиная с первого класса и до окончания школы.

В процессе мониторинга анализу подвергаются следующие показатели:

а) уровень теоретических знаний, для этого согласно программному материалу нами были разработаны тесты для проверки «Основ знаний» на каждую параллель классов, для каждого раздела программы по 4 - варианта, начиная с 5-го по 11 классы. На каждый вопрос даётся 3 - 5 варианта ответов, время, выделяемое на тест 10 мин. Ученики о результатах тестирования узнают уже в конце урока. Можно проводить как в устной, так и в письменной форме.

За пять лет проведения тестирования уровень знаний на «4» хорошо с 38% увеличился до 54%, на удовлетворительно с 52% снизился до 20%, и отлично с 10% увеличилось до 36%.

В отсутствие учебников нами были разработаны и внедрены тетради на печатной основе, куда учащиеся самостоятельно вносят свои результаты и раскрашивают карандашами уровень своей подготовленности, здесь же по четвертям ведётся запись теоретического материала.

б) развитие физических способностей (умений и навыков) – результаты выполняемых физических упражнений из урока в урок вносят самими учащиеся, а на контрольном уроке мы. Таким образом, каждый ученик работает на свой индивидуальный результат, стараясь улучшить собственные достижения. Для каждого учащегося создаётся ситуация критической самооценки путём сравнения результатов. За время обучения быстрота – с 56 увеличилась до 88%; сила – с 65% до 75%; выносливость – с 72% до 76%; гибкость – с 62% до 82%.

в) уровень сформированности универсальных учебных действий (УУД) – низкий, средний, высокий, рассматривается по показателям: уровень развития речи; умение слушать и слышать учителя, задавать вопросы; стремление

принимать и решать учебную задачу; навыки общения со сверстниками и умение контролировать свои действия на уроке. К окончанию начальной школы уровень сформированности УУД возрос с 51% до 70%.

Выбор метода, форм и средств технологии в большей степени зависит от задач урока и этапа обучения.

На этапе «Целеполагания» использую наглядный материал, ИКТ и вопросы – формируя познавательные УУД – умение извлекать информацию, перерабатывать её и структурировать знания; коммуникативные – выражение личного мнения; регулятивные – умение определять цель и составлять план действия.

На этапе «Решения учебной задачи» при совершенствовании или закреплении учебного материала, используем разноуровневое обучение, применяем «Квест» технологию. При обучении нового материала применяем работу в парах, когда один выполняет, а второй анализирует и исправляет ошибки – взаимообучение. При работе в группах по карточкам применяем технологию «Зигзаг», формируя: коммуникативные УУД – использовать речь для регуляции своего действия, взаимодействие со сверстниками в совместной деятельности, контроль действий партнера; личностные – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; регулятивные УУД – действовать с учетом выделенных учителем критериев, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; познавательные УУД – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда и товарищей.

На этапе рефлексия ученики оценивают свою работу и подводят итог урока, здесь возможно применение технологии «Синквейн», формируя коммуникативные УУД – выражение личного мнения, построение высказывания по теме, умение слушать и понимать других; регулятивных УУД – умение оценивать результат, выбирать и использовать средства для достижения цели.

Моторная плотность урока не теряется, если урок чётко спланирован и учащиеся привыкают к требованиям и форме проведения урока.

Выводы. При физической подготовке школьников необходимо учитывать как достигнутый максимальный результат, так и прирост результата на основе применения новых технологий используемых в школе. При этом индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. Вместе с тем, при выставлении отметки по физической культуре целесообразно учитывать как теоретические знания, так и технику выполнения двигательного действия с учетом анализа современных достижений.

Критериями дифференциации видов универсальных учебных действий стали: функции, структура, форма и особенности условий организации учебной деятельности.

Список использованных источников и литературы:

1. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура». 1-4 классы (начальное общее образование) / Сост. В.В. Абрамова и др. – Тирасполь: ГОУ «ПГИРО», 2014. – С. 166-168.
2. Рекомендации по определению критериев оценки знаний, умений и навыков учащихся с учётом требований к устным ответам и письменным работам учащихся / Сост. В.В. Улитко В.В. Иванова. Тирасполь: ГОУ «ПГИРО», 2013. – С. 30-35.
3. Система оценки достижений планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования (методические материалы) / Сост. В.В. Улитко В.В. Иванова. Тирасполь: ГОУ «ПГИРО», 2014. – С. 67-70.
4. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др.; под ред. А. Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2010. – 159 с.
5. Психологическое сопровождение учащихся в период введения новых Государственных образовательных стандартов в начальное общее образование ПМР / Сост. И.В. Клименко, А.К. Шагалова и др., – Тирасполь, 2016. – 230 с.

ВНЕДРЕНИЕ СКИПИНГ-ТЕХНОЛОГИИ В ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Махмудова Т. С.

инструктор по физической культуре

МДОУ «Ясли-сад №370 г. Донецка», ДНР

Без чего нельзя жить, нельзя любить, нельзя быть красивым? Правильно – без здоровья. Ведь еще Сократ говорил, что здоровье, конечно, еще не все, но без здоровья все остальное – ничто. Трудно с этим не согласиться. Действительно, нет врага, равного болезни, нет друга, равного здоровью. Здоровье человека и особенно ребёнка – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Когда-то невозможно было представить погожие майские дни в городе без девочек в носочках, которые после школьных занятий прыгали через скакалки во дворах и скверах. Обычно они прыгали через веревочку веселыми группами. Двое крутят веревку, одна – скачет, а несколько других ждут своей очереди. Девчонки умели прыгать разными способами и не запутывались, даже когда веревку крутили очень быстро. В 1980-е годы вместо двух девочек, крутящих веревку для третьей, все чаще можно было увидеть две неподвижные

фигуры на расстоянии полутора метров друг от друга. Между ними, охватывая ноги, была натянута двойная резинка, а третья девочка старательно прыгала посередине, показывая разные варианты перескоков через две параллельные струны этой резинки. В 1990-е годы прыгать перестали. Сначала на это почти никто не обратил внимания. Потом взрослые привыкли, что дети почему-то перестали прыгать. Некоторым даже показалось, что так лучше – спокойнее и тише: девочки не пылят своими веревками. А, наверное, зря. Не так давно, когда моя дочь на уроках по физической культуре сдавала нормативы по прыжкам через скакалку на время, я поняла, что как инструктор по физической культуре в дошкольном учреждении, уделяю недостаточно времени и внимания этим спортивным снарядам. Детальнее углубившись в это направление, ещё раз убедилась, что надо уделять больше внимания формированию навыков прыгания через скакалку. Поэтому внесла коррективы в годовой план и стала активно работать в этом направлении.

Дошкольный возраст в развитии ребенка – период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей непростая задача. В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни, практически не играют во дворах в подвижные и спортивные игры, много времени проводят у телевизора и компьютера. Именно поэтому, возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Физическая культура, в отличие от других видов культур, имеет большие потенциальные возможности в становлении всесторонне развитой личности.

Конечно, в XX веке, прыгая со скакалкой, никто не говорил, что он занимается скиппингом. Скиппинг - это простейшая тренировка, доступная каждому в любом месте и в любое время. Применение на занятиях элементов этого вида спорта, как скиппинг является одним из эффективных, и инновационных способов улучшения качества занятий физической культурой.

Скиппинг - это особый вид физической деятельности человека, который складывается из разнообразных прыжков с использованием специального инвентаря - скакалки. Это один из лучших методов повышения уровня физической координации движения, тренирующий чувство ритма, укрепляющий сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Использования прыжков через скакалку как средства развития прыжков у старших дошкольников достаточно актуальна. Почти все мальчики (90%), и половина девочек 5-7 лет не умеют прыгать через скакалку. Характерными для детей этого возраста являются одиночные перепрыгивания (в виде перешагиваний), слишком высокое поднимание согнутых в коленях ног при перепрыгивании, большое количество лишних движений руками и корпусом. У них наблюдается неритмичность подпрыгиваний и вращения скакалки, жесткое приземление, излишний наклон туловища и головы.

Прыжки, так же как ходьба, бег, метание, лазанье, упражнение в равновесии, используются во многих жизненных ситуациях с древних времён. Вместе с историей развития человеческого общества развивались и совершенствовались разновидности прыжков, повышались результаты в прыжках. На совершенствование прыжков, в целом определяющее влияние оказывают прыжки через скакалку. Они, в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенное движение, состоящее из следующих друг за другом действий ребёнка. Это движение повторяется неоднократно, тем самым, упражнения со скакалкой способствуют развитию прыжков у детей дошкольного возраста. При выполнении прыжков в работу вовлекаются большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребёнка. Прыжки через скакалку ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений, что, в свою очередь, ведёт к совершенствованию формы суставных поверхностей. В процессе выполнения прыжков, у детей развиваются скорость, сила, ловкость, координационные способности, ориентировка в пространстве, глазомер.

Проблемы обучения прыжкам через скакалку детей дошкольного возраста связаны с отсутствием разработанных методик. Чем же полезны занятия на скакалке? Они развивают коммуникативные навыки детей, необходимые практически во всех социальных ситуациях, с которыми будет сталкиваться взрослеющий ребенок. Ситуация «двое крутят – один скачет» замечательно тренирует механизм настройки друг на друга.

Скакалку можно брать с собой, места она занимает очень мало. Со скакалкой можно заниматься практически везде. Она поможет довести уровень физической подготовленности по пяти основным двигательным качествам: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости, до максимально возможного. Научившись прыгать, пусть даже медленно, но достаточно долго, становится очевидным, что подобное упражнение дает организму великолепную нагрузку в выносливости. А легкие, технически правильно выполненные прыжки великолепно будут развивать силу мышц голени и стопы, рук и торса. Задача инструктора по физическому воспитанию, воспитателя, а также родителей обучить детей этому непростому двигательному навыку. Для этого взрослым необходимо владеть такими упражнениями, которые будут доступны им для показа, а также полезны и интересны для выполнения детьми.

Выводы. В современных видах спорта скакалка применяется как основа общей физической подготовки. Этот спортивный тренажёр развивает практически все двигательные качества организма, а разогреть мышцы перед упражнениями на растяжку с его помощью можно великолепно. От правильного взаимодействия детского сада и семьи зависит успех воспитания детей. Задача детского сада – дать родителям необходимые педагогические знания, в частности конкретные знания о различных видах прыжков, их

Материалы I международной научно-практической конференции

воздействии на организм. Игровые упражнения со скакалкой – универсальное средство физического развития и оздоровления детей.

Список использованных источников и литературы:

1. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. – СПб.: Детство-Пресс, 2012. – 112 с.

2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1983.

3. Петров В. Скипинг - новая форма физических упражнений / В. Петров / Спорт в школе. 2005. - № 1.

4. Петров В. Скипинг - новая форма физических упражнений / В. Петров // Спорт в школе. - 2005. - № 1 (январь). – С. 38-39.

5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пособие для воспитателя детского сада / Л.И. Пензулаева. – М.: Просвещение, 1988. – 143 с.

6. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для учащихся педучилищ / Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1971. – 111 с.

**ПРОБЛЕМА УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

Миронова С. П.

канд. пед. наук, доцент, заведующий
кафедрой физического воспитания

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Российская Федерация

Управление физическим воспитанием – целенаправленная деятельность всех субъектов образовательного процесса, выработка и реализация управленческих решений, направленная на обеспечение учебного процесса по физической культуре [1]. Критериями эффективности форм и методов обучения физической культуре в вузе являются показатели физической подготовленности студентов, сформированности основных кондиционных физических качеств.

К сожалению, острой проблемой остается низкая физическая подготовленность молодежи. Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного физического развития и укрепления здоровья. Увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Ежегодно в вузы поступают до 30% таких студентов, из них более 50% имеют низкий уровень физической подготовленности. Установлено, что объем двигательной активности, необходимый для поддержания и улучшения физической подготовленности

студентов, составляет лишь 25-40% необходимого и не обеспечивает высокую работоспособность.

В связи с этой проблемой, требующей решения, является неудовлетворительное состояние организации физического воспитания в образовательных учреждениях, неуправляемость образовательного процесса по физической культуре.

Для создания системы эффективного управления физическим воспитанием необходимо установление исходного состояния системы управления, что предполагает проведение проблемно-ориентированного анализа управленческих функций и критическое переосмысление накопленного в рамках педагогического процесса опыта.

Управленческая деятельность – один из важнейших факторов функционирования и развития физической культуры и спорта в процессе физического воспитания. Системный подход к управлению требует целостного рассмотрения реализации всех управленческих функций. Проведем диагностику управляющей системы вуза по функции планирования и организации для того, чтобы выявить состояние и специфику реализации этих функций в практике управления физическим воспитанием в вузе, а, следовательно, степень эффективности управления.

Функция планирования. Государственной программой по физической культуре предусматривается ежегодное тестирование студентов осенью и весной, которое, фактически, проводится преподавателями физической культуры формально. Как показывает практика, результаты, полученные в ходе тестирования физической подготовленности, студентов лишь фиксируются преподавателями в учебных журналах, не подвергаются анализу и остаются невостребованными как в образовательном процессе, так и в процессе принятия управленческих решений. Отсутствие целенаправленной диагностики физической подготовленности студентов, объективной информации об уровне их физической подготовленности, то есть, в конечном счете, о результатах работы преподавателей физической культуры, делает невозможным осуществление целевого планирования учебного процесса, которое является основанием контроля качества работы преподавателей по конечному результату – показателям физического развития студентов. Отсутствие педагогической интерпретации материалов тестирования приводит к невозможности выделить студентов с низким и высоким уровнем физической подготовленности, поэтому отсутствует планирование коррекционной работы и соответствующих педагогических мер по ликвидации имеющихся недостатков.

Функция организации. Обследование состояния функции организации в практике управления физическим воспитанием в вузе показало недостаточно высокую ее эффективность и выявило ряд проблем в ее осуществлении: недостаточное взаимодействие и кооперации деятельности преподавателей и студентов, неумение преподавателей выбрать адекватные сложившимся условиям и задачам методы организационной деятельности.

Одним из определяющих условий эффективной постановки физического воспитания является диагностика физической подготовленности занимающихся. Лишь на основе исходной, текущей и итоговой диагностики физической подготовленности становится возможным осуществление функций управления физическим воспитанием.

В настоящее время проведение диагностики представляет перед преподавателями физической культуры немалые трудности, обусловленные следующим. Во-первых, отсутствует система преемственности в тестовых методиках, позволяющих отслеживать состояние физической подготовленности занимающихся после окончания одного образовательного учреждения и поступления в другое. Во-вторых, обработка результатов тестирования, до сих пор проводящаяся преподавателями «вручную», требует значительных временных затрат, поэтому большая часть преподавателей физической культуры в силу занятости серьезной обработкой и анализом информации не проводит, лишь фиксируя результаты тестирования в учебном журнале. Следует также отметить, что управление образовательным процессом по физической культуре традиционно сводится к администрированию.

Таким образом, управление процессом физического воспитания при отсутствии достоверной информации об уровне физической подготовленности студентов становится неэффективным. Заметный регресс уровня физической подготовленности студентов свидетельствует о том, что организация физического воспитания в вузе и управление образовательным процессом по физической культуре не соответствуют требованиям сегодняшнего дня, в связи с этим содержательная сторона процесса управления нуждается в значительной коррекции на основе проведения регулярного мониторинга состояния физической подготовленности студентов.

Список использованных источников и литературы:

1. Поташник М.М. Диссертации по управлению образованием: Состояние, проблемы, современные требования: Пособие в помощь авторам диссертаций по управлению в сфере образования / М.М. Поташник, А.М. Моисеев – М.: Новая школа, 1998. – 176 с.

УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мисюра А. А.

аспирант кафедры теории и методики физической культуры

*Гомельский государственный университета им. Ф. Скорины
Республика Беларусь*

Современная система общего среднего образования в области физической культуры направлена на реализацию главной цели: формирование у учащихся

знаний и представлений о физической культуре как части общей культуры человека, раскрытие и развитие физических способностей ребенка [1].

Знания являются одним из наиболее важных компонентов физической культуры личности. Они выступают необходимым условием формирования потребностей сознательно применять физические упражнения и овладевать ими, а также правильно относиться к своему здоровью, вести здоровый, активный образ жизни, соблюдать личную гигиену. Чем полнее и точнее знания учащихся, тем выше качество и результат формирования двигательных умений и навыков на уроках физической культуры. Сформированность широкого комплекса знаний в сфере физической культуры, здорового образа жизни и спортивного поведения закладывает фундамент в становлении когнитивного компонента физической культуры школьников в образовательном процессе [2, 3].

С целью дальнейшего совершенствования физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и оценки их уровня сформированности физкультурных знаний (знания о физических упражнениях и здоровом образе жизни) было проведено два анкетирования, в котором приняли участие 79 школьников, посещающих группы продленного дня в средней школе № 59 города Гомеля, Республика Беларусь. Результаты проведенного исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты сформированности уровня физкультурных знаний

Уровень физкультурных знаний	Знания о физических упражнениях (количество учащихся)	Знания по здоровому образу жизни (количество учащихся)
Высокий	6 (7,6%)	–
Выше среднего	36 (45,6%)	23 (27,8%)
Средний	31 (39,2%)	41 (49,4%)
Ниже среднего	6 (7,6%)	14 (17,7%)
Низкий	–	1 (1,26%)

Из таблицы видно, что высокого уровня сформированности знаний о физических упражнениях (более 90%) ответов достигли 6 учащихся. В уровне выше среднего преуспели 36 учащихся (45,6%), средний уровень знаний наблюдается у 31 обучающегося (39,2%), ниже среднего (удовлетворительный) – у 6 человек (7,6%). Общий уровень знаний составил 68,6%.

Большинство школьников отлично справились с вопросом выбора видов спорта (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол) и определили соответствующий данному виду спорта мяч. Также правильно указали время суток, в которое лучше всего делать зарядку, и отметили лишний предмет из спортивных принадлежностей.

Ряд ошибок вызвал вопрос о выборе предмета, относящегося к челночному бегу, понимании упражнения «подтягивание в висе». Не все

учащиеся безошибочно отдали предпочтение занятиям, способствующим формированию правильной осанки.

Значительное количество учащихся отлично справились с вопросом выбора лучшего времени сна, правильно отметили случаи, когда необходимо обязательно мыть руки, верно выбрали рисунки, указывающие на то, что укрепляет здоровье ребенка.

Неправильные ответы были даны на вопрос о том, что необходимо организму для утоления жажды. Многие ребята отдали предпочтение чаю, сладким газированным напиткам, исключая правильный вариант – воду. Также учащиеся ошибались в выборе полезного завтрака (тарелка каши, фрукты, хлебобулочные изделия), выбирая чашку чая и бутерброд, либо копчености с жареными яйцами и стаканом сока, и в выборе продуктов, которые помогают ребенку расти здоровым.

Результаты анкетирования на предмет сформированности знаний здорового образа жизни показали, что высокого уровня не достиг ни один учащийся. Однако, трое учащихся набрали 87,5% и не добрали всего лишь 2,5% до высокого уровня. Уровень выше среднего достигли 23 учащихся (27,8%), средний уровень знаний – 41 обучающийся (49,4%), ниже среднего (удовлетворительный) – 14 человек (17,7%) и низкий – 1 учащийся (1,26%).

Обобщая вышеизложенное, можно заключить, что знания являются важной составной частью физической культуры личности. Они обеспечивают функционирование и развитие остальных компонентов физической культуры личности школьника, а вместе с ними – и успешность физкультурно-спортивной деятельности школьника. Ознакомление учащихся с основами физкультурных знаний является одним из эффективных способов приобщения детей к физическим упражнениям, спорту, формирования интереса к физическому совершенствованию.

Осведомленность ребят в знаниях о самостоятельных занятиях физическими упражнениями и о здоровом образе жизни является вопросом постоянного внимания. Время пребывания в группах продленного дня может быть использовано для проведения специальных занятий, направленных на повышение подобного рода знаний.

Список использованных источников и литературы:

1. Елютин Ю.В. Методика и организация физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного дня общеобразовательной школы: дис. ... канд. пед. наук. – М., 1998. – 148 с.

2. Безбородкин П.В. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 238 с.

3. Драндров Г.Л., Пауков А.А. Место и роль знаний в развитии физической культуры личности школьника // Современные проблемы науки и

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Мухинько В. И.

студент кафедры лингвистики, теории и практики перевода

Яцковская Л. Н.

канд. пед. наук., профессор кафедры физической культуры и валеологии

*ФГБОУВО «Сибирский государственный университет науки и технологий
им. М.Ф. Решетнева» Красноярск, Российская Федерация*

Физическая активность – это сфера социальной деятельности, имеющая цель с помощью осознанной двигательной активности направленная на сохранение и укрепление здоровья [1].

К физической активности можно отнести физическую деятельность: физический труд, занятия гимнастикой, физкультурой и многое другое.

Влияние физической деятельности на организм человека очень велико. В организме происходит ряд адаптивных процессов, которые помогают ему приспособиться к условиям регулярной нагрузки. Движение для человека – это физические нагрузки. Факт тесной взаимосвязи физической работоспособности и состояния здоровья с образом жизни, объемом и характером ежедневной двигательной активности общепризнан. Исследования доказывают, что человеческий организм запрограммирован на интенсивную и систематическую двигательную активность [2].

Но на сегодняшний день, разрушительным воздействием на организм человека является уменьшение двигательной активности, которое вызвано разными последствиями научно-технического прогресса.

Физические занятия оказывают положительное воздействие, когда при упражнениях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это следует для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими занятиями. Так, например, если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Следовательно, не рекомендуется заниматься спортом сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, только после этого, физкультура естественно принесет пользу [3].

Нехватка двигательной активности, создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, которая отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека. Вследствие чего, наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличивается риск возникновения заболеваний.

Человек, который ведёт здоровый образ жизни, лучше спит и восстанавливается после сна, у него начинает увеличиваться количество богатых энергий, благодаря чему повышаются практически все возможности и способности. Влияние физической нагрузки на организм человека трудно недооценить. Регулярные занятия спортом воздействуют на укрепление мускулатуры, сердца и органов дыхания. Занятия повышают силу, выносливость, гибкость и скорость человека, улучшают кровообращение и обменные процессы.

Таким образом, можно сделать вывод. В специальной литературе существует единогласие, что под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. Физическая активность является очень важным элементом оздоровления организма, которым не следует пренебрегать любому, кто озабочен собственным оздоровлением.

Список использованных источников и литературы:

1. Скоробрущук Ю.А. Факторы, влияющие на мотивацию молодежи к здоровому образу жизни / Ю.А. Скоробрущук, И.В. Николаева // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2 (16). – С. 74-78.

2. Шиховцов Ю.В. Волейбол - универсальное средство оздоровления студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всерос. науч. - практ. конф. (Самара, 25-26 окт. 2012 г.) – Самара, 2012. – С. 154-155.

3. Галкин А.А. Спортивно-игровое троеборье в физическом воспитании студентов / А.А. Галкин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 1 (11). – С. 17-23.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ПСИХОМОТОРНОЙ АКТИВНОСТИ НА КОММУНИКАЦИЮ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Назарова Ю. В.

магистрант

Щербакова Е. Е.

д-р. пед. наук, канд. психол. наук, профессор кафедры
культуры и психологии предпринимательства

*ФГБОУ ВПО ННГУ им. Лобачевского г. Нижний Новгород, Российская
Федерация*

Важную роль в развитии психомоторной одаренности играют уровни психической организации ребенка (развитие эмоциональной, мотивационной, интеллектуально сфер). При этом именн

доминирование одного или нескольких уровней и определяют индивидуальную структуру психомоторной одаренности ребенка.

Психомоторные способности обеспечивают двигательные навыки, способность в работе «соединять голову с руками». Знания, опыт, рассуждения здесь необходимы. Именно поэтому мы говорим о психомоторных способностях, а не просто моторных [1].

Структура группы психомоторных способностей включает статическую координацию, динамическую координацию, моторную активность (скорость реакции и движения), соразмерность движений, помогающую ориентироваться в пространстве, ритм, темп и направление движения; одновременные движения конечностями и туловищем, головой; мышечный тонус, сила, энергию движений.

В современной науке одаренность принято подразделять на общую и специальную, позволяющую добиться выдающихся результатов в определенной виде деятельности на основе имеющихся особенностей [5-9].

Специальная одаренность включает такие виды, как художественная, лидерская (социальная), творческая, интеллектуальная, психомоторная.

Психомоторная одаренность у детей имеет специфические черты, что обусловлено характером деятельности.

Здесь имеют место не только внутренние психические действия, но и внешние – движения. Причем сфера движения является основной сферой деятельности. Но это не отвергает концептуальных основ одаренности и не ведет к необходимости пересмотра структуры и механизмов ее развития.

Особенность сферы психомоторной одаренности позволяет судить о необходимости специального подхода к ее рассмотрению, заставляет принимать не только качественное, своеобразное сочетание моторных, функциональных, физиологических качеств индивида, но и психологические характеристики личности, что вызывает необходимость обращаться к знаниям в различных научных сферах – психологии, генетике, физиологии, анатомии и других.

Психомоторный компонент одаренности составляет некое единство движений мышлением, чувством, воображением. Оно включается в работу при взаимодействии в системе «мыслящее тело – предмет». Это может быть взаимодействие с физическими силами – сопротивлением предмета человеку; пространством, которым надо овладеть, чтобы целесообразно действовать; временем существования действия, когда необходимо найти оптимальный темп движения, ритм действия [2]. Все это отражается в форме чувствования ребенком живых движений.

К первым относятся высокие энергетический уровень нервных процессов, повышенная биоэлектрическая активность мозга, высокая сенсорная чувствительность, повышенная скорость восприятия сенсорной информации и быстрая ее обработка, высокая концентрация нервных процессов и внимания, хорошо развита двигательная память.

Ко вторым можно отнести такие, как самоактуализация, познавательные процессы, оригинальность мышления, склонность к дивергентности, способность прогнозированию, концентрация внимания, оценка и самооценка соревновательность др., причем значимость психических качеств одаренной личности очень высока.

К примеру, любопытность – любознательность – познавательная потребность – лесенка, ведущая к вершинам познания. Жажда новизны, характерная для каждого здорового ребенка, одаренных детей особым образом выражена. Стремление познать возможности своего тела, овладеть новым движением – важнейшая психическая характеристика. Или склонность к задаче дивергентного типа, т. е. особенность творчески одаренного ребенка, не может не применяться к характеристике психомоторной одаренности детей.

Выбор кратчайшего, правильного решения, как внутреннее действие определяет эффективность внешнего действия и, как результат, выделены среди сверстников по признаку «психомоторная одаренность».

Близко к этому понятию оригинальности мышления как способность выдвижения новых, неожиданных идей, отличающихся от широко известных, общепринятых, банальных. Это качество – прекрасная возможность для реализации способностей ребенка, овладения и рядом специальных моторных качеств, характерных определенному виду спорта.

Логично предположить, что способность к прогнозированию – неотъемлемая черта в психомоторной характеристике одаренного ребенка, ведь предвосхищение результата своего действия до его осуществления, представление способа решения задачи, видение цели способствуют ее легчайшему достижению.

Психомоторная одаренность должна оцениваться как по комплексу альтернативных признаков, указывающих на наличие или отсутствие необходимых способностей, так и по комплексу признаков, выражающую различную степень их возрастного развития, ибо способности одаренных детей часто намного опережают уровень их хронологического возраста [3].

Спортивная деятельность, требующая от человека большого напряжения физических и духовных сил, немыслима без коммуникативной активности. Психологические исследования коммуникативной активности спортсменов немногочисленны [4]. Сегодня эти исследования особенно актуальны в связи с задачами подготовки высококвалифицированных спортсменов, с необходимостью повышения коммуникативной компетентности спортсменов и тренеров.

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что понятие одаренности связано с понятием целостности структуры личности.

Психомоторная одаренность должна рассматриваться как некий комплекс органически связанных компонентов, способностей. Как писал Теплов М., компоненты эти не просто сосуществуют рядом друг с другом и независим друг от друга. Они изменяются, переплетаются,

приобретают качественный характер зависимости от наличия степени развития других компонентов .

Комплекс психомоторных способностей должен рассматриваться во взаимосвязи мотивами, эмоциональной оценкой. Нельзя рассматривать их вне развития в обучении, деятельности, без учета взаимодействия ребенка окружающей средой. Психомоторная одаренность выражается качественным сочетанием высоко развитых моторных, функциональных и психических качеств индивида.

Проблема психомоторной одаренности труднодоступна методически правильному разрешению, поскольку включает сложный для объективного установления пункт количественной оценки . Проявление индивидуальной психомоторной одаренности детерминировано аспектами уровня развития , совершенства, пропорциональности составляющих организмов человека систем, а также психомоторным аспектом, отвечающим за выполнение координированных двигательных актов с большим изяществом гармонией.

Список использованных источников и литературы:

1. Кулемзина А.В. Учителю об одаренных детях (глазами психолога-консультанта) / А.В. Кулемзина // Народное образование. 2009. – №2. – С. 236-246.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 352 с.
3. Гладилина И.П. Подготовка педагога к работе с одаренными детьми, подростками, молодежью. Монография / И.П. Гладилина, М.В. Жиркова, О.С. Михно // Федеральный институт развития образования. – М., 2009. – С. 289-295.
4. Галкина, Л.А. Модель подготовки будущих социальных педагогов к работе с одаренными детьми / Л.А. Галкина // Развитие внутрироссийской мобильности научных и научно-педагогических кадров на базе ведущих научно-образовательных центров в области социально-гуманитарных наук: материалы Всерос. конф. с элементами науч. школы для молодежи. (г. Белгород, 9-12 нояб. 2010 г.) / отв. ред. И.О. Исаев, Н.И. Исаева; – Белгород: БелГУ, ООО «ГиК», 2010 г. – С. 624-627.
5. Молостова Н.Ю. Психофизиологические и психосоциальные основания влияния детско-родительских отношений на эмоциональную устойчивость младших школьников / Н.Ю. Молостова, Е.Е. Щербакова. Вестник психофизиологии – 2016. – №1.
6. Назарова Ю.В. Особенности развития одаренности учащихся в воскресной школе / Ю.В. Назарова, Е.Е. Щербакова, М.В. Щербакова. // XXV Рождественские православно-философские чтения. Сб. науч. тр. по мат-лам междунар. науч. - практ. конф. (11 янв. 2017, Нижегород.) гос. пед. ун-т, 2017.
7. Норенков С.В. Состояние и тенденции развития архитектурной среды для детей в дошкольном образовании / С.В. Норенков, Е.Е. Щербакова, М.В. Щербакова // Приволжский научный журнал. – 2016 июнь. – №4., ИФ -0,145.

8. Щербакова Е.Е. Состояние пространственной среды в детских дошкольных учреждениях на современном этапе / Е.Е. Щербакова, М.В. Щербакова. // Непрерывное профессиональное образование: теория и практика: сборник статей по материалам VII Международной научно-практической конференции преподавателей, аспирантов, магистрантов и студентов (Новосибирск 18 марта 2016 г.) / под общей редакцией д-ра пед. наук, профессора Э.Г. Скибицкого. – Новосибирск: САФБД, 2016.

9. Щербакова Е.Е. Архитектурно-дизайнерское формообразование как развивающая среда для детей с различными потребностями / Е.Е. Щербакова, М.В. Щербакова // Сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции «Инновации и педагогическое творчество в образовании детей с различными возможностями» (Саратов 30 марта 2016 года) Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов: СНИГУ, 2016.

ИСТОРИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Олейниченко Е. В.

ассистент

кафедры физического воспитания

Синенко Д. С.

старший преподаватель

кафедры физического воспитания

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры», г. Макеевка ДНР

Актуальность проблем истории культуры, к которым относятся и вопросы истории развития физкультуры и спорта, приобретает особое звучание применительно к современному обществу. Кроме того, именно эта область культуры историографией изучена менее всего.

В статье раскрывается связь истории развития физической культуры и спорта с историей системы образования, как обязательный ее элемент на всех образовательных уровнях.

Развитие физической культуры и спорта могут быть рассмотрены, как социальный феномен, отражающий исторически определенный уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений социума, как процесс специфической деятельности людей в системе физического воспитания и спорта как автономной сфере социального и индивидуального творчества.

В современных условиях значительно повышаются требования ко всем общественным дисциплинам, в том числе к исторической науке, а следовательно, и к составной ее части – истории физической культуры.

Между тем в государственных образовательных стандартах и программах по физической культуре исторические сведения в данной сфере фактически отсутствуют.

Исследование истории физической культуры и спорта в настоящее время вызвано общегосударственной политикой. Изучение этого социального явления важно не только с познавательной точки зрения, но и для выявления положительного опыта организации работы, что представляет большой интерес для современного общества.

Требуется более глубокий подход к всестороннему анализу истории развития физической культуры и спорта с более глубоких научных позиций.

Знания по истории физической культуры и спорта несут практическую значимость. Исторические сведения могут стать важным компонентом учебников и учебных пособий по истории и теории физической культуры и спорта.

Сформулированные в исследованиях теоретические положения и выводы дают основу для выработки отдельных положений научно-обоснованной системы развития физической культуры населения.

Историческое осмысление и использование накопленного опыта открывают возможность определять тенденции дальнейшего развития физической культуры и спорта.

В настоящее время необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых форм высокоэффективных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

Значимость исторических исследований определяется также возрастающим интересом молодежи и государственной образовательной системы к истории физической культуры, спорта и Олимпийским играм. В настоящее время в ДНР уделяется большое внимание развитию массового спорта, поэтому исследования в этой области вносят свой вклад в интеллектуальную проработку данного направления государственной политики.

Список использованных источников и литературы:

1. Деметр Д. С. К вопросу о преемственности в развитии физической культуры и спорта. – В кн.: Олимпийское движение и социальные процессы: / Д. С. Деметр // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции «Олимпийское движение и социальные процессы», посвященной 10-летию Олимпийского комитета России. – М., 2003.

2. Деметр Д. С. Очерки по отечественной истории физической культуры / Д. С. Деметр. – М.: Советский спорт. 2009. – 346 с.

3. Кочура Д. В. Современное значение исторических знаний как составляющей научного мировоззрения молодежи. / Д.В. Кочура // Материалы научно-практической конференции. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. – С. 38-41.

4. Криунов В. А. «XX век в спортивной истории Ставрополья». / В.А. Криунов, С. А. Шишов – Ставрополь, 2001.

5. Назаров, В. О. К вопросу об изучении истории физической культуры и спорта / В. О. Назаров, С. С. Ломоносов. // Материалы Международной научно-методической конференции. – Ставрополь, 2001.

ФЕДЕРАЦИИ ПО ВИДАМ СПОРТА, КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ПРИНЦИПА «АВТОНОМНОСТЬ СПОРТА»

Орехов В. В.

аспирант ГОУ ВПО «ДонАУиГС»,
начальник отдела инвестиций, аккредитации,
лицензирования и развития инфраструктуры

*Министерство молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики*

В настоящее время на территории Донецкой Народной Республики развивается 92 вида спорта, спортивных дисциплин из которых 34 олимпийских и 58 неолимпийских.

Общее количество населения Республики систематически занимавшегося спортом в 2018 году составляет 56 080 чел.

За весь период государственности более 10 тысяч спортсменов сборных команд Республики приняли участие в 1098 международных спортивных мероприятиях, проводимых на территории Российской Федерации, Беларуси, Абхазии, Южной Осетии, Японии, Сербии, Туниса и других государств, завоевав 3 446 медалей различного достоинства.

На территории всей Республики, либо большей части ее административно-территориальных единиц осуществляет свою деятельность 61 спортивная федерация. Из них 24 спортивные федерации по олимпийским видам спорта, спортивным дисциплинам и 37 по неолимпийским.

Правовой статус спортивных федераций, в соответствии с международной практикой регулирования общественных правоотношений должен регулироваться, прежде всего, законодательством об общественных объединениях, которое на данный момент на территории Донецкой Народной Республики отсутствует, за исключением законодательных актов «О профессиональных союзах» и «О свободе вероисповедания и религиозных объединениях».

Таким образом, большая часть спортивных федераций созданы, но не зарегистрированы ни как общественные объединения физкультурно-спортивной направленности, ни как юридические лица.

В целях урегулирования правоотношений в сфере регистрации общественных объединений физкультурно-спортивной направленности Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики разработан проект Указа Главы Донецкой Народной Республики «Об утверждении Временного порядка деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности».

Проект Указа подготовлен в целях определения порядка создания и государственной регистрации, упорядочивания и прекращения деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности, а также в целях контроля над их деятельностью. Обозначенный нормативный правовой акт предполагает повышение уровня организации деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности, их ответственности, финансовой независимости (привлечение спонсорских средств) путем конкретизации прав, обязанностей и роли в развитии спорта на территории Республики. То есть правовой статус спортивных федераций, а также клубов по видам спорта будет установлен в соответствии с международной практикой.

Отдельно необходимо сказать, что пункт 7 статьи 6 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» относит к основным направлениям государственной политики в сфере физической культуры и спорта, в том числе и поддержку зарождения и становления Олимпийского движения [1].

Статья 27 указанного Закона устанавливает, что «Олимпийское движение Донецкой Народной Республики – часть международного олимпийского движения, целями которого являются пропаганда и внедрение принципов олимпийского движения, содействие развитию физической культуры и спорта, укрепление международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта, представление Донецкой Народной Республики на Олимпийских играх, иных международных спортивных мероприятиях, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета» [1].

Так, по нашему мнению, законодатель закрепляет следующее. Донецкая Народная Республика, являясь демократическим правовым социальным государством, что определено частью 1 статьи 1 Конституции Донецкой Народной Республики полностью поддерживает положения Олимпийской хартии и намерена постепенно добиваться признания международным спортивным сообществом, в том числе и Международным олимпийским комитетом.

Формирование государственности Республики происходит в условиях военной агрессии и экономической блокады со стороны государства Украина, таким образом актуальность цели Олимпийского движения, которая сформулирована в Олимпийской хартии и звучит как содействие построению

мирного и более гармоничного мира через воспитание молодежи средствами спорта в соответствии с идеями Олимпизма и его ценностями не вызывает сомнения [2]. По мнению автора, обозначенную цель вполне можно отнести к одним из ключевых тезисов современного гуманистического общества.

Также стоит отметить, что одним из основных принципов Олимпизма является принцип автономности спорта, который изложен в Олимпийской хартии следующим образом. «Понимая, что спорт функционирует в рамках общества, спортивные организации внутри Олимпийского движения должны иметь права и обязательства, свойственные автономным организациям, что включает в себя независимое создание спортивных правил и контроль над ними, определение структуры и руководство своими организациями, соблюдение права на проведение выборов, свободных от любого внешнего воздействия, а также ответственность за обеспечение применения принципов добросовестного управления» [2].

Пункт 3 статьи 5 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» относит сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта к основным принципам законодательства о физической культуре и спорте. То есть законодатель, таким образом, по нашему мнению устанавливает, что регулирование деятельности в сфере физической культуры и спорта будет основываться на положениях нормативных правовых актов, которые ограничат чрезмерное вмешательство органов публичной власти в деятельность субъектов физической культуры и спорта [1].

Учитывая, что аналогичная норма закреплена и в Законе Российской Федерации «О физической культуре и спорте» стоит привести мнение Мельника Т.Е., который говорит о том, что в Законе дано новое звучание понятию отношений между публичной властью и иными субъектами спортивных отношений, так как впервые на законодательном уровне признано саморегулирование в области физической культуры и спорта, а сочетание государственного регулирования и саморегулирования провозглашено одним из принципов законодательства в данной области. Вместе с этим Мельник Т.Е. отмечает, что признав саморегулирование, российский законодатель, тем не менее, не уточнил, что под ним следует понимать, в каких формах, какими субъектами и в каких случаях оно допустимо, как оно должно сочетаться с государственным регулированием [3].

Подводя черту под вышесказанным и принимая во внимание, что спортивные федерации являются одними из основных субъектов физической культуры и спорта, которые помимо развития видов спорта на определенной территории еще осуществляют функцию «проводника во внешний мир», по мнению автора, первоочередной задачей к решению необходимо выносить вопрос по формулированию определений, положений, раскрывающих механизм сочетания государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»

субъектами физической культуры и спорта с учетом особенностей, в которых происходит становление Республики.

Список использованных источников и литературы:

1. Законодательство в сфере спорта: О физической культуре и спорте: Закон Донецкой Народной Республики, Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24.04.2015 г., подписанный Главой Донецкой Народной Республики 13 мая 2015 года № 33-ИНС. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dnrsovet.su/o-fizicheskoj-kulture-i-sporte/> (дата обращения 20.01.2019).

2. Олимпийская хартия МОК [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://olympic.ru/upload/documents/team/charter/olimpiyskaia-hartiia-15-sentiabria-2017.pdf> (дата обращения 21.01.2019).

3. Мельник Т.Е. Государственное регулирование и саморегулирование в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. – 2012. №3.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Пиньков Р. Б.

старший преподаватель
кафедры физического воспитания

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики», ДНР*

Здоровый образ жизни - это единственный стиль жизни способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения.

Цель работы формирование здорового образа жизни у детей и молодежи - важнейшая социальная технология государственного значения и масштаба.

Исследование базировалось на анализе специальной литературы, в которой обсуждаются вопросы формирования в обществе потребности в здоровом образе жизни.

Физическое воспитание - это система мероприятий, служащих цели укрепления здоровья, овладения жизненно важными двигательными навыками и умениями, достижению высокой работоспособности. Помимо развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость), оно способствует развитию таких ценных психических черт, как настойчивость, воля, целеустремленность, решительность, самообладание. Средствами физического воспитания являются физические упражнения, подвижные игры, спорт, а также закаливание. Осуществляется это в домашних условиях, например, зарядка, игры на воздухе, в школе (уроки физической культуры), в

спортивных туристических секциях, в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ). Занятия спортом должны подчиняться основным задачам физического воспитания.

Регулярные упражнения различных групп мышц, суставов и связок, как мы уже говорили, способствуют наилучшему развитию их функций, а также координации. Физическая нагрузка оказывает тренирующее воздействие на органы и системы организма, на процессы обмена веществ. Наконец регулярное, изо дня в день, выполнение определенного количества разнообразных упражнений, несмотря на возможные отвлекающие и затрудняющие факторы, выработка стремления и способности делать их правильно и в заранее намеченном объеме, не давая себе никакого послабления, содействуют развитию способности к самооценке и самоконтролю, привычки, а затем и потребности твердо соблюдать определенные правила поведения, а значит, возрастает дисциплинированность человека.

Как видим, физическое воспитание позволяет наиболее полно использовать запас физических и духовных сил человека. «Нередко приходится видеть сочетание развитой умственной деятельности с весьма слабым телом,- подметил П.Ф. Лесгафт - Но такое нарушение гармонии в построение и отправлении организма не остается безнаказанным, оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних появлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной поверки идей и настойчивого поведения и применения их на практике.» Поэтому физическое воспитание является важным разделом всего процесса воспитания подрастающего поколения.

Основные цели физического воспитания:

- развитие данных человеку от природы физических качеств- силы, быстроты, выносливости;
- овладение двигательной культурой - выработка у школьников способности к сложным двигательным координациям, к эффективному самоконтролю и управлению движениями, овладение навыками и умениями, необходимыми в труде, обороне Родины;
- исправление нарушений осанки, слабого или непропорционального развития отдельных частей тела;
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физически упражнений.

Таким образом, помимо укрепления здоровья, физическое воспитание формирует характер и позволяет улучшать внешний вид человека.

Физическое воспитание в школах ведется по специально разработанным и утвержденным Министерством программ, которые постоянно совершенствуются. Ученые продолжают изучать возрастные особенности регуляции движений, ведут исследования адаптации организма подростков, юношей и девушек к физическим нагрузкам разной мощности. Разрабатываются нормативы развития ведущих физиологических функций в

процессе физического воспитания. Изучаются вопросы оценки успеваемости по физической культуре, пути формирования потребности к занятиям физическими упражнениями в разном возрасте. Совершенствуется также методика внеклассных занятий по физической культуре в школе, уточняются критерии оценки этой деятельности и др.

Физическое воспитание учащихся непосредственно находится в руках учителя физической культуры, и жизнь, потребности нашего общества ставят все более высокие требования к качеству его работы, к его профессиональному уровню. Ведь труд учителя физкультуры может быть столь же творческим и плодотворным, как и преподавателя любого предмета. Так оно и есть в очень многих школах. Вместе с тем мы сталкиваемся еще с большими недостатками в подготовке и работе преподавателей физического воспитания.

При их обучении в ГОУ ВПО много времени тратится на спортивную подготовку, порой в ущерб методической подготовке. Опыт школ показывает, что многие молодые учителя не готовы к организации массовых форм физического воспитания, к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися. Нередко они ориентированы на работу преимущественно с наиболее талантливыми в спортивном отношении учениками и не уделяют должного внимания всем остальным. Подобной ориентации учителей способствует и то обстоятельство, что до настоящего времени нет достаточно четких критериев оценки их деятельности в школе. Более того, некоторые директора школ, руководители органов народного образования критерием оценки качества работы преподавателя физической культуры считают, прежде всего, количество завоеванных кубков на различных соревнованиях с участием школьников.

При подготовке учителей физической культуры следует значительно больше внимания уделять преподаванию таких дисциплин, как физиология развивающегося организма, школьная гигиена и возрастная психология, расширять их кругозор во всей сфере охраны здоровья и использования для этих целей природных факторов.

На уроках физической культуры далеко не всегда используются хотя бы простейшие технические средства, тренажеры, не звучит музыка. Плотность уроков во многих случаях недостаточна, составляя иногда лишь 10-20% от возможной. И не всегда дело в качестве оборудования школьных залов или в учебной программе. Многое здесь зависит от педагогического мастерства самого учителя.

Современный учитель физической культуры должен не только на высоком профессиональном уровне проводить занятия, но в то же время уметь и формировать у школьников интерес к таким занятиям, четко учитывая при этом индивидуальные физиологические и психологические особенности каждого. Только низкой культурой некоторых учителей можно объяснить имеющиеся случаи поведения уроков физической культуры преимущественно в закрытых помещениях, спортивных залах вместо того, чтобы делать это на спортивной

площадке? Любому неспециалисту ясно, что такие занятия не способствуют оздоровлению учащихся, их закаливанию.

Для решения сложных задач физического воспитания большое значение имеет материально-техническая база школы, наличие необходимого оборудования. Особенно полезны так называемые много пропускные снаряды-приспособления, позволяющие делать упражнения одновременно всем учащимся класса. Это повышает плотность и эффективность уроков физической культуры, дает возможность всем учащимся заниматься, а не тратить время на ожидание своей очереди подойти к снаряду. В школах, где уже имеются много пропускные снаряды, резко повысилась эффективность занятий.

Выводы. Школа располагает большими возможностями для укрепления здоровья подрастающего поколения. Вполне реальна задача резкого сокращения числа детей с нарушениями осанки, повышенным артериальным давлением, лор-заболеваниями, пониженной остротой зрения. Однако, пока еще не все школьники готовы к сдаче норм ГТО, а из сдавших эти нормы, не все способны подтвердить свой результат при повторной проверке. Недостаточен еще процент учащихся, ежедневно делающих утреннюю зарядку, регулярно занимающихся спортом. Многие школьники не умеют плавать. Поэтому в деле физического воспитания в первую очередь подрастающего поколения, еще предстоит сделать многое.

Перспективы исследований предполагают дальнейшее изучение физического воспитания и здоровья школьников.

Список использованных источников и литературы:

1. Амосов И.М. Раздумья о здоровье / И.М. Амосов. – Кемерово, 1981. – 225 с.
2. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру / Ю.А. Орешник. – М., 1989. – 220 с.
3. Муравьев И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Муравьев. – К., 1985. – 310 с.

СОВРЕМЕННЫЕ РЕШЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: БЕЛОРУССКИЙ ОПЫТ

Полетаева И. В.

старший преподаватель
кафедры социально-гуманитарных дисциплин

*УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»
г. Горки, Республика Беларусь*

Культ здоровья и здорового образа жизни становится жизненно важным делом для всего белорусского общества. Стратегия здорового образа жизни

направлена на здоровое гармоническое развитие биологической данности и моральных сущностных основ личности, внедрение которой реализуется в аспекте государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы [2]. Результативность комплексной программы проявляется в поднятии качества здоровья и уровня культуры здорового образа жизни, а также в масштабном использовании резервов физического и духовного опыта человека. Системное утверждение принципов ЗОЖ усиливает внедрение в белорусское пространство проекта «Здоровые города» в целостной Европейской сети Всемирной организации здравоохранения. ВОЗ в процессе построения модели «Здоровые города» белорусского социума мотивирует развитие инноваций здоровьесбережения, интегрируя ресурсный потенциал государственной социальной политики, городской и вузовской сред в направлении эффективного улучшения здоровья и здоровой практики населения [4].

Забота о здоровье подрастающего поколения – магистральная линия модернизации национального образования. Важным фактором в оценке качества образования учащейся молодежи является состояние их здоровья и уровень культуры здорового образа жизни. Здоровье составляет фундамент полноценной жизнедеятельности студенческой молодежи: активного учебного труда, социально-организованного досуга, профессионального самовыражения. Поэтому особенно актуальным определяется подключение вуза к решению проблем упрочения здоровья студентов путем создания здоровьесберегающей среды. Формирование качества здоровья и высокой культуры здорового образа жизни студенческой молодежи выступает в качестве приоритетной задачи высшего образования, приобретая практико ориентированный и социально-этический характер деятельности всех участников педагогического процесса [3].

В научных работах Баркова В.А и Фроловой Ю.Г. здоровый образ жизни определен как целостный комплекс здоровьесберегающих технологий, внутренних, внешних факторов жизнедеятельности человека, обеспечивающих защиту психофизического и социального здоровья, а также гармоническое развитие личности [1, 6]. Универсальной технологии здоровья не существует. Лишь комплексный подход к здоровьесбережению может решить проблему привлечения студентов к процессу позитивной мотивационной деятельности по укреплению своего здоровья, способствуя их успешной социализации. Поэтому формирование культуры ЗОЖ выступает доминантой образования студентов, пропагандируется и поддерживается вузовской средой.

Для современного преподавателя значимо умение поддержания уровня и качества физической организации и учебной работоспособности студентов, а также развитие осознанной практики по сохранению и укреплению здоровья. Способность «запустить» здоровьесберегающий технологический механизм в образовательный процесс, включая потенциал здоровья студентов, и создавать необходимые психолого-педагогические условия для саморазвития культуры ЗОЖ, является профессиональной умелостью педагогического работника,

овладение которой в совершенстве обеспечивает успешность подготовки будущих специалистов.

Процесс формирования у учащейся молодежи аграрной белорусской академии культуры ЗОЖ достаточно динамичен. На это указывают результаты социологических исследований самооценок здоровья у студентов вуза [5]. Изучая уровень валеологической активности и включенность студентов в процесс здоровьесбережения, было выделено, что 72% из них оптимально сочетают учебные нагрузки и отдых, 63% следят за своим ИМТ, выполняя методические указания преподавателей, 79% занимаются физкультурно-оздоровительной практикой, 57% соблюдают режим дня. Доля практической активности в реализации основ валеологической культуры у студентов составило 89%. Увеличилось на 20% количество студентов, выбирающих здоровьесберегающие ресурсы академической среды – спортивные секции и кружки здоровья, площадки, стадионы, бассейн, клубы фитнеса, тренажерные залы, теннисный корт, туризм. Результаты самооценки серьезного отношения у студентов к своему здоровью показали, что из них 78% предпринимают конкретные шаги, нацеленные на поддержание и улучшение личностного здоровья и культуры ЗОЖ. Рациональное вхождение студенческой молодежи в спортивно-оздоровительную среду утверждает тенденцию быть здоровым.

В данном направлении развивается проект «Горки – здоровый город». Свое место в движении данного проекта занял академический клуб здорового образа жизни «Оптималист», в котором реализуются программы «Инструктор-общественник по ЗОЖ», «Шаг навстречу», «Помоги себе сам». На базе клуба в купе с академической кафедрой физического воспитания и спорта организовано изучение студентами всех факультетов спецкурса «Валеология», позволяющего овладеть знаниями о здоровье и культуре быть здоровым человеком [4]. Эта стратегия воплощается в практической векторности содержания работы клуба «Оптималист», ориентированной на внедрение технологии здоровья.

Складывающаяся здоровьесберегательная практика академического клуба «Оптималист» способствует формированию социально активных студентов с высоким уровнем организации ЗОЖ. Это в определенной мере обуславливается формированием валеологического сознания и культуры, учетом специфических особенностей при осуществлении педагогического влияния в воспитании культуры здорового образа жизни студентов, присутствием единства между словом и делом у субъектов образовательного процесса.

Для привлечения студентов к формированию собственного здоровья на личностном уровне в клубе создается положительный имидж о физической культуре и спорте, специалистах и профессионалах в этой сфере, их успешной деятельности и достижениях, а также значимости культурно-оздоровительной, волонтерской и туристической практик для здоровья. Инновационные методы подготовки и условия мобилизации функциональных способностей личности повышают у студентов уровень культуры здорового образа жизни. Позиции оздоровления включают в себя систему сохранения физического здоровья студентов через инновационные формы здоровьесберегающей активности,

технологии здоровья и образования, обеспечивающие оценку грамотности ЗОЖ и включающие механизмы рефлексии. При этом имеется возможность эмоционального воздействия на большую студенческую аудиторию через средства массовой коммуникации.

Внимание специалистов клуба «Оптималист» к здоровью студентов, позволяет выстраивать линию индивидуальной профилактики, сознательной ориентации на здоровые формы жизнедеятельности, что, в конечном итоге, становится показателем не только грамотности ЗОЖ, но и педагогической, профессиональной и гуманитарной культуры. Профессиональный путь клуба «Оптималист» в аспекте формирования культуры здоровья студентов нацелен на обновление учебно-методического обеспечения образовательного процесса, позволяющего выделить методологию формирования ЗОЖ с установкой быть здоровым человеком. Методология этого пути связана с преобразованием образа жизни самими студентами. От качества валеологического сознания зависит характер их культуры здоровья. Поэтому задача клуба «Оптималист» состоит в утверждении значимых валеологических установок, необходимых для здорового гармонического развития растущей личности.

В связи с этим актуализируется еще один, и весьма важный, аспект формирования здоровья студентов как процесса профессиональной подготовки будущих специалистов. Для этого в образовательном процессе учитываются взаимосвязь компонентов реализации технологии ЗОЖ будущих специалистов и специфика индивидуальных здоровьесберегающих проблем профессионального становления студентов.

Достоинства в отношении формирования культуры здоровья студентов в процессе профессиональной подготовки выражается в ряде тенденций. Это наполнение образовательного пространства валеологическим содержанием, просветительский и интеграционный характер ЗОЖ, связанный с серьезным отношением студентов к ценностям этого рода и отождествлением с учебными дисциплинами в опоре на позицию добровольности и позитивной мотивации к статусу быть физически и нравственно здоровым человеком.

Таким образом, особенность формирования культуры здоровья в клубе «Оптималист» аграрного белорусского вуза заключается в том, что основным субъектом в процессе здоровьесбережения становится студент. Студент определяет основные духовные и физические компоненты в структуре здоровья, мотивационно стремится овладеть базовыми валеологическими знаниями, позволяющими выполнять практическую коррекцию состояния личностного здоровья и вырабатывать индивидуальную траекторию ЗОЖ. При этом предлагается свобода выбора форм и видов деятельности для реализации здоровьесберегающих технологий вузовской среды. Несомненно, системный подход содействует выработке положительной самоустановки индивида на здоровье как ценности и результат – быть гармонически здоровой личностью.

Список использованных источников и литературы:

1. Баркоу У.А. Сацыяльныя праблемы здаровага ладу жыцця педагогау / У.А. Баркоу // Народная асвета. – 2002. №10. – С. 55-57.

2. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы [Электронный ресурс]. URУ.: <http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=C21600200> (дата обращения: 30.01.2019).

3. Кодекс Республики Беларусь об образовании. 13 января 2011 г. №243-3. [Электронный ресурс]. URУ: http://kodeksy-by.com/kodeks_ob_obrazovanii_rb.htm. (дата обращения: 30.01.2019).

4. Ловгач В. Белорусские Горки – в Европейской сети Всемирной организации здравоохранения «Здоровые города» / В. Ловгач // Беларуская думка. – 2018. №3. – С. 40-47.

5. Тороп Ю.А. Самооценка здоровья у студентов аграрного вуза / Ю.А. Тороп, М.А. Соловей, И.В. Полетаева // Среда, окружающая человека: природная, техногенная, социальная: материалы VI Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, приуроченной к проведению Года экологии в России. (Брянск, 26-28 апреля 2017 г.) – Брянск, Изд-во БГИТУ, 2017. – С. 266-270.

6. Фролова Ю.Г. Здоровый образ жизни как объект психологического исследования / Ю.Г. Фролова // Психологический журнал. – 2010. №1. – С. 59-63.

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВОВ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Пугачева И. И.¹

старший преподаватель
кафедры физического воспитания

Соломенная З. В.¹

старший преподаватель
кафедры физического воспитания

Соломенный Ф. Ф.²

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
им. Михаила Туган-Барановского»¹, ДНР*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»², ДНР

Повышение эффективности мероприятий по профессиональной подготовке студентов в вузах является основой рассмотрения путей привлечения обучающихся к физической культуре как преобладающему методу укрепления здоровья. Повысить заинтересованность студентов в физических

нагрузках невозможно без формирования у них интереса и осознанного желания заниматься спортом не только на учебе, но и самостоятельно.

Использование в вузах традиционных подходов к обучению физической культуре не находит положительной динамики на сегодняшний день, так как практически отсутствует учет мотивационно-ценностного отношения. Поэтому некоторые авторы рекомендуют проведение индивидуальных консультаций, лекций со студентами, что ориентирует их на укрепление своего здоровья. Например, современными исследователями (Н. П. Абаскалова, Н. В. Барышева, М. М. Безруких и т.д.) предлагаются варианты введения занятий по интересам [1].

Одним из важных факторов, влияющих не только на успешность обучения, но и повседневную деятельность, является мотивация. Формирующаяся на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, становится мощным стимулом к проявлению активности.

Мотивы физкультурной и спортивной деятельности можно подразделить на два вида:

- непосредственные мотивы (чувство удовлетворения от проявления двигательной активности, стремление проявить себя в трудных жизненных ситуациях, добиться высоких результатов, показать свое мастерство);
- опосредованные мотивы (стремление быть сильным, здоровым через занятия спортом, подготовка себя к практической жизни, осознание социальной важности спортивной деятельности) [2].

Ориентировать студентов на систематические занятия физической культурой необходимо начиная с первого курса. Главной целью преподавателей на данном этапе должно стать выявление мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями студентов. Данную цель можно достичь, определив приоритетные виды спорта или двигательной активности, а также изучив преобладающие личностные мотивы, являющиеся основой реализации творческого потенциала личности.

Для определения мотивов, потребностей и путей формирования положительного отношения студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям существуют различные методики. Это могут быть как уже давно зафиксированные методы психодиагностики, так и анкеты, разработанные в вузах. Например, преподавателями могут быть сформулированы опросники, состоящие из следующих разделов: сведения о респондентах; вопросы, касающиеся предмета «физическое воспитание»; вопросы, позволяющие определить мотивационно-ценностную направленность студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта.

Из большого количества авторских методик наиболее информативными считаются анкета «Здоровье: мотив - внутренняя картина» Ю.А. Гагина, психодиагностическая методика «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас и методика «Диагностика эмоциональной направленности личности», разработанная Б.И. Додоновым [3].

Авторская методика «Анкета: Здоровье мотив - внутренняя картина», разработанную Ю.А. Гагиным, позволяет определить состояние внутренней мотивации у студентов к занятиям физической культурой в вузе. В рамках данной анкеты можно выделить такие этапы:

1. Студентам предлагается расположить и проранжировать соответствующие своему мнению предложения в порядке значимости для себя.

2. Далее определяется теснота связи между субъективными факторами, определяющими мотивацию обучающихся для занятий физической культурой и спортом, а также их здоровьем.

3. Полученные значения подставляются в формулу и чем ближе полученное значение к единице, тем выше теснота связи между внутренней мотивацией студентов к занятиям физической культурой в вузе и их отношением к своему здоровью.

Психодиагностическая методика «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас. Она основана на выборе одного из попарно предлагаемых суждений. Главное условие - каждое суждение сопоставляется со всеми другими; всего для 10 мотивов-категорий имеется 45 пар суждений для сопоставления. Таким образом, оценка каждого мотива-суждения выполняется 9 раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности (в баллах). Автор выделяет 10 основных мотивов: мотив эмоционального удовольствия Мотив социального самоутверждения, мотив физического самоутверждения, социально-эмоциональный мотив, социально-моральный мотив, мотив достижения успеха в спорте, спортивно-познавательный мотив, рационально-волевой (рекреационный) мотив, мотив подготовки к профессиональной деятельности, гражданско-патриотический мотив. Основные этапы:

1. Студент анализирует 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом; выбирает из пары то высказывание, которое больше всего подходит и уточняет, в какой степени оно больше подходит. Долго задумываться не рекомендуется, отмечать стоит первое подходящее суждение.

2. Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного суждения над другим и подсчитывается сумма баллов по каждому мотиву. Наиболее предпочтительными для опрашиваемого являются те мотивы, по которым, он набрал наибольшее количество баллов.

Методика «Диагностика эмоциональной направленности личности», разработанная Б.И. Додоновым позволяет определить эмоциональную направленность личности, ее ценностные ориентации, доминирующие потребности, установить уровень мотивации и ее социально-психологические установки. Автор выделяет следующие направленности: альтруистическая, коммуникативная, глористическая, пугностическая (удовлетворение от преодоления опасности), романтическая направленность, гностическая направленность, эстетическая направленность, гедонистическая направленность, кхизитивная (направленность на коллекционирование, накопление). Состоит методика из 50 вопросов, на которые необходимо отвечать «безусловно нет», «пожалуй нет», «пожалуй да» или «безусловно да» [3].

Практическую значимость применения данных методов можно выразить в следующем:

- получение данных, которые определяют причины, мешающие студентам заниматься физическими упражнениями и спортом;
- изучение мотивов и приоритетов студентов предоставляют возможность выявить субъективный взгляд, следовательно, и значимость физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности и особенности ориентации молодежи на данный вид деятельности;
- обеспечение понимания студентами социальной значимости процесса физического воспитания и порождения интереса к ним.

Таким образом, выявление и изучение мотивов и интересов студентов позволит вызвать устойчивый интерес к занятиям физической культурой, достичь планомерной сознательной работы преподавателей в течение всего времени обучения, используя соответствующие приемы, методы и средства. Постоянное поддержание учебной мотивации студентов позволит им сознательно усваивать предоставленные знания, формировать умения и навыки; развивать положительное отношение к процессу физического воспитания и способствовать привлечению к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Список использованных источников и литературы:

1. Иваненко, А.В. Развитие физической культуры студентов на современном этапе Современная наука: актуальные проблемы теории и практики / А.В. Иваненко // Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – № 2. – С. 33-35.
2. Стародубцев М.П. Мотивационно - потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов / М.П. Стародубцев, О.М. Стародубцева, В.Л. Тараренцев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3(121). – С. 239-243.
3. Щетинина С. Ю. Потребностно - мотивационная сфера студентов как фактор повышения эффективности физического воспитания в вузе / Ю.С. Щетинина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 287-292.

РОЛЬ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ И ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИ ЕЁ НЕВЫПОЛНЕНИИ

Сластникова Н. А.

студентка

Печёнкин А. П.

старший преподаватель кафедры физического воспитания

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
им. М. Туган-Барановского», ДНР*

Физическая культура играет неотъемлемую роль в нашей жизни. Это то, без чего человек не сможет обладать различными навыками, хорошей формой и иметь здоровое тело. Физическая культура – часть общей культуры общества, достижения в области физического воспитания и совершенствования человека. Физическая культура включает: систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, развитие спорта и достижения в нем. В понятие физической культуры входят также общественная и личная гигиена, гигиена труда и быта, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание. На ранних ступенях истории человек состязался в силе, выносливости, быстроте, ловкости с животными, на которых он охотился. Охота шла успешнее, если человек был хорошо подготовлен к ней. Бег, прыжки, метание в цель развивали необходимые физические качества, помогали совершенствовать навыки, нужные для удачной охоты. Постепенно возникли физические упражнения, при помощи которых уже сознательно, в определенном направлении воспитывалось подрастающее поколение. Человек учился воздействовать на собственную природу, развивая при этом свои физические и духовные силы. Так зародилась физическая культура. На каждом историческом этапе она изменялась в зависимости от условий, в которых шло ее развитие.

Многие думают, что разминка, это ряд скучных и надоедливых упражнений, которые зачем-то делают перед основной физической нагрузкой. В школах всегда проводится разминка перед уроком физкультуры. Это самый важный этап в подготовке организма к нагрузке, даже самой лёгкой. Но перед занятиями организм необходимо подготовить к нагрузке. Разминка на уроке физкультуры – вещь простая, но необходимая. Именно она позволяет подготовить мышцы к выполнению физических упражнений и защищает детей от получения всевозможных травм в процессе занятия. Именно с лёгкой разминки должна начинаться утренняя зарядка, дневная гимнастика и даже вечерняя тренировка. Если заглянуть в любой тренажёрный зал или спортивный зал, холл, где регулярно и профессионально проходят фитнес-занятия и танцевальные тренировки с непрерывными и динамичными, и статичными упражнениями, любую физическую нагрузку начинают с разминки.

Как показывает практика, большинство посетителей спортзалов пренебрегают выполнять полноценную разминку перед тренировкой, в лучшем случае пару раз присядут, особенно это касается новичков, которые только начинают заниматься бодибилдингом. Разминку не придумали просто так, для того чтобы чем-то себя занять, а разминка – необходимая часть тренировок. Суть любой разминки заключается в разогреве и растяжении целевых мышц, а также подготовке сердечно-сосудистой и нервной систем к интенсивной работе, для того чтобы тренировка была максимально эффективной и безопасной. Выполняя простые комплексы упражнений, вы сможете добиться того, что необходимые мышцы будут растянуты и разогреты, а значит, подготовлены к

тяжелой работе. Зачем нужна растяжка при выполнении разминки? Наши мышцы, связки, сухожилия и суставы обладают некоторой гибкостью. Под действием различных факторов они могут становиться более жесткими, ограничивая диапазон движений, или наоборот вытягиваться, увеличивая область движения и способность сокращать дополнительные мышечные волокна. Поэтому растяжка перед тренировкой позволяет улучшить ее качество. Кроме того растяжка делает тренировку более безопасной. Работая с большими весами, вы заставляете мышцы сокращаться. Тогда как любое неосторожное движение может привести к их травме под весом снаряда. Поэтому регулярно выполняя разминку, вы растягиваете мышцы и тело успевает подготовиться к тяжелой нагрузке, и риск получить растяжение мышечных волокон будет минимальным. Зачем нужен разогрев? Разогрев мышц, в процессе выполнения разминки, делает их более гибкими и эластичными, что повышает их силовой потенциал и защищает от травм. Кроме того, разминка: ускоряет сердцебиение, что сглаживает переход к большим нагрузкам для сердца; усиливает приток крови к мышцам; подготавливает к работе нервную систему; улучшает координацию движений.

Проведя опрос среди студентов своего университета, можем с уверенностью сказать, что большинство из них делает разминку перед тренировкой и считает это правильным. В связи с тем, что наши мышцы и связки имеют свойство растягиваться, студенты разогревают их, чтобы в течении тренировки не надорвать ту или иную мышцу или связку. И вот какие рекомендации они дали по выполнению разминки:

1. Не затягивайте разминку, достаточно 5-10 легких упражнений в течение 10 минут;
2. Выполняйте разминку до ощущения «разогрева» мышц или появления первого пота;
3. Всегда выполняйте разминку

Какие упражнения делать во время разминки? Начать разминку лучше с легких упражнений: медленно покрутите головой в стороны, размяв мышцы шеи, сделайте несколько серий маховых движений руками (в стороны и попеременно вверх-вниз), затем повороты туловища в разные стороны. После этого сделайте 10-20 приседаний. Общий принцип: двигайтесь сверху вниз. Следующий шаг – общая легкая растяжка:

- *Наклоны вперед*. Выполнение: Станьте прямо, ноги вместе, наклонитесь вперед стараясь коснуться пальцами или ладонями пола перед ногами. Голову нагните как можно ближе к ногам. Задержитесь в этом положении на 15-30с, чтобы растянуть подколенные сухожилия и поясницу, а затем медленно выпрямитесь и расслабьтесь.

- *Наклоны в стороны*. Выполнение: Станьте прямо, ноги чуть шире плеч, руки опущены вдоль туловища. Поднимите правую руку над головой и медленно наклоняйтесь влево, опуская левую руку вдоль бедра. Наклонитесь как можно сильнее и в этом положении удерживайтесь 15-30с, чтобы растянуть

косые мышцы живота. Вернитесь в исходное положение и сделайте наклон в другую сторону.

- Вис на турнике. Выполнение: Возьмитесь удобным хватом за перекладину и оторвите ноги от пола, согнув их в коленях. Задержитесь в этом положении на 30-40с, чтобы потянуть позвоночник и всю верхнюю часть тела.

- *Упражнение «бабочка»*: сядьте на пол и сложите ноги перед собой, чтобы ступни касались. Возьмитесь руками за носки и постарайтесь придвинуть ноги как можно ближе к паху. Расслабьте мышцы ног и постарайтесь опустить колени как можно ближе к полу. Если вы не можете сделать это силой мышц ног, то помогите себе локтями, нажав на колени. Задержитесь в этом положении на 30-60с, чтобы потянуть мышцы внутренней поверхности бедра.

- *Упражнение для растяжки четырехглавой мышцы бедра*. Выполнение: Станьте на колени, так чтобы Вы могли сидеть между ступнями. Упритесь руками в пол за спиной и максимально отклонитесь назад, ощущая потягивание внешних мышц бедра. Задержитесь в этом положении на 30-60с, затем медленно встаньте. А закончить разминку можно 3-5 минутным аэробным нагрузкам, скажем, попрыгать со скакалкой или покрутить педали велотренажера. Это лишь несколько упражнений для того, чтобы Вы могли как следует размяться, поэтому смело можете заменять их другими. Гораздо важнее не набор упражнений, а сам факт качественного выполнения разминки. Всего 10 минут и ваш организм будет готов к тренировки и травмы будут обходить вас стороной.

Также, ребята каждый год сдают нормативы, которые показывают их физическую подготовку. Зачастую, такого рода тестирование показывает низкие результаты. Это связано с тем, что многие не хотят следить за своим физическим здоровьем и не желают заниматься своим телом. Для них банальные упражнения не оказываются сверхсложными.

Таким образом, можно сделать вывод, что разминка, несомненно, важна. Но самое главное это грамотно составленный индивидуальный комплекс упражнений, а также его правильное выполнение. Также необходимо прививать любовь к спорту у нынешней молодёжи, иначе могут быть пагубные последствия в виде различных болезней, ожирения и многие другие.

Список использованных источников и литературы:

1. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/znachieniie_razminki_dlia_zaniatii_fizichieskoi_kul_turoi](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/znacheniie_razminki_dlia_zaniatii_fizichieskoi_kul_turoi)
2. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/9591>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://yunc.org/>

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

Сушина В. В.¹

преподаватель физической культуры, магистрант

Кольев Е. О.²

старший преподаватель, доктор PhD

*СОШ №39 инновационного типа с гимназическими классами¹
Павлодарский Государственный Педагогический Университет²
г. Павлодар, Казахстан*

В настоящее время существует много исследований эффективности применений различных методик для развития физических качеств у детей в школе. Однако вопрос использования средств легкой атлетики для повышения низкого уровня развития скоростно-силовых качеств и выносливости у детей освещен не достаточно.

Экспериментальные исследования свидетельствуют, что целенаправленное развитие и совершенствование этих качеств, приводит к быстрому и рациональному владению трудовыми навыками, дети приобретают умения рационально и экономично расходовать свои энергетические ресурсы, постоянно пополнять двигательный опыт. Таким образом, целью нашего исследования явилось совершенствование системы физического воспитания детей школы с низким уровнем развития скоростно-силовых качеств и выносливости на основе расширенного применения средств легкой атлетики.

Педагогический эксперимент был организован на базе СОШ №39 инновационного типа с гимназическими классами города Павлодара. В исследовании участвовали 20 мальчиков в возрасте 8-12 лет. Школьники были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по общепринятой программе физической культуры. Экспериментальная группа занималась по аналогичной учебной программе, с внесенными изменениями. В стандартную программу был включен комплекс упражнений длительностью от 15 минут, выполняемый методом круговой тренировки в каждом учебном занятии. Комплекс упражнений направлен на развитие физических качеств, особенно на выносливость и скоростно-силовые качества. Для проведения занятий по круговой тренировке был составлен комплекс из 8-10 относительно несложных упражнений с учетом тематического плана, чтобы не нарушать план урока. Так как исследование началось в сентябре, следовательно, в 1-ой четверти по планированию (для школьников) проходили разделы «легкая атлетика» и «спортивные игры», с учетом этих разделов были составлены комплексы круговых тренировок.

Перед началом выполнения комплекса для каждого ученика была установлена индивидуальная физическая нагрузка. Это выполнялось с помощью так называемого максимального теста (МТ).

После определения максимального теста для каждого устанавливается индивидуальная нагрузка: МТ/4 или МТ/2, в зависимости от подготовленности группы. На последующих занятиях ученики выполняют каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах. Круговая тренировка проводилась по методу экстенсивной интервальной работы. Упражнение при переходе от «станции» к станции» прерывается краткими (неполными) паузами. Эти паузы приблизительно соответствуют «действенным», так как колеблются в пределах 45-30 сек. Круг повторяется 1-2 или 3 раза. После каждого круга тоже включается перерыв различной продолжительности (3-5 мин.)

Количество уроков в неделю у детей составляет 2 раза. Круговая тренировка проводилась на 2-х занятиях в неделю. После каждой серии упражнений, учащиеся измеряли пульс в течении 10 сек и записывали в личные карточки. Если пульс после упражнения превышает 180 - 200 ударов в минуту, на последующих занятиях предлагается снизить нагрузку.

Результаты контрольных испытаний Президентских тестов выявили низкий уровень развития физических качеств: выносливости, быстроты, силы. 91% это 20 детей не выполнили нормативные требования, лишь 9% (2 детей) выполнили национальный уровень (согласно протоколам обследования нормативов Президентских тестов)

Таблица 1.

**Сравнительный анализ средних результатов тестирования
испытуемых опытных групп до начала эксперимента**

Виды испытаний	ЭГ	КГ	Разница	%
Бег 100 метров	14,6	14,9	0,3	2,05
Прыжок в длину с места	198,8	210,7	11,9	-5,4
Подтягивание на высокой перекладине	8,4	8,4	0	0
6 – ти минутный бег	1371	1342	31	2,1
Метание гранаты	31,1	32	0,9	-2,9
Бег 3000 метров	13,73	13,69	0,04	-0,24

Таким образом, можно заключить, что дети экспериментальной и контрольной групп имеют одинаковый уровень развития физических качеств на начало эксперимента (процент разницы средних показателей колеблется от 0% до 2,9%). В обеих группах зафиксирован низкий уровень развития физических качеств.

После применения экспериментальной методики у экспериментальной группы по всем показателям наблюдались более высокие темпы прироста параметров чем аналогичные данные в контрольной группе (табл. 2.).

Таблица 2.

**Сравнительный анализ средних результатов тестирования
испытуемых опытных групп после эксперимента**

Виды испытаний	ЭГ	КГ	Разница	%
Бег 100 метров	14,2	14,8	0,6	4,1
Прыжок в длину с места	220	215	5	2,3
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	2	16,7
6 – ти минутный бег	1500	1400	100	6,77
Метание гранаты	35	33	3	5,7
Бег 3000 метров	13,0	13,4	0,4	3,1

Сравнительный анализ исходного и конечного уровня изучаемых показателей позволил обнаружить, что, если до начала применения комплекса упражнений методом круговой тренировки с использованием легкоатлетических средств в учебном процессе, экспериментальная и контрольная группы находились на одном уровне развития физических качеств, то в конце эксперимента по всем нормативным показателям значительный прирост наблюдался у учащихся экспериментальной группы.

В результате эксперимента выявилась тенденция роста показателей в обеих группах.

Круговая тренировка является одним из перспективных методов развития двигательных качеств. В ходе исследования нами выявлено, что одиночные занятия не дают прироста показателей, оптимальным вариантом является систематическое применение на каждом учебном занятии. Безусловно, круговая тренировка в рамках учебных занятий в школы имеет как положительные, так и отрицательные аспекты:

- большим положительным моментом можно назвать то, что круговая тренировка, имеет как комплексную, так и индивидуально-точечную направленность, а это позволяет развивать все мышечные группы;

- круговая тренировка, предусматривает групповой метод работы, поэтому здесь необходимо отметить развитие таких качеств как взаимопонимание, взаимовыручка. Она затрагивает тонкий психологический аспект и позволяет использовать метод слова;

- эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Ослабленный контроль педагога за выполнением упражнений детей на станциях можно считать единственным отрицательным моментом метода «круговой тренировки».

Список использованных источников и литературы:

1. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании Учебное пособие. Л.; 1973. – 215 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии Публ. подгот. И.М. Фейгенбергом; Пред. исп. В.М. Зациорского, И.М. Фейгенберга. – М.: ФК и С, 1991. – 287 с.
3. Волейбол: учебник для институтов физ. культ. Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 270 с.
4. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учеб. пособ. для студ. пед. ВУЗов - М.: Высш. шк., 1985. – 384 с.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 124 с.

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

Тарапата Н. В.¹

заместитель Министра

Репневский С. М.²

канд. биол. наук, доцент

Министерство молодежи, спорта и туризма

Донецкой Народной Республики¹

ГОУ ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»²

Государственный физкультурно-спортивный комплекс «ГТО ДНР», который был утвержден постановлением Совета Министров ДНР от 17 декабря 2016 года № 13-32, важный этап в развитии системы физического воспитания в республике. Он направлен на дальнейшее внедрение физической культуры в повседневную жизнь граждан, а также создает необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Донецкой Народной Республики [2].

Целью ГФСК «ГТО ДНР» являются развитие массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, гармоничное и всестороннее развитие личности, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни, повышение общей и профессиональной работоспособности [2, 3].

Государственный физкультурно-спортивный комплекс «ГТО ДНР» основывается на следующих принципах: добровольности и доступности;

оздоровительной направленности и личностной ориентированности; обязательного медицинского контроля; учета местных особенностей и национальных традиций; физического совершенствования личности.

При этом нормативно-тестирующая часть ГФСК «ГТО ДНР» предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов [2, 3].

Структура ГФСК «ГТО ДНР» состоит из 6 ступеней дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 6 до 60 лет и старше.

В данной статье, мы проанализируем сдачу нормативов ГФСК «ГТО ДНР» в городах Донецк, Макеевка и Харцызск.

На основании Постановления Совета Министров ДНР от 6 ноября 2017 года № 14-40 «Об утверждении Порядка создания центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне ДНР» и Положения о них» [4] в городах Донецк, Макеевка, Харцызск и Ясиноватая созданы городские Центры тестирования.

Для прохождения тестирования участнику необходимо было иметь при себе медицинское заключение (справка) о допуске к занятиям физической культурой и спортом, спортивным соревнованиям, действительное в течение 6 месяцев после даты выдачи.

Следует отметить, что основными формами подготовки к сдаче тестов комплекса ГТО обучающимися являлись уроки физической культуры, учебно-тренировочные занятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями, соревнования по видам спорта [3].

Сдача тестов осуществлялась в течение определенного периода времени в условиях соревновательной деятельности в соответствии с Планом сдачи ГФСК «ГТО ДНР» на соответствующий год утвержденным городскими администрациями по согласованию с Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики.

Результаты выполнения видов испытаний и нормативов ГФСК «ГТО ДНР» показали, что в подготовке и сдаче нормативных требований комплекса ГТО приняло 1318 участников городов Донецка, Макеевки и Харцызска. Из них наибольшее количество участников (624 человека) регистрировалось среди детей 11 – 16 лет, которые выполняли подготовку и сдачу нормативов II ступени «Спортивная смена». Второе место по количеству участников в процессе подготовки и сдачи норм «ГТО ДНР» заняли дети 6 – 10 лет (420 человек), которые выполняли подготовку и сдачу нормативов I ступени «Олимпийская надежда». На третьем месте по количеству участников оказались юноши и девушки 17 – 18 лет (81 человек), выполнявшие подготовку и сдачу нормативов комплекса ГФСК «ГТО ДНР».

При этом следует отметить, что юноши и девушки, а также взрослые лица, выполнявшие подготовку и сдачу испытаний и требований нормативов IV

Материалы I международной научно-практической конференции

– VI ступеней ГФСК «ГТО ДНР» заняли 4 – 6 место по количеству участников.

В связи с выше изложенным, следует отметить, что наибольшее количество участников (70%), выполнивших нормативные требования ГТО, оказались лица 30 – 49 лет. Они выполнили подготовку и сдачу норм «Здоровье, сила и красота» V ступени.

Кроме того, в процессе исследования установлено, что второе место по количеству участников, выполнивших нормативные требования «ГТО ДНР» оказались дети 6 – 10 лет (59%), а на третьем месте дети 11 – 16 лет и юноши и девушки 19 – 29 лет (40%). Остальные участники, выполнившие подготовку и сдачу норм и требований комплекса «ГТО ДНР», заняли 4 – 5 место (32,4% и 10,5% соответственно).

Результаты исследования эффективности подготовки к сдаче норм «ГТО ДНР» показали, что 21,8% от общего количества участников выполнили нормативные требования «золотого» значка ГТО, в том числе от 7,4% до 30% в разных группах, 18,8% - «серебряного» (от 13,3% до 26,3% в разных группах) и 6,8% - «бронзового» (от 4,2% до 15% в разных группах).

В результате проведенного исследования установлено, что процесс планирования внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО ДНР» имеет позитивный результат. Он заключается в активизации физкультурно-спортивной работы, проводимой в ДНР под руководством Министерства молодежи, спорта и туризма.

Список использованных источников и литературы:

1. Закон о Физической культуре и спорте в Донецкой Народной Республике: Режим доступа: <http://sport.ms-dnr.ru/doc/zakon-o-fizicheskoj-kulture-i-sporte-doneckoy-narodnoy-respubliki>

2. Постановление Совета Министров Донецкой Народной Республики от 17.12.2016 г. №13-32 «Об утверждении нормативных правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республике».

3. Указ №304 от 16.09.2016 г. Главы Донецкой Народной Республики Александра Захарченко «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики».

4. Постановление Совета Министров Донецкой Народной Республики от 6 ноября 2017 года № 14-40 «Об утверждении Порядка создания центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне ДНР» и Положения о них».

ПРОБЛЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Ткаченко С. И.

учитель физической культуры

*МОУ «Школа № 53 с углублённым изучением отдельных предметов»,
г. Горловка, ДНР*

Физическая культура, являясь учебной дисциплиной начального общего, основного общего и среднего общего образования, на всех этапах реформирования Республиканской системы образования претерпевает изменения по содержанию, целям и задачам, по объёму и форме реализации, по её месту в учебно-воспитательном процессе. Неизменным остается преемственность дисциплин между уровнями образования, значимость дисциплины и её направленность на обеспечение должного уровня здоровья, обеспечивающего высокий уровень социальной и профессиональной деятельности, а также необходимость учета особенностей дисциплины, её планирования при реализации программ обучения [1].

Переход на новые образовательные стандарты определил системные изменения в содержании и организации образовательного процесса. В основу новых образовательных стандартов положены компетентностно-ориентированный, личностно - ориентированный и системно - деятельностный подходы, определяющие требования к результатам образования. То есть стандарты ориентированы на развитие и формирование личности через достижение не только предметных образовательных результатов, но и личностных, метапредметных. Особое внимание уделено овладению учащимися основ универсальных умений и навыков, которые обеспечивают успешность на всех этапах дальнейшего образования [2]. Важную роль в организации учебного процесса по физической культуре играет планирование работы. При планировании учебного процесса по физкультуре в течение учебного года учитель оформляет пакет документов, регламентирующих планирование учебно-воспитательного процесса, проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Основными документами являются: примерная учебная программа, рабочая программа преподавателя, график учебного процесса, план-конспект занятия, Положение или инструкция о заполнении журнала учебных занятий [2].

Особенностями планирования учебной дисциплины «Физическая культура» являются:

- необходимость планирования всего образовательного процесса с учётом, в первую очередь, дисциплин по физической культуре, при составлении учебных планов и расписания занятий;
- обязательное согласование расписания учебных занятий с планированием спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной,

кружковой работы, учётом использования возможностей материально базы общеобразовательной организации;

- организация медицинских осмотров учащихся и профессиональное медицинское сопровождение учебного процесса;

- распределение учащихся по учебным группам с учётом уровня их физической и спортивной подготовки, пола и состояния здоровья;

- создание и проведение занятий в спецмедгруппах и с освобождёнными детьми;

- необходимость установления общеобразовательной организацией особого порядка освоения физической культуры инвалидами и лицами с ОВЗ с учётом состояния их здоровья;

- проведение на всех уроках физкультурных минуток, пауз;

- необходимость деления на группы мальчиков и девочек;

- наличие прямой и косвенной связи во всеми образовательными дисциплинами как основной составляющей, обеспечивающей уровень здоровья и работоспособности при освоении других дисциплин образовательного процесса [3];

- единство целей (формирование компетенций), задач, реализуемых учебными дисциплинами для всех форм и уровней образования;

- необходимость соответствия требованиям руководящих документов Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики о времени занятий, периодичности, регулярности, равномерности распределения учебной нагрузки на период обучения, необходимой для поддержания и улучшения физического состояния здоровья учащихся;

- необходимость наличия спортивных сооружений и спортивного инвентаря для реализации всех составляющих программы по физической культуре [3].

Список использованных источников и литературы:

1. Агеев А. В., Физическая культура в зеркале развития образовательных стандартов / А.В. Агеев, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 8-20.

2. Государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики от 30 июля 2018 года.

3. Проблемы планирования организации учебного процесса дисциплин по физической культуре в ВУЗе. Перспективы, особенности, пути решения / А.В. Агеев, В.Ю. Ефимов-Комаров, М.И. Шепелева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 9-15.

4. Физическая культура: 10-11 кл.: Примерная программа среднего общего образования для общеобразоват. организаций Донецкой Народной Республики / Сост. С.И. Михайлюк, И.В. Макущенко, Е.А. Негода и др. – 3-е издание, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 127 с.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Торопов В. А.

д-р. пед. наук, профессор кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств

Куликов М. Л.

канд. пед. наук, доцент,
заместитель начальника кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств

Наумов И. П.

преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств

*Санкт-Петербургский университет МВД России,
Российская Федерация*

Уровень физической подготовки сотрудников, курсантов и слушателей учебных заведений зависит не только от качества ее организации, но и от ряда специальных условий. Это: воспитательная работа, научно-исследовательская работа и медицинский контроль [1].

Воспитательная работа по физической подготовке в ОВД относится к числу важнейших областей деятельности Правительства, является важным условием успехов в подготовке сотрудников и обеспечения их постоянного профессионального мастерства. В процессе воспитательной работы необходимо проводить:

- разъяснение сотрудникам постановлений российского Правительства по вопросам физической культуры и спорта в нашей стране, значения физической подготовки как важного средства повышения их профессионального мастерства;

- доведение до сотрудников требований по физической подготовке и спорту, вытекающих из указаний и приказов Министра внутренних дел и задач служебной подготовки;

- организацию среди сотрудников и между подразделениями соревнований за достижение высоких показателей в выполнении нормативов по физической подготовке и Служебно-спортивному комплексу;

- оказание помощи командирам в организации спортивной работы, вовлечении всего личного состава в регулярные занятия спортом, а также в создании и оборудовании материальной базы для занятий по физической подготовке и спорту;

- организацию воспитательной работы в спортивных секциях, командах и на учебно-тренировочных сборах спортсменов;

- обобщение и распространение передового опыта работы командиров и спортивного актива в организации и проведении физической подготовки и спорта;

- популяризацию достижений в повышении уровня физической подготовленности сотрудников, показателей командных состязаний между подразделениями.

Воспитательная работа по физической подготовке и спорту организуется и проводится командирами, инспекторами воспитательного отдела, специалистами физической культуры и спорта, общественным и спортивным активом.

Вопросы повышения качества физической подготовки и спорта систематически изучаются и обобщаются командирами, начальниками и широко обсуждаются на собраниях. Лучшие спортсмены выдвигаются на общественные должности спортивных организаторов подразделений и тренеров по спорту [2].

Научно-исследовательская работа по физической подготовке. Постоянное совершенствование техники, оружия и способов ведения оперативно-служебной деятельности неизбежно связано с соответствующими изменениями требований к сотрудникам, в том числе и к их физической подготовленности. Всестороннее изучение, объективный анализ этих требований, изыскание и обоснование наиболее эффективных средств и методов обучения и воспитания, совершенствование всей системы физической подготовки сотрудников невозможно без целеустремленной и планомерной научно-исследовательской работы.

Научно-исследовательская работа дает возможность максимально приблизить практику физической подготовки сотрудников к требованиям профессиональной деятельности, позволяет начальникам и специалистам творчески подходить к решению стоящих перед ними задач, постоянно совершенствовать средства, методы и формы обучения и воспитания сотрудников, улучшать учебно-материальную базу, изучать и обобщать передовой опыт, широко внедрять научные достижения в практику и на этой основе добиваться высокого уровня физической подготовленности сотрудников.

Научно-исследовательская работа по физической подготовке и спорту среди сотрудников, в учебных заведениях и спортивных клубах проводится на основе соответствующих приказов, директив и указаний. Командиры и начальники всех степеней вовлекают в нее наиболее опытных и подготовленных специалистов, которые обязаны принимать в этой работе активное участие.

Медицинское обеспечение физической подготовки. Физическая подготовка сотрудников проводится при постоянном обеспечении со стороны медицинской службы, которая предусматривает:

- активное участие медицинской службы в планировании физической подготовки;

- проведение периодических медицинских обследований сотрудников и распределение их по группам для учебных занятий по физической подготовке в зависимости от состояния здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности;

- изучение влияния физической подготовки на физическое состояние личного состава, анализ, обобщение результатов медицинских наблюдений и представление командиру (начальнику) предложений по дальнейшему повышению качества физической подготовки;

- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий и физической нагрузкой при проведении учебного процесса по физической подготовке;

- медицинское обеспечение спортивных и служебно-прикладных состязаний;

- привитие сотрудникам навыков самоконтроля и самомассажа, проведение санитарно-просветительной работы по вопросам гигиены физической подготовки, закаливания и влияния физических упражнений на организм.

Медицинское обеспечение физической подготовки осуществляется всем составом медицинской службы при активном участии начальников и специалистов физической подготовки и спорта.

Многообразие и систематически расширяющийся круг задач, которые призвана решать физическая подготовка, требуют постоянного совершенствования ее средств, форм, методов и элементов организации на научной основе. В связи с этим система физической подготовки сотрудников ОВД постоянно развивается и совершенствуется. Система физической подготовки на любом этапе совершенствования специальных средств и оружия должна в максимальной степени способствовать повышению профессионального мастерства сотрудников ОВД [3].

Список использованных источников и литературы:

1. Приказ МВД России от 13 ноября 2012 года № 1025 "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации".

2. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных организаций МВД России. – М.: ДГСК МВД России, 2011.

3. Торопов В.А., Науменко С.В., Куликов М.Л и др./ Физическая подготовка: учебник – СПб.: Изд-во-СПб ун-та МВД России, 2016. – 300 с.

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Торопов В. А.

д-р. пед. наук, профессор кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств

Науменко С. В.

канд. пед. наук, доцент, начальник кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств

Наумов И. П.

преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств

*Санкт-Петербургский университет МВД России,
Российская Федерация*

Важнейшими составляющими процесса физической подготовки являются обучение и воспитание сотрудников ОВД, которые тесно взаимосвязаны между собой и протекают в органическом единстве. Вместе с этим средства, методы и принципы обучения и воспитания в процессе физической подготовки имеют существенные различия и характеризуются рядом специфических особенностей.

Обучение заключается в последовательной передаче руководителем занятий и усвоении обучающимися знаний, умений и навыков с целью развития и совершенствования у них физических качеств, прикладных навыков необходимых для успешного выполнения служебных задач.

Воспитание заключается в целеустремленном и систематическом воздействии руководителя на психику обучающихся с целью привития им определенных морально-волевых и психологических качеств. В ОВД воспитание предусматривает привитие сотрудникам морально-волевых качеств, имеющих важное значение для решения задач служебной деятельности [1].

Качество любого учебного процесса зависит от того, как и в какой степени, его руководители используют основные, руководящие положения – дидактические принципы и методы обучения. Только тот преподаватель, который строит учебно-воспитательную работу на глубоком и творческом использовании научных достижений, сможет добиться высоких результатов в подготовке своих обучающихся, быстрее и эффективнее решать задачи обучения.

Дидактические принципы – это научно-педагогическая основа учебного процесса и их реализация на занятиях по физической подготовке является обязательным требованием для каждого руководителя занятий.

Важнейшими дидактическими принципами, принятыми в системе ОВД и силовых структурах, являются следующие: принцип научности; «учить тому, что необходимо в условиях оперативно-служебной деятельности»;

сознательности и активности; наглядности; систематичности и последовательности; доступности; прочности, а также коллективизма и индивидуального подхода в обучении. Кроме того, исходя из объективных закономерностей обучения сотрудников, в учебно-педагогическом процессе необходимо учитывать некоторые специфические принципы обучения: это принципы безопасности жизнедеятельности, гуманизации; воспитательной направленности; преемственности и поступательности в процессе обучения; принцип междисциплинарных взаимосвязей и принцип индивидуальности.

Реализация этих принципов в процессе обучения позволяет готовить преданных отечеству, сознательных, активных сотрудников, обладающих прочными знаниями, практическими навыками, умениями, способных действовать в самых сложных условиях. Принципы обучения в своем содержании должны отражать мировоззренческий характер постановки учебного процесса и отвечать не только на вопрос: « как учить?», но и « как сочетать обучение с воспитанием любви к России и ненависти к ее врагам, преступному миру?».

Методы обучения – это пути и способы совместной учебной работы преподавателя и обучающегося, с помощью которых идет сообщение и усвоение знаний, формирование умений и навыков, воспитание профессионально значимых качеств.

Методы обучения выступают в виде определенной дидактической системы, где системообразующим фактором является учебная цель и задачи; компонентами (подсистемами) являются сами методы обучения, а механизмом обратной связи служат приемы контроля за усвоением знаний, сформированностью умений, навыков, профессионально важных качеств. Они включают в себя действия преподавателя и обучающегося.

В педагогике гражданской школы различают: словесные, наглядные и практические методы. Выделяют также методы проблемного и программированного обучения.

Применение разных методов обучения определяется особенностями физической подготовки, спецификой профессиональной деятельности.

Методы обучения взаимосвязаны и применяются в определенных сочетаниях. Так, метод устного изложения можно совмещать с беседой и показом, упражнение с показом, показ - с объяснением.

Выбор методов обучения, их соотношение на занятиях зависит от форм обучения, т.е. от организации учебного процесса, подбора обучающихся, состава группы обучающихся по уровню их подготовленности, количества времени, отводимого на занятия, наличия и состояния учебного оборудования, места занятия, уровня методического мастерства преподавателя. В методах обучения находят свою реализацию принципы обучения.

С ростом объема и глубины научных знаний появляется необходимость постоянного улучшения качества обучения, организации его на основе новейших достижений педагогической науки, научных данных. Это позволяет обеспечивать лучшее и более эффективное достижение цели обучения и

Материалы I международной научно-практической конференции

воспитания. Дело в том, что просчеты в научной организации педагогического труда – это большое количество часов потерянного времени, это подготовка целого ряда недоученных специалистов. Вот почему принципы и методы обучения в своей реализации должны отражать требования научной организации учебного труда, основными задачами которой являются:

- обеспечение и подкрепление учебных материалов в процессе обучения научными данными;
- качественная организация и планирование учебного процесса;
- организация учебного дня и самостоятельной учебной работы;
- техническое оснащение учебного процесса;
- апробация условий труда преподавателей;
- профориентация и комплектование преподавательских кадров на основе конкурсного отбора;
- сочетание условий обучения и воспитания сотрудников с постоянным поддержанием и повышением их профессионального мастерства [2, 3].

Материал данной статьи целесообразно использовать при организации и проведении учебных занятий по физической подготовке.

Список использованных источников и литературы:

1. Приказ МВД России от 13 ноября 2012 года № 1025 "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации".
2. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных организаций МВД России. – М.: ДГСК МВД России, 2011.
3. Торопов В.А. Физическая подготовка: учебник / В.А. Торопов, С.В. Науменко, М.Л. Куликов и др. – СПб.: Изд-во-СПб ун-та МВД России, 2016. – 300 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЛЕСНОЙ ОТРАСЛИ

Трифоненкова Т. А.

доцент кафедры физической культуры и валеологии

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева», Российская Федерация

Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и представляет в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и их практическом воплощении.

Область профессиональной деятельности студентов бакалавров лесной отрасли включает: планирование и осуществление охраны, защиты и воспроизводства лесов, их использования, мониторинга состояния, инвентаризации и кадастрового учета в природных, техногенных и урбанизированных ландшафтах, управление лесами для обеспечения многоцелевого, рационального, непрерывного, не истощительного использования лесов для удовлетворения потребностей общества в лесах и лесных ресурсах, государственный лесной контроль и надзор.

Результативность профессионального труда зависит от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем занятий физическими упражнениями, которые предъявляются в зависимости специфических особенностей конкретной профессиональной деятельности и ее условий. Это получает научное обоснование в связи с углубляющимися представлениями о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития индивида. Использование этих закономерностей опытным путем привело к становлению новой разновидности физического воспитания – профессионально-прикладной физической культуре. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Выпускник должен уметь владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

Основные задачи, решаемые в процессе ППФП:

- пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, полезных в ней и нужных вместе с тем в процессе ППФП в качестве ее средств;
- ускорить развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей (то есть те, от которых существенно зависит не только эффективность профессиональной деятельности, но и возможности ее совершенствования, а также адекватность реагировать при вероятных экстремальных ситуациях);
- повысить степень сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям среды, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья;
- способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества.

Эти задачи в каждом отдельном случае необходимо конкретизировать. Конкретные задачи ППФП студентов определяют особенностями их будущей профессиональной деятельности. Они заключаются в:

- формировании необходимых прикладных знаний;
- освоении прикладных умений и навыков;
- воспитании прикладных психофизических и специальных качеств.

Требования, предъявляемые для студентов и специалистов лесохозяйственного труда, включающие в большом объеме двигательную активность:

- комплексная выносливость, проявляемая в динамических и статических режимах продолжительного функционирования различных мышечных групп;
- способность ориентироваться на местности и рационально распределять затраты энергии во времени;
- разнообразные двигательные навыки, в том числе навыки, способствующие умелому оперированию различными орудиями труда;
- закаленность организма по отношению к неблагоприятным метеорологическим воздействиям.

Для ППФП специалистов лесного хозяйства рекомендованы виды спорта, связанные с различными способами передвижения на местности: спортивная ходьба, велосипедный, мотоциклетный и автомобильный, конный спорт, спортивное ориентирование, плавание.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с другими учебными дисциплинами вносит свой вклад в профессиональное становление будущих специалистов. Специализированная подготовка по спортивному ориентированию учитывает профессиональную направленность в подготовке специалистов для лесного промышленного комплекса. Спортивное ориентирование – это вид спорта, связанный с передвижением спортсмена на местности при помощи карты (выданной организаторами) и компаса, где он за кратчайшее время проходит через контрольные пункты, установленные на местности и отмеченные в карте. Ориентирование бывает кроссовое и лыжное, вело ориентирование и ориентирование по тропам для людей с ограниченными физическими возможностями (на колясках). Все виды ориентирования объединяет одна главная особенность – это наличие подробной крупномасштабной карты местности, на которой проводятся соревнования.

Ориентирование объединяет в себе аудиторные занятия, увлекательные игры и занятия на свежем воздухе; формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения; увлекает азартным соперничеством. Условия проведения занятий и соревнований при различных погодных условиях формирует устойчивость к дискомфорту, гармонизирует отношения человека с окружающей средой. Этот вид спорта, пожалуй, как не один другой, позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи, участвуя в формировании личности спортсмена, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая человека. С одной стороны, ориентирование как вид спорта подразумевает конкретную борьбу. С другой

стороны, занимаясь этим видом спорта, можно исключить элемент соревнования, просто предоставив студентам возможность оздоровления, общения с природой и увлекательного решения задач ориентирования, проходящего в двигательной форме с параллельным приобретением навыков продвижения по незнакомой местности. Обучение техническим навыкам ориентирования наиболее эффективно проводить в форме учебно-практических занятий на местности. Учебные заведения, имеющие свои спортивные базы расположенные на окраинах населённых пунктов и граничащие с участками леса обладают преимуществом для организации занятий спортивным ориентированием. В нашей стране с 2005 года проводятся массовые соревнования по спортивному ориентированию – «Российский Азимут», в которых принимают участие более 30 городов России. Студенты нашего вуза принимают активное участие в этих массовых соревнованиях.

Практические знания, приобретённые на учебных занятиях по спортивному ориентированию, пригодятся в профессиональной деятельности будущих специалистов лесного промышленного комплекса.

Список использованных источников и литературы:

1. Матухно, Е. В. М 348 Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб, пособие / Е. В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013. – 97 с.

2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб. - метод. Пособие / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под ред. Проф. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2010. – 380 с.

3. Методика профессионально-прикладной физической подготовки мастеров лесного хозяйства // cyberleninka [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/metodika-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-masterov-lesnogo-hozyaystva> (дата обращения 17.02.2019)

НЕОБХОДИМОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ТРУДУ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Ушаков А. В.

канд. биол. наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания

Фалькова Н. И.

канд. наук ф. в. с., доцент, Doctor of Philosophy, Ph.D.,
профессор кафедры физического воспитания

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

Выявляя специфику требований, которым должна отвечать психофизическая подготовленность представителей тех или иных профессий,

надо исходить из того, что она объективно обусловлена совокупностью особенностей конкретной трудовой деятельности и условий ее выполнения, в том числе: особенностями преобладающих рабочих операций; особенностями режима; особенностями средовых условий, оказывающих влияние на состояние физической и общей работоспособности, особенно когда они резко отличаются от комфортных.

Необходимость специальной психофизической подготовки к профессии будущему специалисту связана с влиянием современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека, с изменением функциональной роли человека в современном производственном процессе и другими факторами. Чем дальше развивается научно-техническая мысль, тем больше человека окружает искусственная техническая среда. Медики и биологи обращают особое внимание на ряд явлений, отрицательно сказывающихся не только на здоровье человека, но и его профессиональной работоспособности, а именно: детренированность организма из-за недостатка двигательной активности; напряженное эмоциональное состояние человека в процессе его повседневного труда; неблагоприятное влияние внешней среды.

Эти факторы по-разному воздействуют на людей, но общее для всех то, что естественная физиологическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов и изменением условий современной жизни. Отсюда постоянное эмоциональное возбуждение, нервно-психическая усталость и утомление, а значит, снижение работоспособности и возможное возникновение заболеваний.

Изменение структуры трудовых усилий и функциональной роли человека повысило требования к чувствительно-двигательной деятельности работника современного производства, особенно в отношении устойчивости внимания, быстроты и точности его реакции. Кроме того, современный специалист высшей квалификации руководит не только техникой, но и высококвалифицированными людьми. Социологические исследования свидетельствуют, что именно работа с людьми, руководство людьми утомляет больше всего. Все это предъявляет дополнительные требования к активному формированию психофизических способностей посредством направленного использования физических упражнений.

Поэтому в современных условиях жизнедеятельности непрерывно повышается социальная значимость физической культуры и спорта как ведущих средств подготовки подрастающего поколения к труду. Общеизвестно, что эффективность многих видов профессионального труда во многом зависит от уровня специальной физической подготовленности, формируемой путем систематических занятий физическими упражнениями, соответствующим в определенной степени требованиям, предъявляемым профессиональной деятельностью и условиями ее реализации к физическому состоянию организма.

Спорт и особенно спортивные игры, виды единоборств моделируют разнообразные жизненные ситуации взаимоотношений людей на фоне

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»

экстремальных психофизических нагрузок. Многочисленные примеры показывают, что в процессе регулярных занятий спортом воспитываются не только необходимые физические качества, но и психологические свойства личности, которые способствуют адаптации молодых людей в коллективе, выполнению в нем роли лидера, руководителя.

Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста проявляется в направленности и содержании специализированной подготовки человека к трудовой деятельности. Обеспечить высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов – одна из прямых задач профессионально направленной психофизической подготовки.

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ ВСЕСОЮЗНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Ушаков А. В.

канд. биол. наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания

Фалькова Н. И.

канд. наук ф. в. с., доцент, Doctor of Philosophy, Ph.D.,
профессор кафедры физического воспитания

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

В 1918 г. был принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству» всех граждан мужского пола, не эксплуатирующих чужого труда. В республике были созданы органы всеобщего военного обучения (Всевобуч), на которые возлагались функции военного обучения трудящихся, допризывной подготовки молодёжи и организации физкультурной и спортивной работы среди населения. Началась огромная организационно - методическая и идейная перестройка всей работы по физической культуре и спорту.

Становление Всесоюзного комплекса ГТО в 1923 г. органы Всевобуча прекратили своё существование. Развитием физической культуры и спорта в стране вплотную занялись Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодёжи (комсомол) и профсоюзы. Комсомол добивался организационного укрепления физкультурного движения в мирных условиях. Началась физкультурно-массовая и научно методическая работа, борьба с физкультурной неграмотностью. С переходом на новые формы организации физического воспитания и управления физкультурным движением постепенно менялись содержание и методика всей физкультурной и спортивной работы. Перед группой научных работников Государственного центрального института физической культуры встала задача разработки советской системы физической культуры, построенной на принципах всесторонности и прикладности. Важным

шагом на пути развития физического культуры и спорта и усиление их связи с политикой и обороной государства, призванного сыграть важную роль в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных людей, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины, стала инициатива комсомола в создании комплекса физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основополагающей в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи. Таким комплексом стал Всесоюзный комплекс ГТО «Готов к труду и обороне СССР».

В марте 1931 г. Высший совет физической культуры (ВСФК) при ЦИК СССР утвердил физкультурный комплекс ГТО I ступени. Норматив I ступени комплекса объединил в себя: плавание, греблю, прыжки и метания, бег, подтягивания на перекладине (для мужчин) и лазанье по канату (для женщин), езда на велосипеде, передвижению в противогазе, перенос патронного ящика, лыжный переход, оказание первой помощи, выполнение санминимума, знание основ самоконтроля, знание основ физкультурного движения в СССР, ударничество на производстве.

В январе 1933 г. для установления более высоких требований к всесторонней физической подготовленности был введен в практику работы комплекс ГТО II ступени. Комплекс состоял из 22 норм и 3 требований. В начале 1934 г. в практику работы по физическому воспитанию среди детей вошел комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне») инициатором создания которого также был комсомол.

Таким образом, завершилось оформление всей системы комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Ступени комплекса ГТО состояли из нормативов, определяющих уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), и требований, определяющих уровень овладения основными прикладными навыками (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и т.д.) Сдача нормативов ГТО подтверждалась удостоверениями и специальными значками соответствующих ступеней. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почетным значком ГТО».

Коллективы физической культуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО». Система физкультурного комплекса ГТО стала очень популярной среди советских людей того времени. Только за 1933–1937 гг. нормы ГТО I ступени сдавали 4 млн. 458 тыс. человек, II ступени – 35 тыс., БГТО – 759,5 тыс. человек. Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935–1937 гг. Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР.

Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм физкультурного комплекса ГТО.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Фалькова Н. И.

канд. наук ф. в. с., доцент, Doctor of Philosophy, Ph.D.,
профессор кафедры физического воспитания

Ушаков А. В.

канд. биол. наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

Безопасность трудовых и учебных процессов в общеобразовательных учреждениях до сих пор, к сожалению, оставляет желать лучшего, особенно это касается практических занятий по физической культуре. Нередко из-за невнимательности учащихся и незнания требований и правил обеспечения мер безопасности происходят случаи получения ими травм различной степени. Поэтому знание содержания документов, регламентирующих безопасность на практических занятиях по физической культуре, как преподавателями, так и учащимися, а также выполнение предъявляемых этими документами требований, является основополагающим в эффективном и безопасном проведении занятий.

Занятия физическими упражнениями, независимо от их формы и содержания, обязательно должны содействовать укреплению здоровья человека. Однако в практике физкультурно-спортивной работы имеются и существенные недостатки, вызванные причинами организационного и методического характера. Неблагоприятное воздействие тех или иных факторов, сниженная или избыточная двигательная активность, неудовлетворительные условия проведения занятий, несоблюдение дисциплины, нарушение правил техники безопасности в процессе обучения в вузе могут привести к травмам. В настоящее время стоит вопрос о безопасных методах работы на занятиях физической культурой и спортом в самых различных ее проявлениях.

В тезисы включены извлечения и выдержки из основных нормативно-правовых актов, документов, инструкций государственных органов, регламентирующих деятельность руководителей, специалистов и работников, отвечающих за безопасность занятий физической культурой и спортом в образовательном учреждении.

«Об охране труда» Закон Донецкой Народной Республики № 31-ІНС от 03.04.2015

Статья 1. Понятие охраны труда.

Охрана труда – система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.

Статья 25. Обучение по вопросам охраны труда.

Работники при приеме на работу и в процессе работы должны проходить за счет работодателя инструктаж, обучение по вопросам охраны труда, оказания первой медицинской помощи пострадавшим от несчастных случаев и правил поведения в случае возникновения аварии.

В случае выявления у работников, в том числе должностных лиц, неудовлетворительных знаний по вопросам охраны труда, они должны в месячный срок пройти повторное обучение и проверку знаний. При повторном выявлении неудовлетворительных знаний по вопросам охраны труда, работодатель имеет право расторгнуть трудовой договор с работником в соответствии с законодательством Донецкой Народной Республики.

«О физической культуре и спорте» Закон Донецкой Народной Республики № 33-ІНС от 24.04.2015

Статья 5. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий.

Статья 6. Основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

Обеспечение безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий.

Статья 39. Физическое воспитание и спорт в системе образования.

1. Физическое воспитание в системе образования осуществляется в учебное и во внеурочное время. Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой в соответствии с государственными общеобязательными стандартами образования, нормативами физической подготовленности и типовыми учебными планами.

3. Организация физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях включает в себя:

1) проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ;

2) создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;

3) формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

4) осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;

5) проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;

6) формирование ответственного отношения родителей (лиц их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию;

7) проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;

8) содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся;

9) содействие развитию и популяризации школьного и студенческого спорта;

Об утверждении Классификации физкультурно-спортивных сооружений и требований к их работе. Приказ Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики от 20.09.2017 №01-09/118

2.9. При функционировании сооружений должно обеспечиваться:

Соблюдение планово-расчетных показателей количества лиц, занимающихся физической культурой и спортом, и режимов эксплуатации сооружений;

Наличие документов, необходимых для эксплуатации объектов спорта, предусмотренных действующим законодательством Донецкой Народной Республики и журнала учета посещаемости физкультурно-оздоровительных, спортивных сооружений лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Санитарные правила и нормы

Санитарные правила обязательны для соблюдения всеми государственными органами и общественными объединениями, предприятиями или иными хозяйственными субъектами, организациями и учреждениями, независимо от их подчиненности и форм собственности, должностными лицами и гражданами.

Физкультурно-спортивная зона должна размещаться на расстоянии не менее 25 метров от здания учреждения, за полосой зеленых насаждений. Не

допускается располагать ее со стороны окон учебных заведений. Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также для проведения секционных, спортивных занятий и оздоровительных мероприятий. Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле – травяной покров. Запрещается проводить занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины. Спортивный зал следует размещать на первом этаже в пристройке. Его размеры должны предусматривать выполнение полной программы по физическому воспитанию обучающихся и возможность внеурочных спортивных занятий.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СЕНСОМОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ КАК ПСИХОФИЗИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Фалькова Н. И.

канд. наук ф. в. с., доцент, Doctor of Philosophy, Ph.D.,
профессор кафедры физического воспитания

Ушаков А. В.

канд. биол. наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

Большую роль в успешности труда приобретает психофизический компонент профессиональной деятельности. Все более важными становятся такие качества, как точность движений, их согласованность, зрительно-моторная реакция, способность быстро перестраиваться в меняющихся условиях трудовой деятельности. В современных условиях значительно возрастает роль центральных механизмов управления и организации движений.

Спортивно-оздоровительная деятельность в системе образования повышает профессиональную мобильность выпускников высших профессиональных учебных заведений, совершенствует личностные способности студента, участвует в формировании его как гражданина. Физическая культура - часть образа жизни человека - система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека в системе

всестороннего совершенствования личности и составляет важную основу полноценной жизнедеятельности, в том числе, активного труда.

Сенсомоторика (от лат. *sensus* – чувство, ощущение и *motor* – двигатель) – взаимосоординация сенсорных и моторных компонентов деятельности: получение сенсорной информации приводит к запуску тех или иных движений, а те, в свою очередь, служат для регуляции, контроля или коррекции сенсорной информации. В зависимости от сложности центрального момента реакции различают так называемые простые и сложные сенсомоторные реакции.

Простая сенсомоторная реакция (или, как ее называют иногда, психическая реакция) это возможно более быстрый ответ заранее известным простым одиночным движением на внезапно появляющийся, но заранее известный сигнал. Все остальные сенсомоторные реакции называются сложными.

Наиболее сложный и вместе с тем наиболее типичный для различной деятельности психомоторный процесс – сенсомоторная координация, при которой динамичен не только воспринимаемый раздражитель, как при реакции на движущийся объект, но и сама реализация двигательного действия. Иначе говоря, при сенсомоторной координации непрерывно как восприятие, так и движение, причем движение регулируется восприятием его результатов, результат движения непрерывно сверяется с заданием.

Простейший вид сенсомоторной координации – реакция слежения, заключающаяся в удерживании объекта, имеющего тенденцию к непрерывным отклонениям, в заданном положении.

На первых этапах освоения двигательной задачи, требующей сенсомоторной координации, отмечается дискретность двигательных ответов по механизму цепной реакции, в дальнейшем сменяющейся слиянием отдельных двигательных актов в координированное единое двигательное действие. Качество реагирования путем сенсомоторной координации характеризует следующие показатели: время реакции на пусковой сигнал – от появления двигательной задачи до начала реагирования; общее время реагирования – до конца решения возникшей двигательной задачи, обычно значительно превышающее время реакции на пусковой сигнал; точность реагирования – определяемая как по конечному результату реагирования, так и по числу и характеру поправочных движений, обеспечивающих координированность реагирования.

Уровень развития сенсомоторной координации в процессе прикладной физической культуры определяется физическими возможностями организма и умением реализовывать двигательный потенциал при решении различных сенсомоторных задач. Целенаправленное использование разнообразных средств и методов для совершенствования сенсомоторной координации способствует активизации внутренних механизмов психофизической деятельности, что является значимым для совершенствования подготовки студентов в процессе прикладной физической культуры.

МОТИВАЦИЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ИНСТРУМЕНТ УСПЕШНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТМЕНА-ДЗЮДОИСТА

Харлампов Г. А.¹

канд. тех. наук, профессор
кафедры физического воспитания

Кулешина М. В.²

старший преподаватель
кафедры физического воспитания

Аненко А. В.¹

магистрант

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
им. М. Туган-Барановского»¹, ДНР*

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»², ДНР*

Для достижения высоких результатов дзюдо, как спорт высших достижений, предъявляет высокие требования, как к физической подготовленности спортсмена-дзюдоиста, так и к психической.

Актуальность формирования спортивной мотивации спортсменов-борцов обуславливается быстротечностью спортивного поединка и высокой значимостью данного психологического фактора в соревновательной деятельности. Сильнейшим в спортивном поединке оказывается спортсмен, наиболее подготовленный психологически, с устойчивой соревновательной мотивацией, направленной на достижение успеха. Однако данному психологическому фактору при подготовке борцов-дзюдоистов не уделяется должного внимания в силу недостаточной разработанности самой проблемы спортивной мотивации. В результате соревновательная деятельность дзюдоистов характеризуется как недостаточно высокая.

На основе своевременного развития спортивной мотивации с соответствующей структурой у занимающихся спортом (дзюдо) можно добиться планируемой результативности в соревнованиях.

Мотивация достижения представляет собой ориентацию человека на стремление к успешному выполнению задания, устойчивость перед лицом неудач и переживание чувства гордости за выполнение поставленной цели.

Спортивную мотивацию можно отнести к одному из значимых факторов, который обуславливает рост спортивного мастерства дзюдоистов. Между спортивной мотивацией и результативностью спортсмена существует двусторонняя связь. Развивая спортивную мотивацию спортсмена, тренер тем самым работает на повышение спортивного результата, успешность его соревновательной деятельности и наоборот, повышая результативность спортсмена, тренер тем самым укрепляет спортивную мотивацию [1].

Спортсмены с выраженной мотивацией на достижение успеха добиваются в спорте лучших результатов по сравнению со спортсменами, имеющими низкую степень выраженности данного вида спортивной мотивации.

В исследовании Бобровского А.В. проведен сравнительный анализ поведения борцов с разной направленностью мотивации достижения (на успех или на избегание неудачи). При высокой выраженности мотивации на достижение успеха дзюдоисты проявляют стремление, во что бы то ни стало добиться успеха в соревнованиях, отмечается высокая степень уверенности, происходит мобилизация своих ресурсов. Борцы, у которых в структуре мотивации преобладает ориентация на избегание неудачи, где основная цель в их предсоревновательной подготовке и в процессе соревнований заключается в избегании неудачного выступления, отмечают неуверенностью в себе перед схваткой [2].

Как правило, у более опытных спортсменов в структуре соревновательной мотивации в большей степени выражена направленность на достижение успеха, т.е. они ориентированы на победу, при этом объективно оценивая свои возможности. А у начинающих спортсменов-дзюдоистов (например, студенты неспортивных вузов) в большей степени в структуре соревновательной мотивации преобладает мотивация на избегание неудачи, характерна демонстрация ранее полученных базовых навыков.

Также следует отметить, что спецификой самой спортивной деятельности, а именно дзюдо, выступает соперничество, причем это неотъемлемая часть не только соревновательного процесса, но и тренировочной деятельности, что в свою очередь также влияет на мотивацию спортсмена-дзюдоиста, и в целом на его психологическое состояние.

Следовательно, для достижения высоких результатов в спортивной деятельности дзюдоиста необходимо формирование мотивации, которую следует осуществлять по таким направлениям:

1. Систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач, обоснование путей предотвращения неудачных выступлений (реализуется с помощью просмотра и анализа видеозаписей схваток).

2. Выработка у спортсменов результативности (как качества личности) спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности.

3. Развитие адекватной самооценки и планирование на основе этого соревновательных целей, т.е. спортсмен должен с некоторой долей критики подходить к оценке своего выступления.

4. Создание оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации, т.е. формировать мотивацию спортсмена следует не только в предсоревновательный период, а и на протяжении всей его тренировочной деятельности.

5. Формирование мотивации на достижение успеха.

6. Обеспечение положительного эмоционального фона на тренировках и соревнованиях. Это может достигаться посредством создания определенных идеомоторных занятий дома, использование игрового метода на тренировках, управление общением с занимающимися, использование спортсменом самоконтроля в ходе деятельности, а также саморегуляции и аутотренинга при настройке на схватку [3].

7. Формирование благоприятных и доверительных межличностных отношений в тренировочной группе между спортсменами, а также между спортсменами и тренером.

8. Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами. Тренер и спортсмен - равноправные союзники в достижении поставленной цели или результата. В обязательном порядке требования тренера должны быть приняты спортсменом и выполняться в полной мере. Сотрудничество данных субъектов приведет к успешной и плодотворной работе в достижении высоких спортивных результатов.

При выявлении недостаточного уровня спортивной мотивации у спортсменов во время тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям следует осуществлять такие мероприятия:

- чередование сильных и слабых партнеров, в большей степени акцент необходимо делать на работу с более слабыми или равными по силе партнерами (на тренировке - с более слабыми или равными, на так называемых днях борьбы - с более сильными);

- постановка реально выполняемых задач на тренировку;

- эмоциональная поддержка на каждой тренировке;

- информирование спортсменов о соперниках, их уровне подготовки, сильных и слабых сторон;

- моделирование тактико-технических действий потенциальных конкурентов (соперников) и разработка тренировочных заданий, которые помогут овладеть спортсмену необходимыми навыками.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что спортивная мотивация дзюдоистов может успешно развиваться, если:

1. Учитывать такие типы спортивной мотивации, как физическое совершенство, повышение престижа и материального положения, желание славы, мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач.

2. Учитывать условия и факторы, влияющие на успешное развитие спортивной мотивации при занятиях борьбой (дзюдо):

- благоприятные отношение к цели занятий спортом;

- стремление к спортивному успеху;

- адекватное отношение к своим возможностям;

- конструктивное отношение к тренировочной деятельности;

- положительное отношение к команде и тренеру;

- позитивное отношение к соревновательной деятельности.

3. В комплексе выполнять мероприятия для повышения уровня спортивной мотивации во время тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям.

Спортивную мотивацию необходимо формировать в процессе подготовки спортсменов-дзюдоистов, при этом немаловажно планомерно и целенаправленно ее развивать.

Список использованных источников и литературы:

1. Петровский В. А. Личность в психологии. Парадигма субъективности: учеб. пособие / В.А. Петровский. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 512 с.

2. Бобровский А. В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): автореф. дис. канд. пед. наук /А. В. Бобровский. – Омск, 2005. – 24 с.

3. Психологічна підготовка в системі спортивного тренування і змагань: Метод. посіб. / Г.А. Харлампов, А.Г. Бойко, Т.А. Базилюк. – Донецьк: ДонНУЕТ, 2008. – 72 с.

ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ГРУППАХ ВКК

Харлампов Г. А.¹

канд. тех. наук, профессор
кафедры физического воспитания

Черепяхин Г.А.²

доцент кафедры физического воспитания

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
им. М. Туган-Барановского»¹, ДНР*

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»², ДНР*

Сохранение здоровья населения ДНР сегодня одна из основных задач нашей республики. Современный прогресс науки и техники изменяет условия и характер трудовой и образовательной деятельности. Повышается количество людей, занятых в сфере умственного труда, что приводит к резкому снижению их двигательной активности, обуславливает нарушение общебиологического баланса и существенно влияет на здоровье человека. В настоящее время наблюдается значительное «омоложение» многих заболеваний: сердечно-сосудистой системы (инфаркты миокарда), нарушение обмена веществ, ослабление возбудительных процессов коры полушарий головного мозга и др.

История развития человечества свидетельствует о том, что одним из основных рычагов укрепления и профилактики здоровья является физическая культура, а самый эффективный способ сохранения здоровья – обязательное соблюдение принципов здорового образа жизни. Научные исследования

указывают на то, что состояние здоровья зависит от четырех факторов, из которых 10 процентов обеспечивают учреждения здравоохранения, 20 – обусловленные экологией, около 20 – наследственностью и почти 50% – условиями и образом жизни. Образ жизни в реалиях настоящего состоит из труда человека или его обучения, возможности отдыхать, жизненного и активного двигательного режима, условий питания, отсутствия или зависимости от вредных привычек, культуры поведения личности в обществе, ее отношения к гигиене, профилактике сохранения и укрепления здоровья. Он в значительной мере мешает человеку раскрыть его ценнейшие качества.

Среди первокурсников вузов Донецка более 12 процентов студентов освобождены по состоянию здоровья от практических занятий по физическому воспитанию. Основная масса этой молодежи уже в школьном возрасте была отстранена от физической культуры и образования в этом направлении. Для такого контингента студентов в вузах рекомендуется выполнять разделы учебной программы физического воспитания по теоретической и методической направленности. Учитывая то, что в учебной группе количество освобожденных студентов от практических занятий по физическому воспитанию не превышает, как правило, двух человек, преподавателю не удастся уделять необходимого внимания их физкультурному образованию. Вот почему на кафедре физического воспитания Донецкого национального университета экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского возникла идея объединить всех «освобожденных» студентов в группы ВКК для проведения с ними теоретического курса по дисциплине «Физическое воспитание». Так как основной контингент этих групп имеет заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то один из разделов курса «Оригинальные системы укрепления здоровья и физического совершенствования» включает оздоровительные дыхательные системы. Рассмотрим концепцию оздоровления по В. Фролову [1].

По методу В. Фролова мощное оздоровительное влияние на организм человека оказывает эндогенное дыхание (ЭД). Система тренировок ЭД на тренажере В. Фролова позволяет включить уникальный механизм «дыхания в клетке», называемый эндогенным (внутренним, клеточным) дыханием, который ведет к восстановлению и реабилитации тканей, излечению многих болезней и обеспечивает значительное увеличение продолжительности жизни.

Известно, что гипоксия (кислородное голодание) - позволяет существенным образом повысить адаптационные возможности и усилить сопротивляемость организма, так как, обменные системы клеток переключаются на более экономное использование кислорода для получения необходимой энергии. Кроме того, постепенное уменьшение кислорода активизирует развитие анаэробного (без использования кислорода) типа дыхания. Все это обеспечивает выраженный оздоравливающий эффект, активизирует резервные силы организма, которые естественным образом усиливают процесс «самоизлечения». Это В. Фролов счел настолько

существенным, что назвал способ дыхания на своем приборе - *адаптационным дыханием*, при котором дыхательный центр адаптируется к режиму гипоксии.

Исследование обмена и энергетических показателей клеток у людей, достигших эндогенного дыхания уровень клеточной энергетики повышен в 2-4 раза, количество свободных радикалов, с избытком которых связывают старение тканей, снижено в 4-8 раз, температура тела снижается на 1,3-1,5 градусов Цельсия. Положительным фактором следует считать так же контролируемое повышение концентрации углекислого газа - CO₂ до определенных пределов, так как он оказывает сосудорасширяющее действие, но его должно быть не более 6,5% [2]. При постоянной физиологической концентрации углекислого газа в клетках он способствует расширению капилляров, при этом больше кислорода поступает в межклеточную жидкость и потом, путем диффузии в каждую клетку.

Такие выводы подтверждают многие ученые в результате наблюдений тысяч людей (в основном старше 60-70 лет), имеющих множества болезней и избавившихся от них за счет занятий по методу В. Фролова на созданном им аппарате - «тренажер дыхательный индивидуальный-ТДИ-О1» и его модификация «И Т И-индивидуальный тренажер ингалятор». На этих аппаратах можно менять параметры дыхания, подбирать, удобный, эффективный и безопасный для каждого режим занятия.

Список использованных источников и литературы:

1. Фролов В.Ф. Эндогенное дыхание-медицина третьего тысячелетия / В.Ф. Фролов. – Новоибирск: 2001. – 229 с.
2. Неумывакин И.П. Перекись водорода: мифы и реальность. / И.П. Неумывакин. – 2-е перераб. издание - Спб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005. – 144 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Чубса Е. А.

учитель физической культуры

МОУ «Специализированная школа с углубленным изучением иностранных языков №115 г. Донецка», ДНР

В данном докладе рассмотрены актуальные проблемы и пути развития физического воспитания, спорта и туризма в сфере образования. Статья раскрывает содержание понятий. Ставится задача рассмотреть эффект сохранения здорового образа жизни. Особое внимание обращается на обеспечение квалифицированными кадрами.

Физическая культура (ФК) - часть общей культуры общества, объединение различных мероприятий, направленных на достижение человеком физического совершенствования (укрепление здоровья, развитие физических качеств, достижение спортивных результатов и т.д.). Уровень *физической культуры* общества (любого общества) зависит от уровня *физической культуры* его членов – *физической культуры личности* - степени самостоятельного использования ФК в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, при организации свободного времени, досуга.

Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, система организации соревнований по различным физическим упражнениям. Существует любительский спорт и профессиональный. Целью спорта, как составной части физической культуры, наряду с укреплением здоровья и общим физическим развитием человека, является достижение высоких результатов и побед в состязаниях.

Туризм - понятие комплексное, имеющее прямое отношение к воспитанию, образованию, оздоровлению населения и экономике. Несмотря на многолетнюю историю, туризм как массовое явление сложился в нашей стране за последние десятилетия и имеет тенденцию к дальнейшему развитию. Увлечение туризмом молодежи, рост числа технически сложных походов обязывает инструкторов, преподавателей по туризму повысить организационный уровень туристской работы, обобщить передовой опыт в целях обеспечения безопасности походов и путешествий.

Физическое воспитание (ФВ) - органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производстве, деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства. Основные средства и пути ФВ - занятия физическими упражнениями (естественными и специально подобранными движениями и их комплексами - гимнастическими, легкоатлетическими); различные виды спорта и туризма, закаливание организма (использование оздоровительных сил природы - солнце, воздух, вода), соблюдение гигиенического режима труда и быта, овладение специальными знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной гигиены в целях физического развития и совершенствования (т. е. физическое образование).

Физическое развитие (ФР) - процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма. ФР человека обусловлено факторами биологическими (наследственность, взаимосвязь функциональных и структурных, постепенность количественных и качественных изменений в организме и др.) и социальными (материальный и культурный уровень жизни, распределение и использование материальных и духовных благ, воспитание, трудовая деятельность, быт и т. д.). Как совокупность признаков, характеризующих состояние организма на разных

возрастных этапах, уровень ФР (наряду с рождаемостью, заболеваемостью, смертностью) является одним из важнейших показателей социального здоровья населения. Основным средством направленного воздействия на ФР являются физические упражнения. В современном обществе всестороннее ФР всех групп населения, достижение физического совершенства - социальная цель физического воспитания, программной и нормативной основой которого являются общегосударственные программы.

Хотелось бы обратить внимание на две наиболее актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы и т.п.

Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе. К сожалению, в последние годы приходится констатировать выраженное падение уровня физического воспитания, как среди школьников, так и учащейся молодежи. Наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов, но, что самое печальное, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом.

В связи с вышеизложенным, чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе, как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры, спорта и туризма.

Не менее важной проблемой представляется также вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на необходимость возрождения престижности профессии преподавателя и тренера, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания университетов и институтов физической культуры.

Проблемы физического воспитания, спорта и туризма должны занять подобающее место в Государственной программе по воспитанию молодежи. Должна произойти корректировка проблем физического воспитания и путей его реализации. Этот процесс должен быть перманентным, приводящим к действенным практическим шагам, способствующим повышению качества жизни и оздоровления детей, учащихся и студентов.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Вполне естественно, что приведенные в данном докладе материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой, спортом и туризмом, и являются собственным взглядом автора по данному вопросу. Вместе с тем, очевидно, что развитие физической культуры, спорта и туризма на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей.

ПАССИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Чумаченко А. С.

студентка

Печёнкин А. П.

старший преподаватель

кафедры физического воспитания

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
им. М. Туган-Барановского», ДНР*

Существует масса проблем в современном мире, одна из которых является доминирующей чертой XXI века - это ограничение двигательной активности современного человека. Жизнь современного человека постоянно упрощается, что приводит человека к пассивному образу жизни. Пассивный образ жизни – это отсутствие в жизни человека физических нагрузок. Считается, что просиженные пол часа отнимают у человека 22 минуты жизни. Сидя мы проводим большую часть своей жизни, это школы, университеты, работа. Среднестатистический рабочий день офисного работника составляет 8 часов рабочего дня за компьютером, что несет ущерб не только опорно-двигательной системе человека, но и зрению. После трудовых будней взрослый

человек предпочитает пассивный отдых, даже дети, имеющие свободное время, чаще всего не тратят его на движения, а используют, сидя за монитором компьютера, приставками, смартфонами. Взрослые же подают плохой пример, тратя свободное от работы время за телевизором или компьютером.

С подобным образом жизни организм человека привыкает к постоянному отсутствию движения и буквально теряет способность сжигать нормальное количество калорий и правильно, рационально использовать все полученные за время приемов пищи элементы. Организм частично перестает функционировать, не прилагая к этому никаких усилий, поэтому здоровье человека поддается различным болезням. Малоподвижный образ жизни влечет за собой такие болезни как:

- остеохондроз и другие проблемы с позвоночником;
- ожирение (на ранней стадии – рост «пивного живота» у мужчин);
- простатит и потеря потенции у мужчин;
- геморрой;
- радикулит и боли в спине;
- запоры;
- проблемы с печенью;
- мочекаменная болезнь.

Самой опасной болезнью при малоподвижном образе жизни являются проблемы с сердечно-сосудистой системой. Ослабевающая, сердце делает менее продуктивные сокращения, что способствует недостатку тонуса сосудов. Последствием является замедленный обмен веществ и клеточная недостаточность кислорода. Такая череда событий очень быстро может привести к различным патологиям как: варикоз, инсульт, инфаркт, венозный застой. Также пассивная жизнь приводит к развитию сколиоза, который влечет за собой искривление позвоночника вправо или влево относительно своей оси.

Для профилактики заболеваемости от малоподвижного образа жизни необходимо активно заниматься спортом, например, бегать по утрам, в свободное время проводить досуг на свежем воздухе занимаясь активным отдыхом, посещать спортивные секции и заниматься танцами. Если нет возможности выделить время на тренировки, врачи рекомендуют в течение дня бороться с ленью путем минимальных физических и временных затрат, например, дойти пешком до работы/учебы, а не пользоваться транспортом, подняться по лестнице на необходимый этаж, а не эксплуатировать лифт и др.

Занятие спортом не только улучшит физическое состояние, состояние здоровья, но также воспитает из индивида личность. Спорт способствует выработке у человека стимула и силы воли, способствует достижению поставленных целей и стремление к идеалу. Человек активно занимающийся спортом – активен, жизнерадостен, физически развит, собран и дисциплинирован

Виной пассивному образу жизни принято считать технический прогресс мира, который унифицируя все виды деятельности упрощает физическую работу сотрудника. Америка считается самой малоподвижной страной это

вызвано тем, что на всех производствах все механизировано и человеку остается только сидя следить за процессом производства, также здоровье усугубляется неправильным питанием, как известно Америка лидирующая страна по посещениям заведений быстрого питания, зачастую это очень калорийная пища. Врачи рекомендуют каждые полчаса уделять 5 минут на зарядку, вставать и делать упражнения на мышцы ног и спины, а для зрения приобрести удобные очки или контактные линзы, а также увлажняющие капли. Можем сделать вывод, что сам по себе сидячий образ жизни – не приговор, и это вовсе не значит, что человек точно будет страдать ожирением или сердечными заболеваниями, если выполнять определенные правила. Каждый день, подолгу сидя за компьютером, мы сокращаем свою жизнь, а ведь она у нас одна. Нужно обязательно делать несложную зарядку и правильно питаться. При таком раскладе пассивный образ жизни не скажется пагубно на здоровье.

Список использованных источников и литературы:

1. Апанасенко Г. Л. Здоровый образ жизни / Г.Л. Апанасенко. – Л., 1998.
2. Золинов В. Ф. Физическое воспитание взрослого человека / В.Ф. Золинов. – Л., 2001.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарака, 2008 – 448с.
4. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. / П.А. Виноградов. – Москва, 2007.
5. Амосов Н. М., Я. Здоровье человека / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – М., 2004.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Чурилова Д. В.

ассистент кафедры

физического воспитания и спорта

Турчина Л. А.

старший преподаватель

кафедры физического воспитания и спорта

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет», ДНР

Физическое воспитание – основа социально-культурной деятельности человека, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как результат воспитания и профессиональной подготовки это проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной

деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.

Физическое воспитание выступает в качестве предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Оно способствует свободному, сознательному самоопределению личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей выбирает, осваивает те, которые для нее наиболее, значимы.

В процессе физического воспитания учащихся решаются следующие основные задачи:

- 1) формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни;
- 2) обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
- 3) всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности учащихся;
- 4) совершенствование в избранном виде спорта [1].

Потребности в физической культуре это главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Данные потребности тесно связаны с эмоциями, переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

На основе потребностей возникает система мотивов, определяющая направленность личности, стимулирующая ее на проявление активности. На основе этого выделяют следующие мотивы: физического совершенствования, связан со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения; дружеской солидарности, основан на желании быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними; долженствования, связан с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы; соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего; подражания, связан со стремлением быть похожим на достигших определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности; спортивный, основан на стремлении добиться каких-либо значительных результатов; процессуальный, в этом случае внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий; игровой, выступает средством

развлечения, нервной разрядки, отдыха; комфортности, определяет желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др. [2].

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны с удовлетворением процессом занятий; с результатами занятий; с перспективой занятий. Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

Отношения задают предметную ориентацию, определяют социальную и личностную значимость физической культуры в жизни. Выделяют активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно-отрицательное и активно-отрицательное отношения [3].

Физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества: упорство в достижении цели, которое проявляется через терпеливость и настойчивость, т.е. стремление достичь отдаленную во времени цель, несмотря на возникающие препятствия и трудности; самообладание; сдержанность, как способность подавлять импульсивные, малообдуманные, эмоциональные реакции; собранность, как способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на возникающие помехи. К волевым качествам относятся решительность, характеризуемая минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, и инициативность, которая определяется взятием на себя ответственности за принимаемое решение.

Человек, владеющий и активно использующий разнообразные физические упражнения, не только улучшает свое физическое состояние и подготовленность, но и совершенствует качества, позволяющие наиболее полно реализовать свои возможности, например, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для него видах социально-трудовой деятельности [4].

Изучение социальных функций физкультуры в вузе позволит глубже понять содержание учебной дисциплины «Физическая культура», зафиксированной в примерной программе для вузов в соответствии с государственным образовательным стандартом. Примерной она названа потому, что отражает только общие требования, но в каждом вузе может быть расширена и дополнена с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, а также особенностей подготовки профессиональных кадров, материально-технических условий.

Практический раздел учебного материала состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. Примерная тематика занятий может включать: методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания; методические основы занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;

основы методики самомассажа; методику корригирующей гимнастики для глаз; овладение методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и другие, соотнесенные с содержанием соответствующей тематики лекций. Освоение второго учебно-тренировочного подраздела помогает приобрести опыт творческой практической деятельности, развить самодеятельность в физической культуре и спорте. На занятиях студенты учатся регулировать свою двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретают опыт совершенствования к коррекции индивидуального физического развития, учатся использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма, овладевают средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

Список использованных источников и литературы:

1. Казначеев, В.П. Очерки теории и практики экологии человека / В.П. Казначеев. – М., 1983.
2. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П.И. Калью. – М., 1988. Каченовский, М.Б. Введение в валеологическую педагогику / М.Б. Каченовский. – Минск, 1997.
3. Киколов, А.И. Обучение и здоровье / А.И. Киколов. – М., 1985. Колесов, Д.В. Валеология – новое направление в педагогических науках / Д.В. Колесов // Биология в школе. 1997.
4. Коломиец, В.П. Становление индивидуальности / В.П. Коломиец. – М, 1993.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К УЧАЩИМСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Шаинская А. А.

учитель физической культуры

МОУ «Плотьянская МСОШ им. П. Крученюка»

Рыбницкий район, с. Плоть, Приднестровская Молдавская Республика

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьными основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее

физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Обеспечение полного освоения знаний и умений всеми учащимися невозможно без учета особенностей развития учащихся, их способностей, т. е. дифференцированного подхода, поэтому особую важность и актуальность приобретают вопросы комплексного использования дифференцированного обучения на уроках физической культуры.

В теории и методике физического воспитания проблема организации дифференцированного подхода признана важной и актуальной. Имеются научные разработки этого вопроса в разных аспектах, благодаря чему стали очевидными признаки, лежащие в основе дифференцированного подхода: состояние здоровья и уровень физического развития, уровень физической подготовленности, степень биологической зрелости и пол детей, свойства нервной системы и темперамента.

Ряд авторов рекомендует при осуществлении дифференцированного подхода в процессе обучения физическим упражнениям школьников использовать различные методы и приемы психолого-педагогического воздействия. Так, А.А. Менг определил, что метод разучивания по частям более эффективен для обучения упражнениям учащихся со слабой нервной системой, а метод разучивания в целом – для формирования навыков у учащихся с сильной нервной системой. Разрабатывая практические вопросы дифференцированного подхода в процессе обучения физическим упражнениям, З.И. Кузнецова считает, что в первую очередь необходимо опираться на данные врачебного контроля над состоянием здоровья школьников. В.В. Маркелов при изучении влияния общепринятых методов педагогического воздействия (оценка, похвала, порицание) на обучаемость физическим упражнениям обнаружил, что они неодинаково влияют на успешность формирования навыка у школьников с различными типологическими свойствами. На успешность обучения школьников с сильной нервной системой наиболее эффективно действует порицание и оценка, а на учащихся со слабой нервной системой наиболее положительное влияние оказывает обычная учебная мотивация и похвала. Анализ исследований многих педагогов непосредственно по проблеме дифференцированного подхода к учащимся в процессе обучения и воспитания показывает, что его решение имеет свои этапы и особенности, обусловленные задачами, стоящими перед обществом и школой в каждый конкретный период. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на 3 группы: основная, подготовительная и специальная медицинская.

В ходе занятий учителю необходимо подбирать упражнения и дозировать нагрузки с учетом состояния здоровья, направленности физического развития (типа телосложения) и особенностей физической подготовленности (развития двигательных качеств) школьников. Также следует принимать во внимание

особенности высшей нервной деятельности (в том числе темперамента), интересы и способности каждого ученика.

Учащиеся основной медицинской группы, имеющие хорошее и среднее физическое развитие, как правило, отличаются соответственно высоким уровнем развития двигательных качеств. Но у одних превалирует выносливость, у других – сила, у третьих – скоростно-силовые качества. Это необходимо учитывать и при проведении упражнений: группе учащихся, у которой наиболее развиты силовые качества, можно увеличивать отягощения и число повторений соответствующих упражнений, а другой группе, у которой недостает общей выносливости, следует давать домашние задания по длительному бегу и т.п.

Среди учащихся основной группы могут быть мальчики и девочки без систематической физической подготовки, хотя и не имеющие отклонений в состоянии здоровья, таким учащимся рекомендуется не только давать конкретные домашние задания, но и приучать их к самостоятельным занятиям. Временно можно несколько снизить к ним требования на уроках. Если учащиеся выполняют упражнения, требующие проявления смелости, неуверенно, то нужно облегчить условия их выполнения. Например, снизить высоту снаряда (козел, конь, бревно) или по необходимости поддержать ученика. К 7-8-му классу, пропадает интерес к урокам физкультурой. Проанализировав ситуацию, можно сделать вывод: слабые учащиеся испытывают недостаток умений, поэтому не могут справиться с заданием, а следовательно – не хотят попадать в ситуацию неуспеха на уроках. В результате их интерес к занятиям физической культурой значительно снижается. Для сильных учащихся, напротив, учебная задача является слишком лёгкой, а потому не развивает их познавательный интерес. Учащиеся же среднего уровня подготовленности оказываются недостаточно мотивированными под воздействием общего настроения. Исходя из этого, учителю необходимо: создать методику, которая учитывала бы все три группы занимающихся, причём с возможностью перехода учащихся из одной группы в другую; найти средства и методы, способствующие развитию не, только двигательных функций детей, но и развитию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

В процессе проведения педагогического эксперимента было выявлено, что учащиеся, составляющие группу с высоким уровнем физической подготовленности, осваивают материал по обучению двигательным действиям в среднем на два урока раньше по сравнению с учащимися, имеющими низкий уровень, таким образом, каждая группа получала свое задание в зависимости от уровня физической подготовленности. Одни школьники могли проходить только стадию подготовки к освоению двигательного навыка (учащиеся с низким уровнем физической подготовленности), другие – стадию освоения (средний уровень физической подготовленности), а третьи – стадию совершенствования (высокий уровень физической подготовленности).

Результаты проведённого эксперимента подтвердили, что если осуществлять контроль над уровнем физической подготовленности не реже двух раз в год, а также осуществлять врачебно-педагогический контроль, то процесс обучения на уроках физической культуры с использованием индивидуального и дифференцированного подходов будет результативным. Ведь одна из главных задач для педагога по физической культуре в работе с учащимися заключается в сохранении и укреплении здоровья, формировании у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни. Делая вывод относительно использования индивидуального и дифференцированного подходов в практике физического воспитания, следует отметить, что, несмотря на то, что перед учителями ставится задача научить всех, учителя должны стремиться учесть особенности каждого ребёнка, следовательно, нет необходимости научить всех обучающихся одному и тому же, привести всех к одному уровню.

В результате правильной организации дифференцированного подхода в обучении повышаются следующие показатели: положительная мотивация к урокам физической культуры; результативность учебного процесса; творческая активность учащихся на уроках; интерес детей к изучению техники движений как к способу достижения результата.

Список использованных источников и литературы:

1. Бандаков М.П. Дифференцированный подход к учащимся в процессе физического воспитания / М.П. Бандаков // Теория и практика физической культуры. 2000. – № 5. – С. 31-32.
2. Вяткин Б.А. Обучая, помните о типе нервной системы / Б.А. Вяткин // Физическая культура в школе. 2005. – № 1. – С. 3-7.
3. Кузнецова З.И. Об основных проблемах физического воспитания школьников / З.И. Кузнецова // Новое в теории и практике физического воспитания детей и подростков. – М.: Изд-во АПН СССР, 1976.

УЛУЧШЕНИЕ МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА В ОБЛАСТИ СПОРТА ПУТЕМ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ДИПЛОМАТИИ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Шевченко А. П.

спортсмен-инструктор, студентка

*Донецкая Республиканская школа высшего спортивного мастерства,
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», ДНР*

Спортивная дипломатия – это любая деятельность государства в области спорта, направленная на достижение внешнеполитических задач государства, путем участия и проведения международных спортивных соревнований,

форумов, состязаний. Однако, в отличие от других средств публичной дипломатии, спорт продвигает здоровый образ жизни, воспитание ценностных и духовных представлений, порождает чувства уважения и единения к другим народам. Это способствует консолидации глобального спортивного сообщества. Происходит сближение спорта и дипломатии из-за возможности невоенного конструирования положительного имиджа государства, путем внедрения олимпийских ценностей в политику. Ответвление спортивной дипломатии в обособленную среду происходит благодаря большей привлекательности спорта для масс, нежели политики, легкой восприимчивости и имеющемуся азарту соревнований. Несмотря на кажущуюся простоту, функции спорта и дипломатии во многом совпадают, что и приводит их к неминуемой синергии. Идеологический компонент спорта также включает и патриотическое воспитание молодежи (исполнение гимна, поднятие государственного флага в случае победы в состязаниях), что способствует единению подрастающего поколения внутри государства и служит фундаментом сплочения населения и их приверженности национальным интересам Родины. Разветвленность и транспарентность спортивной системы способствует привлечению все большего количества участников и тем самым повышает привлекательность спорта как инструмента международного сотрудничества. Важным направлением международного сотрудничества в рамках спортивной дипломатии являются двусторонние соглашения и меморандумы между Донецкой Народной Республикой и другими государствами в области физической культуры и спорта, которые требуется заключить в ближайшее время.

На сегодняшний день феномен спорта заключается в его глобальном и всеобъемлющем характере, который расширяется со стремительной силой, а также увеличением количества изначальных функций (соревновательной, воспитательной, духовной) на такие, как:

- интегративная – придание процессу международного сотрудничества между спортивными организациями планируемого и упорядоченного характера;

- миротворческая – направление спортивных делегаций на международные старты способствует укреплению дипломатических отношений между конфронтационными государствами (пример: рукопожатие глав Северной и Южной Кореи на открытии Олимпиады 2018 года);

- символическая – спорт выступает «символом мира», «символом миролюбивого соперничества»; - педагогическая – проведение образовательной деятельности с целью раскрытия потенциала спорта и привлечению широких масс к этому [1].

В современном мире от спортивных результатов зависит как зарубежное, так и внутреннее мнение о правильности проводимой государством политики, об успешности курса и состоянии экономики, ведь неуспешное государство не может предоставить высококлассных спортсменов. Поэтому статусность и состояние спорта в Донецкой Народной Республике стране может послужить

привлекательным образом для иностранцев. Для наглядности этого утверждения можно привести цитату Дж. Кеннеди, 35-го Президента США: «Престиж нации по-настоящему определяют две вещи: полет на Луну и золотые олимпийские медали» [2]. Иногда престиж государства является и фактором смены гражданства в пользу более сильной команды, что не может не влиять на мнение международной общественности о нашем молодом государстве.

Примечательно, что у спорта как такового нет соперников, никто ему не противостоит, все государства мира придерживаются порядка Олимпийской Хартии. Это дает ему авторитет в решении большинства гуманитарных проблем и увеличивает эффективность действия международных международного сотрудничества. Объединяя действия ведущих спортсменов и зрителей, спорт создает многочисленную аудиторию для привлечения внимания к имеющимся проблемам. В подтверждение данному тезису можно привести положение «о спорте» Заключительного акта Совещания по безопасности и сотрудничеству в Европе, в котором выражается готовность к сотрудничеству и налаживанию контактов и обмена ими в области спорта [3].

Подводя итог вышеизложенного, мы видим, что спорт и спортивная дипломатия не являются столь узконаправленными как кажется на первый взгляд. Напротив, он более многогранен, чем другие отрасли государственной политики и интегрирует в себя такие сферы деятельности как: идеологию, экономику, социально-гуманитарное просвещение, привлечение широких масс к патриотизму, демонстрации успешности государственной политики. Путем реализации спортивной дипломатии Донецкая Народная Республика утверждается на мировой арене и формирует положительный имидж у иностранных граждан, благодаря высоким достижениям своих спортсменов и проведению высококлассных спортивных мероприятий. Все это способствует продвижению национальных интересов исключая милитаристский фактор, что существенно сокращает экономические затраты на сопровождение внешней политики. Спорт способствует интенсификации культурных связей между государствами, что улучшает их отношения. Но, несмотря на гуманность, доброжелательность и аполитичность декларируемых принципов, спорт является мощным оружием давления на геополитического противника и средством достижения своих внешнеполитических целей, повышение авторитета государства на мировой арене. Поэтому Донецкой Народной Республике стоит усилить внимание на развитие отрасли спортивной дипломатии, путем обучения молодых специалистов, проведением конференций и семинаров по спортивной тематике, а также создать отдел по координации внешнеполитической деятельности в области спорта на базе Министерства молодежи спорта и туризма.

Список использованных источников и литературы:

1. Орешкин М.М. Позитивная роль спорта в международных отношениях / М.М. Орешкин, С.Ю. Баринов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Материалы Всероссийской научно-практической

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»

конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов (г. Омск, 15-18 декабря 2009г.). – Омск.: СИБГУФК, 2009. – С. 352-357.

2. Цит. по: Спирее М. В. Основания криминализации правоотношений в сфере спорта и международный опыт борьбы с преступностью в сфере спорта: практический анализ //Спорт: экономика, право, управление. 2007. – № 2

3. Совещание по безопасности и сотрудничеству в Европе. Заключительный акт// ОБСЕ. Организация по безопасности и сотрудничеству в Европе от 1 августа 1975г.// [Электронный режим] URL: <https://www.osce.org/ru/ministerial-councils/39505> (дата обращения 13.02.2019).

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ - СТУДЕНТ – ГУМАНИЗИРУЮЩАЯ ОСНОВА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Шкода И. В.

старший преподаватель кафедры ТМФКиС

*Государственный университет им. Шакарима
г. Семей, Республика Казахстан*

Аксиома нашего времени - если человечество не достигнет успехов в понимании и налаживании отношений между людьми и группами людей, то мир может разрушиться. Перефразируя данное утверждение применительно к процессу обучения, получим не менее важное и заслуживающее внимания положение. Если преподаватель и его студенты не достигнут успехов в понимании друг друга и налаживании отношений между собой, то возможности процесса обучения минимизируются, и ожидание получения позитивных результатов окажется напрасным.

Научные исследования по теме повышения результативности обучения, большей частью акцентируют внимание на методической стороне учебного процесса, т.е. подборе соответствующих возрасту и индивидуальным особенностям методик, способных заинтересовать студента, активизировать его деятельность в процессе изучения учебных дисциплин. Педагогическая значимость разработок методической стороны учебного процесса не вызывает сомнений, поскольку приносит определенные положительные результаты. Однако выпадение из поля зрения взаимосвязи результативности процесса обучения с межличностными отношениями преподаватель - студент чревато невозможными потерями для обоих его участников. Так игнорирование личности преподавателя, с одной стороны, и неприятие личности студента, с другой, закономерно заканчивается психическими потрясениями и неувоенными знаниями. Недостаточное внимание межличностным отношениям преподаватель - студент не позволят провести целостное осмысление учебного процесса и повысить его эффективность. Тем не менее, по убеждению большинства теоретиков и практиков, личность преподавателя, его психолого-педагогическая деятельность являются ключевыми

мотивирующими факторами, способными влиять на результативность процесса обучения. Преподаватель в состоянии создать положительную мотивацию для приобретения новых знаний, быть лидером в процессе познания и стать авторитетом для своих студентов во всех сферах научно - педагогической деятельности и общения.

Недостаток представлений о механизме налаживания отношений между студентом и преподавателем - одна из актуальных тем в педагогике высшей школы. Игнорирование важности установления правильных взаимоотношений между преподавателем и студентом, между самими студентами в группе, преподавателем и коллективом студентов может привести не только к издержкам в усвоении знаний, но и к формированию неприязненного отношения к процессу изучения предмета вообще, стрессовым ситуациям в общении, возникновению психологических барьеров. Сами отношения могут стать нервными и агрессивными, что приведёт к разделению преподавателя и студента на два противоборствующих лагеря, постоянно находящихся в состоянии затяжного острого конфликта. Очевидно, что в данной ситуации, о каких-то положительных результатах освоения предмета не может быть и речи.

Каков же механизм налаживания отношений преподаватель – студент, что собой представляют оптимальные отношения для результативной учебной деятельности? Американский психолог К. Роджерс считает, что в образовании необходимо создавать «помогающие» отношения, которые предполагают искренность, откровенность, правдивость, «принятие» студента. Под «принятием» он понимает расположение к нему как к человеку, имеющему безусловную ценность независимую от его состояния, поведения или чувства. Это значит, что он вам нравится, вы уважаете его как индивида [3, с. 76].

Когда преподаватель принимает обучаемого, его индивидуальность, то это приводит преподавателя к пониманию его чувств, мыслей, опыта, он предоставляет студенту определённую свободу их выражения в должном направлении. К. Роджерс считает, что создание помогающих отношений между преподавателем и студентом приведёт к тому, что последний станет более самоуправляемым, социализированным и зрелым, ответственным и творческим, уверенным и открытым, способным справиться с проблемами, в итоге к более лучшему сотрудничеству между ними. Преподаватель, положительно воспринимающий и относящийся к студенту, способен понять его чувства, неуверенность и застенчивость, готов помочь справиться с трудностями в учебной деятельности. Взаимоотношения с педагогом способны повлиять на отношение студента к предмету в целом. Если процесс обучения связан с негативными эмоциями, то это буквально «парализует» студента в приобретении новых знаний. В связи, с чем В. Н. Мясищев отмечает роль «эмоциональной стороны» в процессе обучения и налаживания отношений. «Эмоциональная сторона» проявляется в привязанности, любви, симпатии и их противоположностях - неприязни, вражде, антипатии. В то же время, отмечает В. Н. Мясищев, «большая положительная или отрицательная активность, характеризующая отношения, тесно связана с эмоциональной реакцией» [1, с.

24]. Кроме того, известно, что любой материал, воспринятый студентами в атмосфере положительных эмоций, интереса и положительного взаимоотношения с педагогом, запоминается и усваивается быстрее и прочнее.

Любой процесс познания сопряжен с активной, напряжённой, мотивированной работой студента. Если этот процесс будет осуществляться совместно с положительными эмоциями межличностных отношений, он станет в двойне результативным. Эмоциональность самого преподавателя - это необходимое условие успешности процесса обучения. В отношении со студентами преподаватель должен быть активным. Проявлять симпатию, восторг, любознательность, юмор, вступать в диалог со студентом, не бояться говорить, что нравится, а что нет и почему. Как верно отмечал Н.И.Пирогов, «ничего так легко не принимает безжизненную, оцепенелую форму, как гуманитарные науки, если они излагаются неприванными наставниками» [2, с.133]. Успешный преподаватель должен быть не только высококомпетентным специалистом в своей области и эрудитом в других областях знаний, но и немного артистом.

Таким образом, установление личностных отношений в процессе обучения между преподавателем и студентом, доверительного общения, взаимно обогащающего всех участников образовательного процесса, отношений, способствующих раскрытию интеллектуального и творческого потенциала, повышению активности и свободы являются значимыми в процессе обучения и оказывают значительное позитивное влияние на повышение его результативности.

Список использованных источников и литературы:

1. Мясищев В.Н. Психология отношений/ В.Н. Мясищев. -М: изд-во «Институт практической психологии» 1995 – 356 с.
2. Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения / Н.И.Пирогов - М.Педагогика, 1985 – 436 с.
3. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. / К.Р. Роджерс - М: Прогресс, Универс 1994 – 480 с.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, КАК ТРЕТИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УРОК В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Шумакова Ю. П.

учитель физической культуры

МОУ «Дубоссарская гимназия №1»

г. Дубоссары, Приднестровская Молдавская Республика

Двигательная активность положительно влияет на все психологические функции человека. Во многих школах по-прежнему планируется только два урока по физическому воспитанию в недельном режиме, которые по своей

эффективности (нет необходимых материально-технических условий, отсутствие специализированных кадров) не отвечают предъявляемым современным требованиям. Более того, двухразовая двигательная активность детей уже недостаточна из-за прогрессирующей гиподинамии, связанной с удовольствиями от научно-технического прогресса. Аналогичная картина и в начальной школе, где вопрос физического воспитания детей является кардинально важным из-за возрастных особенностей их развития. По самым различным причинам вместо преподавателей физического воспитания работают классные руководители. Поэтому в тех общеобразовательных школах, где в настоящее время еще планируются для детей два урока физического воспитания необходимо, на мой взгляд, применить существующую двигательную активность особенно школьникам начальных классов в режиме учебного времени дополнительными и несложными, но развивающими видами двигательной деятельности спортивного характера. Таким видом спортивной деятельности может быть настольный теннис.

Я думаю, что такой подход к повышению двигательной активности школьников начальных классов через настольный теннис на двух основных и третьем дополнительном уроком, проводимом после учебных занятий в конце недели, является актуальным. Настольный теннис – один из самых популярных и увлекательных видов двигательной деятельности, в том числе и спортивной. Зрелищность, доступность и простота правил игры и инвентаря расширяют круг поклонников этого вида спорта и способствуют включению настольного тенниса в программы различных спортивных и культурно-массовых мероприятий.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры для двигательного развития – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого преподавателя физического воспитания. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в условиях школы, посредством занятий настольным теннисом.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. В условиях современной начальной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Дополнительная двигательная деятельность

посредством настольного тенниса будет направлена на удовлетворение потребностей детей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

В Дубоссарской гимназии № 1 Приднестровской Молдавской Республике был проведен эксперимент среди учащихся начальных классов. Было организовано две группы детей. В первую группу входили учащиеся, которые не занимались дополнительным третьим уроком по настольному теннису, а во вторую группу входили дети, которые были привлечены к третьему уроку по настольному теннису. Эксперимент проходил в течение одного учебного года. В конце годичного эксперимента был проведен сравнительный анализ, который показал, что уровень физической подготовленности детей второй группы, которые занимались настольным теннисом, во много превышает уровень физической подготовленности детей первой группы.

Таким образом, эксперимент своими результатами объективно показал, что введение в учебный процесс по физическому воспитанию дополнительного третьего урока с игровой направленностью дает положительные результаты повышения физической подготовленности детей начальной школы.

Список использованных источников и литературы:

6. Благущ П.К. К теории тестирования 1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис / А.Н. Амелин. – Москва: Физкультура и спорт, 1982.

2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис / А.Н. Амелин. – Москва: Физкультура и спорт, 1985.

3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – Москва: Физкультура и спорт, 1978.

4. Барчукова Г.В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе. / Г.В. Барчукова // Теория и практика физической культуры. 1982, – №5.

5. Барчукова Г.В. Игра, доступная всем / Г.В. Барчукова, С.Д. Шпрах. – Москва: Знание, 1991.

двигательных способностей / П.К. Благущ. – Москва: Физкультура и спорт, 1982.

7. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьника / А.А. Гужаловский. – Челябинск: Юж.- Урал. кн. изд-во, 1980.

ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК ПРИОРИТЕТНАЯ ЗАДАЧА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Яковлева О. А.

магистрант

ФГБОУВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Современный спорт, олимпийское движение, в частности, является важнейшим элементом общественной культуры, представляет одно из приоритетных направлений развития современных государств. Интерес к физической культуре и спорту прослеживается у различных (по социальному уровню, половозрастному составу, материальному положению) слоёв населения. Проблематика спорта является объектом исследования ученых в различных областях науки: педагогики, психологии, философии, социологии, медицины, экономики, культурологи и других.

Сегодня все большую популярность набирает детский спорт. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов подразумевает не только развитие физических качеств, овладение определенными умениями и навыками, улучшение спортивных результатов, но и воспитание морально-волевых, нравственных, познавательных качеств личности. Особо важную роль такое развитие приобретает в детском спорте, так как именно на начальных этапах спортивной подготовки закладывается фундамент для всестороннего гармоничного развития, формируются ценностные ориентации и направленность личности.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования и нормативных документов показал, что вопросы гармоничного развития спортсменов представляют собой актуальную проблему и большое пространство для научного поиска. Однако, несмотря на возрастающее внимание к данной проблематике, приоритетный вектор в вопросах подготовки юных спортсменов в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности, устремлен в сторону развития физических качеств, тогда как личностное развитие остается за границами первостепенных задач. Тем самым осложняя реализацию идеи гармоничного развития личности, которая со времен Древней Греции и по сей день ориентирует человека на всестороннее комплексное развитие основных способностей (физических, нравственных, интеллектуальных, эстетических) [3].

На современном этапе общественного развития к качествам, характерным для гармоничного развития относят: способность быть активным участником социальных отношений, развивать, преобразовывать социальную среду [5]; самодостаточность (завершенность) [7], успех, общественная польза, самореализация [3], спортивная культура [2], которые формируются, в том числе, посредством спортивной деятельности.

Несмотря на столь значительный воспитательно-педагогический потенциал, детско-юношеский спорт, призванный формировать фундамент для гармоничного развития личности, сталкивается с широким спектром проблем, осложняющих реализацию данной задачи. Все чаще встречающиеся в практике современного спорта, форсирование этапов подготовки юных спортсменов, применение чрезмерных физических нагрузок, ранняя узкая спортивная специализация [6], недостаточное использование воспитательных и образовательных средств, центрирование исключительно на спортивной деятельности с преобладающей установкой на «Победу любой ценой», осложняют достижение эвритмии (гармонии физических и психических качеств личности).

Таким образом, для формирования целостной, гармонично развитой личности юного спортсмена, необходимо:

- обеспечить взаимодействие и согласованную работу основных агентов социализации, образования и воспитания юных спортсменов;
- строго следовать этапам спортивной подготовки;
- соблюдать общепедагогические и специфические принципы физического воспитания (доступности и индивидуализации, систематичности и последовательности, сознательности и активности, непрерывности, прогрессирования воздействий, цикличности, возрастной адекватности педагогического воздействия) [1];
- соблюдать сенситивные периоды развития физических качеств;
- внедрять в учебно-тренировочный процесс юных спортсменов средства и методы олимпийского воспитания и образования, основанные на принципах философии олимпизма и нравственных законах, лежащих в основе гуманизма, для формирования спортивной [2] и нравственной культуры личности [4].
- содействовать формированию полимотивационно-целевой направленности личности, за счет систематического участия юных спортсменов не только в спортивной, но и в других видах деятельности (творческой, общественной, рекреационной, волонтерской и т.д.).
- осуществлять контроль интериоризации ценностей физической культуры и спорта [5].

Список использованных источников и литературы:

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
2. Лубышева Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №3. – С. 7-16.
3. Любимова Н.Н. Гармоничное развитие личности: методологические аспекты и ценностное измерение / Н.Н. Любимова, О.Ф. Нескрябина // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6.
4. Нематов П.С. Нравственная культура основа формирования всесторонне и гармонично развитой личности / П.С. Нематов // Ученые записки

Материалы I международной научно-практической конференции

Худжандского государственного университета им. академика Б. Гафурова. Гуманитарные науки. – 2012. – № 4. – С. 128-137.

5. Огородников А.Ю. Роль интериоризации ценностей в формировании гармонично развитой личности / А.Ю. Огородников // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2014. – № 27. – С. 164-169.

6. Платонов В.Н. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В.Н. Платонов, И.В. Большакова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – №2. – С. 37-42.

7. Ремнева В.В. Психологическое содержание понятия гармоничной личности / В.В.Ремнева // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – №82. – С.152-156.

РАЗДЕЛ 2.

МЕНЕДЖМЕНТ, МАРКЕТИНГ И ЭКОНОМИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МАРКЕТИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Агаркова Н. В.¹

канд. экон. наук, доцент,
доцент кафедры маркетинга и логистики

Ковыршин Д. А.²

заместитель Министра

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»¹, ДНР
Министерство молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики²*

Составной частью рынка образовательных услуг является маркетинг физического воспитания. Образовательный маркетинг – это одно из направлений деятельности по управлению учебным заведением в условиях рыночной экономики, который обеспечивает исследования спроса на образовательные услуги и определенные знания сверх установленных государством стандарты, влияет на развитие образовательных потребностей граждан путем разработки и внедрения концепции предоставления им качественного образовательного продукта [3].

Концепция маркетинга образовательных услуг предполагает, что главная задача образовательных учреждений - определить потребности и интересы потребителей, приспособиться к тому, чтобы удовлетворять их, чем сохраняется и увеличивается благополучие потребителей образовательных услуг и обеспечиваются долгосрочные выгоды самого учебного заведения.

Исходя из этого, одним из основных направлений маркетинговой деятельности в области физической культуры будет определение потребностей, желаний, интересов и возможностей потенциальных и реальных лиц, желающих заниматься физической культурой [1]. Потребности, пожелания, интересы и возможности людей в занятиях физической культурой очень расходящиеся, и разница зависит от среды конкретного лица. Одни живут в мегаполисах и городах средней величины, вторые - в небольших городах, а третьи - в сельской местности. В каждой из этих административных единиц отношение и подход к занятиям физической культурой радикально отличается друг от друга. В мегаполисах и средних городах чрезвычайно развита структура

досуга: большое количество кинотеатров, развлекательных заведений, кафе, интернет-клубов, дискотек и т.д. В небольших городах выбор заведений значительно меньше, а в сельской местности иногда даже нет выбора. Чем меньше населенный пункт, тем меньше предложение имеющихся развлекательных услуг. Кроме того, в сельской местности человек в свободное от работы и учебных занятий время, должна заниматься домашним хозяйством. Таким образом, наличие свободного времени для занятий физической культурой в городской и сельской местности различна. С другой стороны в городах существует достаточное количество спортивных учреждений различной направленности, что дает возможность выбора занятий в зависимости от интересов и пожеланий. В сельской местности прослеживается недостаточность спортивных клубов, секций, кружков, поэтому человек вынужден заниматься не интересным для нее видом спорта либо не заниматься вообще.

Поэтому нельзя применить единый подход для выявления потребностей, пожеланий и интересов населения. Так как на вопрос, что может повысить мотивацию к занятиям физической культурой и проблемы, что нужно решить, чтобы повысить мотивацию ответы в разных регионах будут существенно отличаться. Поэтому и подход должен быть более гибким, с учетом всех особенностей региона.

Общеизвестно, что физические нагрузки благоприятно влияют на общее самочувствие, сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную системы организма. Исчезает нервное напряжение, повышается тонус нервных центров и их регулирующая функция. Каждое занятие по физическому воспитанию имеет целью восстановление жизненных сил и укрепления здоровья каждого, кто занимается физическими упражнениями и спортом. Физическое воспитание является обязательным компонентом Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (от 24.04.2015г. Постановление №1-143П-НС), а также Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании» (от 19.06.2015г. №1-233П-НС) регламентирующим организацию физического воспитания во всех звеньях системы образования. Уроки физической культуры являются обязательными во всех учебных заведениях любого уровня. Но в настоящее время наблюдается тенденция снижения интереса школьников и студентов к занятиям физической культурой. С каждым годом обучения в школе число детей, посещающих уроки физической культуры и активно занимающихся на них, значительно уменьшается. Ученики находят любой повод, чтобы не приходить на уроки физической культуры.

Согласно проведенному исследованию среди молодежи выявлено, что более 45% не заинтересованы в посещении занятий по физическому воспитанию, 35% посещают занятия из-за невозможности выбора и лишь 20% посещают с интересом. Среди причин таких негативных ответов было выяснено, что большинство студентов не видят смысла посещать неинтересную «принудительную» дисциплину, не удовлетворенность также обнаружена в

отсутствии индивидуального подхода к каждому студенту с учетом его интересов [2].

Выявленные особенности отношения студентов к процессу физического воспитания в учебном заведении свидетельствуют о необходимости доработки программ по физической культуре в соответствии с интересами студентов, будет способствовать повышению их мотивации к занятиям физическими упражнениями как в системе урочных, так и внеурочных форм.

При этом важно помнить, что у людей нет потребности в физической культуре или спорте как таковых, а есть потребности в отдыхе, в двигательной активности, здоровом образе жизни, общении с людьми, а средствами удовлетворения этих потребностей является, в числе прочих, средства физической культуры и спорта.

Выводы. Проведение занятий физической культуры должно сопровождаться личной заинтересованностью учащихся и студентов в выполнении упражнений. Наличие интереса к занятиям физической культурой напрямую зависит от отношения к ним окружающего социума: родителей, друзей, школы, ВУЗа, республики т.д. Если родители сами занимаются физической культурой или спортом, то и своему ребенку с детства прививают любовь к спорту, соответственно у ребенка возникает внутренний интерес к физической культуре. Такой ребенок сам будет искать спортивную секцию по виду спорта, который его заинтересовал. При проведении занятий по физической культуре в школах и высших учебных заведениях кроме выполнения физических упражнений преподаватель обязан выделять часть учебного и внеаудиторного времени на разъяснительную работу для положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Список использованных источников и литературы:

1. Газнюк Л. Н. Маркетинговая деятельность в сфере физической культуры и спорта как объект социального познания. / Л. Н. Газнюк, С. А. Разумовский // Слобожанский научно-спортивный вестник: научно-теорет. журн. – Харьков, 2014 - №1 (39). – С. 12-16.

2. Мичуда Ю. П. Сфера физической культуры и спорта в условиях рынка: закономерности функционирования и развития / Ю. П. Мичуда. – М: Олимпийская литература, 2007. – 216 с.

3. Телетов С. Г. Педагогический маркетинг в деятельности учебных заведений / С. Г. Телетов, А. С. Телетов // Маркетинг и менеджмент инноваций. 2011. – № 3. – Т. 2. – С. 118-124.

МЕНЕДЖМЕНТ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Агеева Е. А.¹

заместитель директора по УВР

Броневицкий Ю. А.²

учитель физической культуры, руководитель
ГУМО учителей физической культуры

МОУ «Шахтёрская СШ № 22»¹

МОУ «Шахтёрская СШ № 19»²

г. Шахтерск, ДНР

Каждому специалисту физической культуры и спорта, учителю физической культуры, руководителю учебно-методического объединения учителей физической культуры, не говоря уже о руководителях общеобразовательных организаций, в процессе профессиональной деятельности приходится решать разные управленческие задачи: организовывать свой труд и труд своих коллег в соответствии с действующим законодательством и с учетом Государственных образовательных стандартов, содействовать подготовке и проведению спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий; принимать участие в работе городского учебно-методического объединения учителей физической культуры, динамических и творческих групп, выполняя в них разные управленческие функции; принимать управленческие решения и организовывать их выполнение.

Управленческая деятельность – один из важнейших факторов функционирования и развития физической культуры и спорта. Отдельные элементы управленческой деятельности в определенной мере присущи всем категориям работников. В современной системе образования Донецкой Народной Республики учитель физической культуры является субъектом осуществления управленческой деятельности. Среди функций, которые выполняет современный учитель физической культуры, можно выделить следующие:

- функция принятия решения (педагог определяет направление деятельности, осуществляет текущие корректировки);
- информационная функция (сбор, обобщение и распространение информации в виде фактов и нормативных установок);
- функция руководителя (мотивация на достижение цели, выступает в качестве представителя во взаимодействии с другими организациями);
- функция организации и проведения спортивно-массовых мероприятий;
- функция представительства (формирование команд, оформление официальных заявок на участие в соревнованиях);
- функция обобщения и распространения передового педагогического опыта.

Из этого следует, что специалистам в области физической культуры необходимо владеть основами эффективного менеджмента в условиях реализации Государственных образовательных стандартов нового поколения и развития сферы образования.

Для реализации данного вопроса необходимо знать принципы эффективного спортивного менеджмента, адаптированным к условиям общеобразовательной организации, ГУМО, творческой группы и т.д.

- принцип научной обоснованности (управленческие действия осуществляются на основе применения научных подходов и методов);

- принцип системности менеджмента (всестороннее рассмотрение принимаемых управленческих решений, анализ возможных вариантов их реализации, координация усилий коллектива исполнителей);

- принцип оптимизации (эффективности) управления (достижение поставленной цели в кратчайшие сроки при наименьших затратах; использование широкого комплекса методов и инструментов для обоснования управленческих решений);

- принцип сочетания прав, обязанностей и ответственности (распределение функциональных обязанностей, ответственность за выполнение возложенных обязанностей, отчетность);

- принцип учета спортивных интересов (систематическое изучение различных возрастных групп с учетом особенностей общеобразовательных организаций).

Как видно, вышеуказанные функции и принципы менеджмента могут быть эффективно реализованы учителем физической культуры в рамках общеобразовательной организации, участия в работе творческих, динамических групп, при организации работы и руководстве городским учебно-методическим объединением учителей физической культуры.

Модель управления деятельностью учителя физической культуры (рис.1) позволяет проследить взаимосвязь между отдельными структурными элементами, составляющими систему менеджмента в деятельности учителя физической культуры в современных условиях развития государства.

Ожидаемым результатом реализации данной модели является эффективный менеджмент, слаженная работа всех составляющих модели, своевременное и качественное выполнение поставленных целей, соблюдение принципов менеджмента с обязательным выходом на результат.

Показатель эффективности менеджмента – результат работы. Проанализировав работу ГУМО учителей физической культуры (заседание 4 раза в течение учебного года), следует отметить, что 39 учителей физической культуры принимают участие в работе 12 временно действующих творческих групп. Как результат, учителями физической культуры разработаны положения о проведении соревнований, на 2018-2019 учебный год запланировано проведение 19 спортивно-массовых мероприятий. Приведенные данные являются показателем успешной реализации модели управления деятельностью

учителя физической культуры с учетом особенностей общеобразовательных организаций и вовлечения всех структурных элементов модели.



Список использованных источников и литературы:

1. Жолдак В. И., Сейранов С. Г. Менеджмент. – М.: Советский спорт, 1999.
2. Перевезин И. И. Менеджмент спортивной организации / И.И. Перевезин. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002.
3. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта / О.Н. Степанова. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Физкультура, образование и наука. – 2001.
5. Менеджмент в деятельности тренера и педагога физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5083251/page:2/> (дата обращения: 04.02.2019).

СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Агишева Е. В.

преподаватель кафедры физического воспитания

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики», ДНР

В статье рассматривается моделирование системы управления физической культурой и спортом, а также определяются основные приоритетные направления и пути совершенствования системы управления

физической культурой и спортом в Донецкой Народной Республике. Качественное управление физической культурой и спортом напрямую связано с эффективным функционированием данной отрасли, так как направлено не только на физическое развитие человека, укрепление и охрану его ресурсного потенциала, но и способствует проявлению социальной активности, является разумной формой организации и проведения культурного досуга. Физическая культура и спорт влияют и на другие стороны человеческого бытия: личный авторитет и социальное положение в обществе, профессионально-трудовую деятельность, структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Поэтому вполне очевидно, что управление физической культурой и спортом на современном этапе модернизации должно обладать такими основополагающими признаками, как системность, комплексность и целостность.

Управление системой физической культуры и спорта в Республике включает в себя следующие уровни: управление республиканской системой; управление муниципальной системой; управление отдельными учреждениями; управление учебно-воспитательными процессами. И содержит:

- модель руководства системой развития физической культуры и спорта в Республике, объединяющая структуры на уровне координирующих и субординирующих отношений (вертикаль и горизонталь взаимоотношений);

- модель взаимодействия ведомств и организаций, реализующих политику развития физической культуры и спорта на различных уровнях;

- нормативно-правовое обеспечение (законодательные акты, нормативные требования для различных категорий населения);

- модель мониторинга здоровья и физической подготовленности населения;

- модель управления отдельными подсистемами спорта (массовый спорт, спорт высших достижений и т.д.) и деятельностью отдельных спортивных организаций (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ);

- модель информационной поддержки и пропаганды развития физической культуры и спорта.

Главными задачами можно назвать такие как:

1. Реализация мероприятий по созданию условий развития массового спорта и физической культуры.

2. Создание условий оздоровления и физического воспитания населения, развития детского и юношеского спорта, всестороннего развития молодежи и ее адаптации к самостоятельной жизни, содействие духовному и физическому развитию молодежи, воспитание гражданственности и патриотизма, обеспечение защиты прав и законных интересов молодежи.

3. Создание необходимых организационных, нормативно-правовых, материально-экономических и иных условий для удовлетворения потребностей жителей в физической культуре и спорте, в том числе средствами клубного спорта, физической культуры и спорта в учреждениях и на предприятиях, другими формами работы с населением по месту жительства.

4. Развитие детско-юношеского спорта и создание условий для подготовки спортивного резерва.

5. Осуществление координации и контроля над строительством, реконструкцией и капитальным ремонтом физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов.

6. Организация привлечения к занятиям физической культурой и спортом всех слоев населения для их физического совершенствования и оздоровления через спортивные школы, секции, клубы и другие физкультурно-оздоровительные и спортивные организации, по месту жительства и в местах массового отдыха.

Из выше сказанного можно сделать следующие выводы, о необходимости и актуальности реализации модели управления развития физической культуры и спорта в республике, которая сводится к следующему:

1. Развитие спортивных объектов области охватывает как крупные специализированные комплексы, так и спортивные залы, специально оборудованные площадки. Регулирование происходит коллегиально на основании решений, принимаемых на субрегиональном уровне.

2. Развитие массового спорта в республике - это ориентация на развитие летних и зимних видов спорта, а именно: футбола, велоспорта, боевых искусств, плавания, баскетбола, волейбола, легкой атлетики и частично зимних видов спорта: хоккей и фигурное катание. Ориентация на данные направления определена приверженностью населения к игровым видам, а также достаточно хорошей школой по подготовке и работе с населением.

3. Кадровое обеспечение специалистами физической культуры и спорта - привлечение к работе молодых специалистов, закрепление стимулирующих доплат различным категориям работников, разработка и активное участие в методической работе, проведение методических семинаров. Тренерскому составу необходимо постоянно изучать современные новые методики подхода воспитания и развития двигательной активности при работе с различными группами по возрасту и уровню развития.

4. Подготовка спортивного резерва, поддержка спорта высших достижений - формирование резерва возможно за счет создания школ/ училищ Олимпийского резерва, которое готовит молодых специалистов-тренеров, параллельно позволяет участвовать спортсменам в соревнованиях различного уровня.

К сожалению, не в полной мере используются современные возможности средств массовой информации для пропаганды физической культуры и здорового образа жизни. Не создан эффективный механизм государственного регулирования, стандартизации и сертификации качества физкультурных услуг, особенно в образовательных учреждениях. В Республике возобновляются основные ориентиры в стратегии управления физической подготовкой и физическим развитием молодежи и массового спорта, а так же физкультурно-оздоровительная работа с населением. Возрождаются понятия «массовость» и Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»

обороне Донецкой Народной Республики». Исследование данной проблемы актуально для любого общества, так как создание современной модели управления физической культурой и спортом в условиях рыночной экономики должна обеспечивать реализацию важнейшей функции – мониторинг, организация, планирование, регулирование и контроль.

Список использованных источников и литературы

1. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. 2001. – № 1, – С. 50-56.

2. Блинков В.М. Проблемы подготовки физкультурных кадров в новых социально-экономических условиях в реорганизации общества / В.М. Блинков // Теория и практика физической культуры. 2000. – № 5. – С. 11-13.

3. Камалетдинов В. Г. Педагогические аспекты развития культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью: монография / В.Г. Камалетдинов. – М.: Советский спорт. 2002. – С. 8-10.

4. Кемеров Е.И., Стимулирование и мотивация в современном управлении спортом/ Е.И. Кемеров. – М.: ИНФРА-М, 2000.

5. Кузин В.В. Оптимизация системы управления отраслью «Физическая культура и спорт» в рыночных условиях / В.В. Кузин // Теория и практика физической культуры. 2000. – № 6. – С. 5-6.

6. Мусакаев М. Б. Системный подход в управлении физкультурно-спортивной деятельностью / М.Б. Мусакаев, В.Г. Камалетдинов // Теория и практика физической культуры. 2011. – № 11. – С. 19-23.

СТРУКТУРА ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ВЕЛИКОБРИТАНИИ

Вдодович И. В.

старший преподаватель
кафедры физического воспитания

*Государственный университет им. Шакарима
г. Семей, Республика Казахстан*

Оздоровительное направление работы и индустрия спорта включают множество физкультурных, спортивных, общественных организаций. Организационная структура и формы работы с населением, имеющих отклонения в состоянии здоровья рассмотрены на примере функционирования различных организаций Великобритании. По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения 1 млрд. людей имеют какую либо форму инвалидности, что составляет 15% от всего населения мира. Статья 25 Конвенции Организации

Объединённых Наций (ООН) о правах инвалидов подтверждает право людей с ограничениями в состоянии здоровья, на наивысший уровень здоровья без дискриминации. Опыт реализации программ ВОЗ по улучшению здоровья в зарубежных государствах включает обязательное проведение и продвижение различных форм двигательной активности, а также двигательную рекреацию в качестве основных условий достижения положительного результата. Оздоровительные организации Великобритании в работе с инвалидами используют традиционные виды спорта, а также нетрадиционные средства оздоровления. Работа осуществляется по следующим направлениям – Параолимпийский спорт, оздоровительные мероприятия, рекреация всех возрастных групп населения Великобритании.

Основные функции планирования и реализации задач адаптивной физической культуры выполняет Департамент по вопросам культуры, СМИ и спорта правительства Великобритании. Данная организация контролирует и корректирует множество проектов направленных на:

- поддержание и повышение спортивных результатов спортивной элиты Великобритании (социальная поддержка, медицинское и фармакологическое обеспечение);

- создание долговременного наследия Олимпийских и Параолимпийских Игр;

- увеличение количества людей, занимающихся спортом;

- увеличение количества лиц, привлекаемых к систематическим оздоровительным занятиям под руководством.

Основной организацией курирующей деятельность организаций АФК (адаптивная физическая культура) и адаптивного спорта является Английская федерация спорта инвалидов - EFDS. Основными целями и задачами EFDS выступают следующие:

- осуществление стратегического руководства и прямой поддержки для привлечения инвалидов к занятиям спортом и физической культурой;

- проведение мероприятий подтверждающих авторитетность авторского источника для инвалидов в области спорта и физической активности в Англии;

- удержание статуса центрального ресурса для исследования доказательств, относящихся к инвалидам и инвалидному спорту;

- осуществление процессов сильного и эффективного взаимодействия и партнерства для улучшения инфраструктуры спорта, продуктов и услуг, доступных для инвалидов (осуществляются совместно с NQBS, сетью сотрудничества местных агентств по расширению участия в спорте и физической активности, Национальной организацией инвалидного спорта).

- осуществление работы с инвалидами и разработка эффективной платформы для активного их участия в занятиях спортом;

- обеспечение подготовки инвалидов к участию в тренировочном процессе и оздоровительным занятиям с помощью специальных социальных программ;

- обеспечение влияния и поддержки индустрии здоровья и фитнес-индустрии, для обеспечения высокого качества комплексного обслуживания;
- продвижение и развитие конкретных программ и мероприятий, для поддержания роста участия молодых людей с ограниченными возможностями в спортивной деятельности и физической активности.

Развитие инвалидного спорта курирует Британская параолимпийская ассоциация. Британская параолимпийская ассоциация существует на спонсорские пожертвования. На уровне местного самоуправления в Великобритании реализация программ по адаптивной физической культуре осуществляется под управлением муниципалитетов. Материальная обеспеченность реализуется за счет спонсорства. Необходимо отметить, что врачебный контроль, занимающихся осуществляется семейными врачами, обслуживающих данную местность, на добровольной основе. Практическую деятельность с населением по АФК в Великобритании, как и в других странах ЕС осуществляют специалисты, имеющие специальную лицензию. Существуют структуры дополнительного образования, дающие возможность получения лицензии, позволяющей работать в сфере адаптивной физической культуры (врачи, медсёстры, массажисты). Уделяется особое внимание работе с детьми-инвалидами. В реализации программ АФК для детей и школьников принимает участие Департамент образования, как основной источник финансирования на уровне государственных школ разного уровня, одновременно осуществляет деятельность надзорный орган. Для привлечения к занятиям физической культурой, АФК и спортом наибольшего количества школьников, студентов внедрён проект «Возможность». Данный проект, включенный в программу по улучшению работы в области физической культуры, АФК и спорта реализуется правительством совместно с муниципальными органами, а также школами, средними и высшими учебными заведениями. Пристальное внимание уделяется развитию спортивных клубов школ.

Для повышения эффективности работы в области адаптивной физической культуры функционирует бесплатный сайт YOUTH SPORT TRUST. Материалы данного сайта освещают практики по вопросам адаптивной физической культуры. Сайт включает для пользователей следующие разделы:

- пособия для детских спортивных педагогов и руководителей в области спорта;
- рекомендации для руководителей спортивных секций инвалидов, включающие спортивные и адаптивные игры;
- рекомендации работников спортивных секций АФК по применению традиционных видов спорта и их адаптированных форм.

Необходимо уделить внимание функционированию программ, направленных на поддержание «обратной» связи с организацией физкультурно-спортивной практики на местах. Данные программы осуществляют связь со школами, органами самоуправления различной подчинённости. Программы разработаны для обеспечения влияния культуры и спорта на политику и предусматривает сбор сквозных социальных и экономических данных (в

Материалы I международной научно-практической конференции

области культуры и спорта) с последующим анализом. Таким образом, осуществляется контроль над эффективностью государственных программ.

Изученный опыт работы организации, руководства, контроля Великобритании в сфере адаптивной физической культуры позволяет отметить положительные стороны:

- согласованность работы государственных, муниципальных, образовательных, общественных структур по вопросам физической культуры, адаптивной физической культуры и спорта населения;

- возрастная дифференциация определения программ по адаптивной физической культуре;

- широкая форма финансирования – государственная, муниципальная, спонсорская;

- социальное обеспечение в подготовке отдельных лиц к постоянным занятиям АФК;

- бесплатное информационное обеспечение методическими материалами и рекомендациями специалистов АФК для самостоятельных занятий инвалидов;

- осуществление преемственности ценностей общества посредством «обратной» связи.

Список использованных источников и литературы:

1. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес: учеб. пособ. /В.В. Галкин. – Кнорус, 2006. – 320 с.

2. Жолдак В.А. Менеджмент спорта и туризма: учеб. пособ. / В.И. Жолдак, В.А. Квартальнов. – М.: Советский спорт, 2001. – 416 с.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАМКАХ СТРАТЕГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ГОРОДА ДОНЕЦКА

Вирковский Е. В.¹

заместитель начальника Управления по физической культуре и спорту
администрации города Донецка,

Небесная В. В.²

канд. биол. наук, доцент,
заведующая кафедрой физического воспитания

*Управление по физической культуре и спорту администрации города Донецка¹
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»²*

Несмотря на сложную социально-экономическую и военно-политическую ситуацию, город Донецк по-прежнему остаётся одним из ведущих центров развития физической культуры и спорта в регионе и за его

пределами. Благодаря наличию развитой спортивной инфраструктуры, современной спортивной базы, передовых систем подготовки спортсменов, эффективных систем организации, обеспечения и проведения спортивных и спортивно-массовых мероприятий в т.ч. и международного уровня, сфера физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики остаётся одной из ведущих в стратегическом развитии города Донецка и государства в целом.

К основным целям и задачам сферы физической культуры и спорта, как отрасли, относятся:

1. Создание условий для обеспечения здорового образа жизни населения, активного отдыха и досуга граждан.

2. Формирование новых ценностей, направленных на сохранение и укрепление человеческого капитала.

3. Обеспечение условий для реализации государственной политики на территории города Донецка, его районных центров и на международном уровне.

4. Концентрация всех доступных ресурсов для развития различных видов спорта в Республике.

5. Создание эффективной системы перспективного планирования отрасли в соответствии с задачами стратегического развития города Донецка.

Современная спортивная инфраструктура города Донецка включает в себя 1232 спортивных сооружения, из которых 178 объектов государственной собственности, 654 – муниципальной, 398 – другой формы собственности. К спортивным сооружениям относятся: 13 стадионов, 6 Дворцов спорта, 14 плавательных бассейнов, 291 спортивных залов и помещений для физкультурно-оздоровительных занятий, 3 конно-спортивных базы, 4 спортивных сооружения с искусственным льдом; 565 открытых плоскостных спортивных сооружений, в том числе: 44 спортивные площадки с тренажёрным оборудованием, 57 площадок с искусственным покрытием.

В городе Донецке действуют более 100 учреждений и организаций спортивного профиля различных форм собственности. В их число входят: 29 специализированных учебно-спортивных учреждения (15 детско-юношеских спортивных школ – ДЮСШ, 12 специализированных спортивных школ олимпийского резерва по 15 видам спорта – СДЮШОР, Республиканское Высшее училище олимпийского резерва им. С. Бубки – ДРВУОР и Республиканская школа высшего спортивного мастерства – ДРШВСМ). Тренерско-преподавательскую работу с общим количеством занимающихся (11468 чел.) проводит 461 специалист. Из 29 спортивных школ 14 находятся в коммунальной (муниципальной) собственности города (6 СДЮШОР и 8 ДЮСШ). Во всех специализированных спортивных школах обучение осуществляется за счёт бюджетного финансирования.

По данным на 01 января 2019 г. в городе Донецке зарегистрированно 36 спортивных клубов и центров различной специализации и формы собственности, в которых занимаются 4 199 чел. Муниципальная спортивная база насчитывает 29 коммунальных спортивных объектов, их них:

Материалы I международной научно-практической конференции

- 14 спортивных школ;
- 2 спортивных клуба (Донецкий городской центр физкультурно-оздоровительной работы; Городской центр олимпийской подготовки по женскому футболу «Дончанка»);
- 2 центра (Донецкий городской шахматно-шашечный клуб; Донецкий городской клуб альпинистов «Донбасс-Д»);
- 11 спортивных сооружений, из них:
 - 2 Дворца спорта (ДС «Дружба», ДС «Шахтер»);
 - 1 легкоатлетический манеж «Донецк»;
 - 1 физкультурно-оздоровительный комплекс «Мечта»;
 - 1 плавательный бассейн «Петровский»;
 - 4 спортивных комплекса (СК «Лидиевка», СК «Кировец», СК «Текстильщик», СК «Дельфин»);
- 2 спортивных сооружения с искусственным льдом («Лидер», «Алмаз»).

На территории города Донецка осуществляют свою деятельность 13 федераций по разным видам спорта. Всего получили своё развитие 75 видов спорта, из них 33 летних и 2 зимних олимпийских вида, и 40 неолимпийских.

В настоящее время регулярно занимаются физической культурой и спортом 99,7 тыс. человек, что составляет 9,6% от общего количества населения города. Ежегодно проводится более 500 спортивных и спортивно-массовых мероприятий различного уровня, включая международные, в которых принимает участие около 45 тыс. человек. Общее количество работающих специалистов в сфере физической культуры и спорта города Донецка – 2273 человек.

Столь сложная, многогранная и многофункциональная структура физкультурно-спортивной отрасли города Донецка для своего успешного функционирования и дальнейшего развития требует использования современных подходов, методов и механизмов управления. Сегодня структура управления отраслью в г. Донецке представлена следующими элементами:

- Управление по физической культуре и спорту администрации г. Донецка – главный координирующий орган на уровне города;
- Городской центр спортивной и физкультурно-оздоровительной работы;
- комитеты по физической культуре и спорту при районных администрациях г. Донецка;
- федерации по видам спорта;
- спортивные учреждения и организации муниципальной и других форм собственности;
- совещательные органы (координационные советы, рабочие группы и пр.), создаваемые при органах государственного и местного самоуправления как на постоянной основе, так и временно организуемые для решения конкретных локальных задач.

Сохранение действующей сети спортивных и физкультурно-оздоровительных учреждений города, обеспечение деятельности

коммунальных (муниципальных) спортивных учреждений, восстановление пострадавших и разрушенных спортивных объектов, сохранение и дальнейшее развитие системы подготовки спортсменов, создание условий для профессионального роста и обеспечение их участия в соревнованиях республиканского и международного уровней, организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и привлечение большего числа граждан к активным занятиям физической культурой и спортом являются основными задачами развития сферы физической культуры и спорта и отражены в законе, указах, законодательных актах, постановлениях и решениях органов государственной власти Донецкой Народной Республики [1].

Несмотря на непростую социально-экономическую ситуацию, город Донецк, благодаря наличию развитой многоуровневой спортивной инфраструктуры и современной спортивной базы, остаётся основным центром развития физической культуры и спорта в Республике.

Современные условия планирования и стратегического развития города Донецка требуют эффективной многоуровневой системы управления в сфере физической культуры и спорта, координации деятельности, мониторинга, сбора и обработки данных, разработки положений и рекомендаций для принятия решений органами государственной власти, если они выходят за пределы компетенции смежных отраслей хозяйственной деятельности.

Создание базы данных, проведение анализа и использование комплекса мер, позволяющих определять существующие проблемы, отслеживать текущие позитивные и негативные процессы и их влияние на общую ситуацию в отрасли, позволят выработать управленческие решения, создать необходимые условия для реализации перспективного планирования, взаимодействия отраслевых инфраструктур города, а также разработать краткосрочные и среднесрочные плановые и программные документы в рамках развития сферы физической культуры и спорта и стратегического развития города Донецка.

Список использованных источников и литературы:

1. Закон «О физической культуре и спорте» Донецкой Народной Республики. Д№ 33-І НС от 13 мая 2015г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dnrsovet.su/o-fizicheskoj-kulture-i-sporte>.

О ПЕРСПЕКТИВАХ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ

Выжимова Н. Г.

канд. пед. наук, доцент
кафедры кадрового управления

Иванова Е. Ю.

канд. ист. наук, доцент
кафедры кадрового управления

Колесниченко Е. А.

д-р. экон. наук, профессор,
заведующая кафедрой кадрового управления

*Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,
г. Тамбов, Российская Федерация*

Развитие любого государства зависит от многих факторов, ключевым из которых является благополучие населения. Очевидным является факт, что для обеспечения развития страны необходимым условием было и будет стабильное воспроизводство здоровых граждан, готовых в долгосрочной перспективе продолжить себя в потомстве. Конечно, поддержание численности населения и решение демографической проблемы – вопросы, исключительно сложные и неоднозначные. Даже развитые страны с высоким уровнем достатка населения зачастую не имеют постоянных значений высокой рождаемости. Вероятно, проблему нужно рассматривать с разных сторон, и это – тема для отдельного научного дискурса.

В рамках данной статьи хотелось бы затронуть лишь один узкий аспект, способствующий формированию не только здорового образа жизни, но и здорового к ней отношения у каждого человека. Физическое и духовное здоровье граждан способствует процветанию государства, что и является целью *tam*.

В этой связи особенно актуальным становится поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого человека. Постановка подобных целей сталкивается с серьезной действительностью. Так, по данным официальной статистики в стране «ежегодно регистрируется 180-190 миллионов случаев острых и хронических заболеваний, при этом около 100 миллионов из них с впервые установленным диагнозом. Наблюдается рост заболеваемости взрослого населения практически по всем классам болезней. Значительно ухудшилось репродуктивное здоровье населения. 15-20% семейных пар бесплодны. Почти 80% будущих матерей в периоды зачатия, вынашивания и рождения имеют отклонения в состоянии здоровья» [1].

Исходя из анализа сложившейся ситуации, следует признать адекватным утверждение многих ученых о том, что число здоровых младенцев в РФ составляет примерно 10% от общего числа родившихся.

Таким образом, роль физической культуры резко возрастает в условиях «больного» общества, что приобретает, несомненно, политический характер. Однако, хотелось бы отметить некоторые особенности формирования здорового образа жизни и спортивных традиций у российского населения.

Традиционно разделяют спорт и массовую физическую культуру. В 90-годы значительные перемены в жизни нашей страны предопределили и изменение некоторых культурных традиций, в том числе, несколько изменилось отношение к спорту. С одной стороны, интенсивное обнищание населения, спровоцировало спад интереса к спортивным занятиям у взрослого контингента, когда люди были вынуждены выживать в достаточно жестких экономических условиях. Люди зачастую просто не могли себе позволить те виды отдыха, в том числе, и спортивного, как было раньше. В упадок приходили спортивные сооружения и стадионы, особенно в провинции.

Не лучше обстояли дела и с детским спортом. Общеизвестными являются факты о том, что тренерская работа стала совершенно не престижной, государственное довольствие тренерского состава и финансирование спортивных школ долгое время не соответствовало не только потребностям их развития, но и просто не позволяло им выживать. Что уже говорить о спортивных клубах, детских спортивных площадках и т.д.

Результаты провалов в организации профессионального спорта до сих пор можно увидеть на разного уровня соревнованиях. Но гораздо серьезнее провалы государственной политики в области спорта сказались на обычных гражданах, чья профессия напрямую не связана со спортивными достижениями. Здесь уже приводилась печальная статистика роста заболеваемости в стране. Причем, врачи выступают с неутешительными прогнозами о том, что количество хронических заболеваний будет расти в геометрической прогрессии.

Для поддержания здоровья рядовых членов общества традиционно используют возможности физической культуры, которые поддерживаются, в первую очередь, на государственном уровне. И здесь последние десятилетия и наблюдалась некоторая стагнация, совершенно недопустимая для развитого государства. Конечно, лозунгов, программ развития, призывов и обещаний было достаточно. Однако на деле, стоит признать, что многие традиции формирования здорового образа жизни как у взрослых, так и у детей, созданные еще во времена Советского Союза, попросту были утеряны.

Огромное количество частных хозяйствующих субъектов, а впрочем, и многие государственные структуры, уже привыкли эксплуатировать профессиональные качества работников, не только не обращая внимания на их здоровье, но и создавая все условия для дряхлеющих стрессов и бесконечного перенапряжения на работе. Такое банальное мероприятие, как производственная гимнастика, хорошо знакомая предыдущим поколениям, практически полностью забыта. Государство не готово думать не только о спортивных секциях для взрослых, но и, например, о группах здоровья, ранее также широко распространенных. Считаем также негативным моментом

отсутствие грамотной организации, качественной рекламы, реального широкого привлечения участников к массовым спортивным мероприятиям.

Таким образом, наше общество сегодня оказалось в ситуации, когда, с одной стороны, необходимо восстанавливать старые традиции и формировать новые по популяризации спорта. С другой стороны, необходимо учитывать интересы и ограниченные возможности людей, имеющих проблемы со здоровьем. По мнению экспертов, таких людей уже насчитываются сотни миллионов. Игнорировать это обстоятельство было бы неправильно, да и нецелесообразно с точки зрения интересов развития страны.

Своеобразным выходом из этой ситуации может стать «включение» адаптивных технологий в общую физическую подготовку населения. Причем, речь идет не только о детских организациях, но и возможностях заниматься спортом для взрослых. В зависимости от уровня здоровья, считаем необходимым создать систему оздоравливающих технологий, применяемых, начиная с лечебных учреждений, для чего следует в достаточном количестве создать реабилитационные группы. Практика показывает, что, несмотря на большой спрос подобных групп, их хронически не хватает, особенно в условиях недостаточного финансирования в регионах.

Далее, не менее важным фактором поддержания здоровья населения, считаем фактическое возрождение групп здоровья, которые могут функционировать как на производстве или в организации по месту работы человека, так и на базе спортивных образовательных организаций и т.д. Адаптивный спорт приобретает сегодня все большую популярность в нашей стране, но в основном пока представлен в стратегии развития детских образовательных учреждений. Это, безусловно, необходимо. Тем более, в условиях ухудшающегося уровня здоровья среди подрастающего поколения. И дети-инвалиды, и дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в занятиях физической культурой и спортом в том объеме, который могут себе позволить. И задача государства здесь – создать оптимальные условия на местах для полноценного развития ребенка, его физического и духовного здоровья.

Следует отметить, что цели государственной политики в сфере физической культуры и спорта на современном этапе определены в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 года № 1662-р.

Таким образом, важно отметить, что в настоящее время активно пропагандируется здоровый образ жизни, к которому должен стремиться каждый россиянин.

Список использованных источников и литературы:

1. Состояние здоровья населения России / Медицинский портал «Медицина от А до Я». [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://медпортал.com/> (дата обращения 25.01.2019).

КОММЕРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАМКАХ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Глухова Е. А.

канд. экон. наук, доцент кафедры
социально-гуманитарных дисциплин

ГОО ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта», ДНР

В рамках популяризации здорового образа жизни в мире наблюдается рост интереса к спорту и физической культуре. Удовлетворяя потребности населения в физической активности, социализации, коммуникации, осмысленному проведению досуга спортивный бизнес играет важную роль в противостоянии с малоподвижным образом жизни, борьбе с вредными привычками, что выделяет данный сегмент среди остальных секторов предпринимательской деятельности.

Рассматривая физическую культуру как «...взаимодействие правильной ценностной ориентации в образе жизни; определённого уровня физической подготовки и образованности; наличия потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями с целью активного процесса самосовершенствования...» [1], можно с уверенностью утверждать, что популяризация спорта и физической культуры формирует перспективы в использовании экономического потенциала как минимум в направлении оптимизации одной из ключевых составляющих – трудового потенциала – посредством развития и укрепления трудовых ресурсов.

Подтверждением перспективности ориентации на возможные экономические выгоды при популяризации спорта и физической культуры выступает факт стремительного развития уже как отрасли предпринимательской деятельности индустрии физической культуры, спорта и туризма. Миллионы людей в мире в большей или в меньшей степени задействованы в сфере спортивного бизнеса – в рамках популяризации спорта и физической культуры часть населения занята в сфере предложения спортивных товаров и услуг, часть – в сфере формирования спроса.

Проявлением совпадений целей бизнеса и потребителей, формирующих спрос на соответствующий продукт, выступает открытие спортивных, физкультурных и туристических организаций, осуществляющих свою деятельность на коммерческой основе.

В целом, спортивная индустрия на современном этапе включает в себя следующие элементы [2]: сфера производства спортивной одежды, обуви, инвентаря, тренажеров и аксессуаров; информационно-спортивный бизнес (специализированные спортивные радио- и телеканалы, информационные агентства, спортивные издательства и т.д.); бизнес на спортивных сооружениях (стадионы, бассейны, тренажерные залы, спорткомплексы).

Сформированный спрос на спортивные товары и товары для активного отдыха, занятия физической культурой на сегодняшний день характерен не только для категории профессиональных спортсменов и физкультурно-спортивных организаций – среднестатистический потребитель так же заинтересован в собственном соответствии современным критериям здоровой и реализованной личности. Подобный интерес со стороны потребителей вызывает ответную реакцию производителя, что в результате обеспечивает достаточную прибыль, формируя жесткую конкурентную среду [3].

Перспективы использования экономического потенциала территории и развития бизнеса в рамках популяризации спорта и физической культуры не в последнюю очередь обусловлены многообразием вариантов проектов с различными объемами капитальных вложений.

Сложившиеся условия хозяйствования определяют соответствующие бизнес-запросы в рамках использования экономического потенциала территории: при устойчивом функционировании экономической системы больший интерес для коммерческих структур представляют масштабные проекты; кризисное состояние экономики обуславливает переориентацию на менее капиталоемкие проекты с невысоким, но стабильным уровнем рентабельности. Дополнительный импульс в повышении эффективности использования экономического потенциала способны обеспечить малые предприятия, с привлечением и поддержкой которых достаточно часто решаются задачи экономического оздоровления территорий [4].

Остановившись подробнее на экономическом потенциале ДНР и возможности его использования в рамках популяризации спорта и физической культуры, следует акцентировать внимание на специфических характеристиках, способных в перспективе стабилизировать экономическую систему: статус промышленного региона с сохраненным потенциалом в металлургическом, топливно-энергетическом и строительном комплексах; наличие развитой инфраструктуры; высокий уровень урбанизации населения.

Существующие условия хозяйствования актуализируют негативное влияние ряда ограничивающих факторов в использовании экономического потенциала, а неурегулированность правового статуса, нарушение логистических связей провоцируют падение уровня и качества жизни населения. Следует отметить, что в подобной ситуации определенные возможности появляются у малого бизнеса, что подтверждается соответствующей статистикой запросов на поисковых ресурсах.

Так, географическая фиксация при формировании поискового образа в системах Яндекс и Рамблер позволила отметить повышенный интерес пользователей ДНР к информации о бизнес-идеях с небольшой суммой начального капитала, среди которых бизнес в области спорта и физической культуры встречается достаточно часто.

Подобный интерес к бизнес-идеям в сфере спорта и физической культуры обусловлен традиционным статусом спортивного центра, которым длительное время обладал г. Донецк, а также соответствующим интересом жителей региона

к различным видам спорта: по данным официальных источников физической культурой и спортом занимаются около 200 тыс. человек, формируя потенциальный рынок сбыта, ограничиваемый традиционными рамками в виде «...объемов финансирования программ развития физической культуры и спорта; социального расслоения общества; уровня просвещения молодежи в вопросах физической культуры...» [5].

Исследование ассортимента спортивных товаров, представленных в специализированных торговых точках, позволяет предварительно оценить спектр интересов населения в сфере спорта и физической культуры: фиксируется традиционно высокий спрос на товары для занятий футболом, баскетболом, волейболом (мячи, форма, обувь, элементы специальной экипировки); боксом и единоборствами (перчатки, шлемы и т.д.); бадминтоном, теннисом (ракетки, мячи, сетки и т.д.); товары для активного отдыха, организации досуга, туризма, спортивное питание, тренажеры и т.д.

Практически все перечисленные группы товаров являются импортированными, но при стабильном спросе и имеющемся экономическом потенциале ДНР развитие бизнеса в рамках популяризации спорта и физической культуры способно обеспечить новые точки роста для экономической системы.

В частности, располагая развитым промышленным комплексом, освоение выпуска товаров спортивной группы на предприятиях ДНР позволит сократить список импортируемой продукции, обеспечивая дополнительную загрузку мощностей предприятий, насыщая внутренний рынок товарами собственного производства.

При постоянной популяризации спорта и физической культуры среди населения, роста вовлеченности молодежи в культуру здорового образа жизни, рассчитывать на расширение емкости внутреннего рынка спортивных товаров становится вполне возможным, что положительно повлияет на эффективность использования экономического потенциала.

Список использованных источников и литературы:

1. Шутьева Е.Ю., Зайцева Т.В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека [Электронный ресурс] / Е.Ю.Шутьева, Т.В.Зайцева // Концепт. 2017. №4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-zhizn-i-zdorovie-cheloveka>

2. Разживин О.А., Хусаинова С.В., Бекмансуров Р.Х. Экономика и спортивный бизнес [Электронный ресурс] / О.А. Разживин, С.В. Хусаинова, Р.Х. Бекмансуров // КПЖ. 2013. №6 (101). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekonomika-i-sportivnyy-biznes>

3. Тойменцева И.А., Братухина Е.А. Сегментирование рынка товаров для спорта и активного отдыха [Электронный ресурс] / И.А. Тойменцева, Е.А. Братухина // Концепт. – 2013. – №06. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2013/13120.htm>. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X

4. Кузнецов Р.А. Основные подходы к оценке уровня социально-экономического развития региона и выработке направлений государственной

поддержки проблемных территорий [Электронный ресурс] / Р.А. Кузнецов // Социально-экономические явления и процессы. 2013. №12 (058). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-otsenke-urovnya-sotsialno-ekonomicheskogo-razvitiya-regiona-i-vyrabotke-napravleniy-gosudarstvennoy-podderzhki>

5. Конкина М.А. Физическая культура и спорт в системе ценностных ориентаций молодежи: социологический анализ [Электронный ресурс] / М.А. Конкина // Вестник МГЛУ. 2013. №24 (684). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-sisteme-tsennostnyh-orientatsiy-molodezhi-sotsiologicheskii-analiz>

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Гридина Н. А.

старший преподаватель
кафедры физического воспитания

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»*

В последнее время физическая культура и спорт признаны отдельной отраслью экономики, что требует более существенного и полного правового обеспечения деятельности этой области. При определении доктрины и концепции правового обеспечения физической культуры и спорта исходной позицией послужило признание их основных социальных функций как важнейшего фактора развития и совершенствования физических качеств и способностей людей и на этой основе укрепления и сохранения здоровья населения [1].

Изучение юридических норм и особенностей правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта (ФКиС) позволит уяснить цели, задачи и методы государственной политики, закрепленной в нормативных документах Донецкой Народной Республики.

Основная задача, стоящая сегодня перед государственными органами ДНР в сфере ФКиС, – это построение эффективной системы управления, организации, планирования и правового регулирования отношений данной отрасли, адекватной современным условиям.

Следствием переходного периода в сфере ФКиС являются минимальное законодательное регулирование, отсутствие четкой структуры отрасли и отработанных организационно-экономических связей между субъектами, слабо развитый документальный и договорный оборот, несоответствие организационно-правовых стандартов международным [2].

Законодательного обеспечения требует распределение финансов, используемых на организацию и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и физической активности населения. Распределение расходов на физическую культуру в бюджете Донецкой Народной Республики необходимо постепенно увеличивать. Из опыта мировой практики на развитие физической культуры и спорта в государственном и местных бюджетах выделяется не менее 2% расходной части бюджета [3]. Средства, выделяемые на развитие данной отрасли, распределяются с учетом общегосударственных интересов, примерно следующим образом:

- на молодежный и детско-юношеский спорт – 50%;
- на физкультурно-оздоровительную работу – 25%;
- на спорт высших достижений (олимпийский и параолимпийский) – 25%.

Совершенствование законодательства в области физической культуры и спорта должно способствовать тому, чтобы в рыночных условиях отрасль финансировалась не только из бюджетных источников, но и из внебюджетных. Законодательством должно предусматриваться создание благоприятных условий для организаций, реализующих программы, направленные на развитие физической культуры и спорта среди всех слоев населения и способствующие формированию здорового образа жизни, а также для спонсоров и инвесторов, направляющих свои средства на ремонт, реконструкцию и строительство некоммерческих спортивных сооружений.

Стратегия совершенствования правовой и нормативной базы развития физической культуры и спорта должна заключаться в том, чтобы, помимо создания и совершенствования законов по различным аспектам деятельности в сфере физической культуры и спорта, активно участвовать в законодательной деятельности, внося соответствующие статьи, поправки в законы ДНР, которые в той или иной степени влияют на развитие физической культуры и спорта, а также на основании действующих законов разрабатывать и создавать нормативную базу для практической деятельности в сфере физической культуры и спорта в республике.

За четыре года законодательство ДНР в сфере физической культуры и спорта представлено следующими документами: 63 Приказа Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР (из них 38 касается сферы ФКиС); 7 Постановлений и 1 Приказ Совета Министров ДНР; Закон «О Физической культуре и Спорте ДНР», принятый Народным Советом ДНР; 4 Указа Главы ДНР (3 об установлении праздников «День туризма», «День молодежи», «День работников физической культуры и спорта» и 1 «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики») [4].

К примеру, в Российской Федерации еще 10 лет назад (2008-2012 гг.) начала формироваться современная нормативная база, за обозначенный период было принято 380 нормативно-правовых актов, включая развитие детского и юношеского спорта, школьного, студенческого спорта. Урегулированы и особенности развития физической культуры и спорта в образовательных

учреждениях, внедрены новые федеральные и государственные стандарты. В результате проделанной работы с 2008 года численность систематически занимающихся физической культурой и спортом увеличилась на 13,4 миллиона человек и составила примерно 25 % населения страны [5].

К сожалению, на сегодняшний день в ДНР практически отсутствуют законодательные акты, определяющие роль общественных физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих основную работу по развитию массовой физической культуры и спорта. Не рассмотрены и не отрегулированы вопросы их экономической поддержки со стороны граждан, государства, коммерческих и общественных некоммерческих организаций. Требуется поиск новых организационно-управленческих решений, принимаемых в соответствии с нормативно-правовыми документами и направленных на создание эффективной системы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения.

Правовая база, на основе которой должна реализовываться государственная политика в области физической культуры и спорта, не гарантирует конституционное право каждого гражданина ДНР на занятия физической культурой и спортом. Основной причиной этого является несовершенство надежных механизмов реализации принятых законов, связанное с отсутствием нормативно-правовых документов.

В целях реализации конституционных прав граждан на занятия физической культурой и спортом необходимо определить государственный минимальный социальный стандарт в области физической культуры и спорта, заимствуя опыт Российской Федерации и предложить государственным органам данной сферы разработать и утвердить нормативные документы, касающиеся:

- набора общедоступных и бесплатных услуг государственных учреждений физической культуры и спорта, финансируемых за счет бюджетов различных уровней, определяемых Законом «О Физической культуре и Спорте ДНР»;
- нормативного обеспечения спортивными залами и сооружениями различных видов организаций в данной сфере;
- норм охвата занимающихся в системе детско-юношеского спорта и подготовки спортивных резервов;
- норм и нормативов минимального кадрового, материального и методического обеспечения учреждений физической культуры и спорта;
- нормативов минимального финансового обеспечения учреждений физической культуры и спорта, участвующих в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Таким образом, необходимо отметить, что совершенствование управления и организации физической культуры и спорта в республике затруднено и требует разработки основополагающих нормативных документов и подзаконных актов, регулирующих отношения в спортивной отрасли.

Список использованных источников и литературы:

1. Путалова И.Б. Правовые основы физической культуры и спорта: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Б. Путалова; СГАФК. – Омск, 1999. – 243 с.
2. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта / С.В. Алексеев. – 2-е изд. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 671 с.
3. Гридина Н.А. Государственное управление сферой физической культуры и спорта в зарубежных странах / Н.А. Гридина // Менеджер. Вестник Донецкого государственного университета управления. – 2016. – № 1(75). – С. 30-35.
4. Официальный сайт Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР. Законодательство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/doc> (дата обращения: 13.02.2019) (дата обращения: 19.02.2019).
5. Гридина Н.А. Массовый спорт в ДНР как объект государственного регулирования / Н.А. Гридина, В.В. Дорофиенко // Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий : тез. докл. науч.-практ. конф., 6-7 июня, 2017, г. Донецк. Секция 6 : Вектор развития государственной молодежной политики в условиях современных вызовов / ГОУ ВПО «ДонАУиГС». – Донецк : ДонАУиГС, 2017. – С. 33-36.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЮЖНОЙ КОРЕЕ

Гридина П. А.

сотрудник океанариума

Океанариум Aqua Planet, г. Йосу, Южная Корея

В конце XX, начале XI века спорт стал одним из важнейших средств международного культурного обмена. Стремительное развитие экономики, рост ВВП и уровня доходов населения в экономически развитых странах позволили развернуть широкое строительство спортивных сооружений, в результате чего спорт вошел в повседневную жизнь людей.

В Южной Корее со стороны государства стало увеличиваться внимание к спорту и физической культуре. Национальный фонд развития спорта, основанный в 1972 г., стал отвечать за изыскание и использование финансовых средств на развитие спорта и повышение уровня спортивных достижений. В 1982 г. было образовано министерство спорта, задачей которого стала популяризация физической культуры и спорта, а главное – обеспечение необходимой государственной поддержки Азиатским играм 1986 г. и летней Олимпиаде 1988 г. В 1991 г. министерство было переименовано в министерство

по делам молодежи и спорта, которое в 1993 г. было объединено с министерством культуры [1].

Правительство Южной Кореи приняло Пятилетний план развития национального спорта на 1993-1997 гг. и выделило 410 млрд вон на строительство 49 стадионов, 74 спортивных залов, 17 плавательных бассейнов, а также на создание 1728 спортивных объектов и площадок в жилых городских кварталах. Благодаря государственной поддержке были также сооружены культурно-спортивные центры в крестьянских и рыболовецких населенных пунктах.

После завершения выполнения 1-го пятилетнего плана был разработан 2-й план на период с 1998 по 2002 год. Его бюджет составлял около 3 трлн вон. Этот план наметил такие основные задачи, как содействие общенациональному движению «спорт для всех», развитие элитных видов спорта, а также разработка новых спортивных технологий и информации с целью дальнейшего развития индустрии спорта. Корейский институт спортивной науки приступил к созданию базы данных, содержащей информацию о спортивных сооружениях и программах, тренерских кадрах и степени участия населения в спортивной деятельности.

В 2003 году был впервые принят пятилетний план развития массового спорта. Основные цели данного плана: повышение уровня здоровья и жизни нации, усиление авторитета и поддержания спортивной конкуренции на международном уровне, создание мирной обстановки на Корейском полуострове и другие цели в сфере физической культуры [2].

Министерство культуры, спорта и туризма объявило, что в ближайшие годы в Южной Корее будут расти строительство открытых спортивных сооружений – от баскетбольных площадок до комплексов с бассейнами. Так, к 2022 г. правительство планирует открыть свыше 1 100 спортивных сооружений [3].

В 2000-е гг. календарь международных соревнований, турниров и чемпионатов существенно расширился: Южная Корея стала не только принимать у себя зарубежных спортсменов, но и сама выставлять свои сборные команды в видах спорта, которые ранее не были развиты. С середины 2000-х гг. Южная Корея постоянно борется за право проведения крупнейших спортивных соревнований международного уровня. За стремлением стать организатором таких крупных мероприятий стоят не только соображения экономической выгоды. Организация и проведение соревнований подобного уровня будет способствовать повышению международного престижа страны, привлечению дополнительных инвестиций и созданию новых рабочих мест.

Основная стратегия физической культуры в Южной Корее: повышение авторитета страны за рубежом, активизация международного спортивного обмена, популяризация физкультуры среди населения и подготовка элитных спортсменов. Популяризация физической культуры предусматривает три основных элемента: 1) увеличение количества занимающихся; 2) внедрение и организация школьных занятий; 3) выработка у населения положительного отношения к занятиям физкультурой и спортом. В политике государства

выделяются три основных направления: физическая культура в школах; социальная физическая культура и элитный спорт. Существует 4 программы физической культуры школьников: обязательная; дополнительная (для желающих получить более высокий уровень подготовленности); спортивная (предусматривающая занятия в избранных видах спорта во внеучебное время); подготовка и участие в спортивных состязаниях [4, 5].

В Южной Корее в управлении физической культурой страны важную роль выполняют спортивные организации, принимающие участие в процессе развития данной сферы.

Корейская ассоциация любительского спорта (КАЛС) была создана 13 июля 1920 г. и существовала до тех пор, пока не была распущена японскими властями 4 июля 1938 г. После освобождения страны в конце Второй мировой войны ассоциация возобновила свою работу. Основные задачи ассоциации: объединение людей с помощью спорта, привлечение населения страны к активным занятиям спортом, поиск талантливых молодых спортсменов, с тем чтобы с юных лет готовить их для международных спортивных соревнований.

Корейский олимпийский комитет (КОК). Цель комитета – способствовать распространению олимпийского духа, проводить переговоры с Международным олимпийским комитетом (МОК) и другими международными организациями, а также осуществлять подготовку корейских команд к Олимпийским и Азиатским играм.

Сеульский фонд развития олимпийских видов спорта (СОСФО) был создан 20 апреля 1989 г. на базе бывшего Национального фонда развития спорта. Сеульский фонд оказывает поддержку в проведении научных исследований в области спорта и в развитии строительства новых спортивных сооружений в стране. Он также руководит подготовкой спортивных лидеров и контролирует выделение средств на улучшение благосостояния спортсменов, которые по каким-либо причинам, в основном по возрасту, уже не принимают участия в соревнованиях [1].

Между корейскими организациями различных организационных форм управления физической культурой и спортом сложились следующие основные виды взаимодействия:

- 1) правовое, примером которого может быть взаимодействие корейского правительства и парламента;
- 2) административное (утверждение планов, программ, проектов и т.п.);
- 3) спортивно-педагогическое (организация спортивных соревнований – проводящий их субъект и участвующие объекты);
- 4) собственно педагогическое (физкультурное образование, методическое обеспечение, экзамены и зачеты по физической культуре и т.п.);
- 5) психолого-педагогическое, выраженное в социальных установках реального и потенциального контингента занимающихся на различные виды спорта и формы организации занятий;
- 6) экономическое, связанное с движением финансовых и других ресурсных факторов физической культуры и спорта [6,7].

Итогом эффективной управленческой деятельности государства стали достижения корейских спортсменов на мировой арене (по результатам мировых первенств и Олимпийских игр страна входит в 10 сильнейших) и социальная активность населения в сфере физической культуры.

Список использованных источников и литературы:

1. Ким Г.Н. Республика Корея. Глава 16 Спорт и туризм. [Электронный ресурс] / Г.Н. Ким. – Режим доступа: <http://gendocs.ru/v24112/?cc=6> (дата обращения 13.02.2019).

2. Лачина Е.В. Исторический обзор основных направлений государственной политики Республики Корея в области физической культуры и спорта / Е.В. Лачина // Вестн. Моск. гос. лингвист. ун-та. – 2013. – № 22. – С. 134-145.

3. Официальный сайт Министерства культуры, спорта и туризма Республики Корея. – Режим доступа: <http://www.mcst.go.kr>

4. Сагалеев А.С. Азиатская модель управления физической культурой и спортом / А.С. Сагалеев, А.Е. Дуринов, Б.П. Хамаганов. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/aziatskaya-model-upravleniya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (дата обращения: 13.02.2019).

5. Талызов С. Н. Корейская модель управления культурой и спортом / С. Н. Талызов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 101-103.

6. Ли Хен Ен. Организационные формы управления физической культурой и спортом в Южной Корее и технология их взаимодействия: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ли Хен Ен. – М., 1995. – 24 с.

7. До Кеон Ву. Управление физической культурой в странах Дальневосточной Азии : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / До Кеон Ву. – СПб., 2000. – 36 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ МАТЕРИАЛЬНО-ФИНАНСОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Громаков А. Ю.

Министр молодёжи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики

Физическая культура и спорт (ФКиС) является одним из важных факторов социально-общественной жизни в Донецкой Народной Республике. В настоящее время в Республике проживает 2,3 млн чел.: из них 2,2 млн чел. – это жители городской местности, 110 тыс. чел. – сельской [1].

По данным ежегодных статистических отчётов около 8% населения охвачено физкультурно-спортивной деятельностью. Всего физической культурой и спортом занимаются 180 633 чел., из них: 3900 инвалидов и 23 223 чел. в специализированных спортивных школах [2]. Вопросы роста массовости физкультурного движения и мастерства спортсменов составляют основное содержание деятельности всех физкультурных организаций. Общие положения, система организации, государственная политика, ресурсное обеспечение, международное сотрудничество, правовые отношения и др. регламентированы Законом ДНР «О физической культуре и спорте» [3]. Осуществление основных двух взаимосвязанных и зависимых друг от друга задач – массовость и мастерство, достигаются разнообразными формами и методами. В их числе важнейшее место занимает организация работы федераций по видам спорта, образовательных учреждений, общественных организаций, проведение различных спортивных мероприятий. Материально-финансовое обеспечение физкультурных организаций осуществляется Министерством молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики или администрациями городов и районов, в зависимости от подчинённости, за счёт средств Республиканского или местного бюджета Донецкой Народной Республики в пределах утверждённых плановых показателей на соответствующий бюджетный период.

Следует отметить, что финансовое обеспечение спортивных секций и команд по подготовке спортсменов-разрядников и мастеров спорта – это лишь часть общих мероприятий физкультурно-спортивных организаций, учебных заведений по развитию массового спорта и повышению мастерства спортсменов. Кроме того, необходимо иметь в виду, что практическую, организационную и учебно-тренировочную работу в части организации на общественных началах ведут десятки инструкторов, тренеров, судей и других активистов.

Эти обстоятельства вызывают необходимость исследования не только таких проблем, как материально-финансовое обеспечение различных физкультурно-оздоровительных форм работы с населением Республики (в том числе по месту жительства) на имеющихся спортивных сооружениях при организациях, занимающихся физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельностью, но и учитывать участие специалистов в организаторской и учебно-тренировочной работе на общественных началах.

Все эти и другие формы и методы имеют свои особенности, как в плане организации, так и в плане управления и финансирования, которые сказываются на их материально-техническом и кадровом обеспечении. То же самое можно сказать о проведении спортивных соревнований, их материально-техническом и финансовом обеспечении в разных звеньях физкультурного движения и массового спорта. Однако, при всём разнообразии путей и практических подходов к решению этих проблем, в них есть много общего с вопросами обеспечения подготовки спортсменов-разрядников и мастеров спорта в спортивных секциях и командах, их участия в соревнованиях различного ранга. Это говорит о том, что сфере физической культуры и спорта

необходимы новые специалисты (получившие квалификацию: менеджмент в спорте, экономика спорта, финансирование спортивной деятельности, юриспруденция в спорте и др.), которые смогут профессионально прогнозировать, проводить расчёты и планирование при рассмотрении вопросов материально-технического и финансового обеспечения и других форм физкультурно-спортивной деятельности. На данный момент в сфере физической культуры и спорта работает более 4000 специалистов.

Научное планирование подготовки спортсменов-разрядников и мастеров спорта требует учёта затрат на подготовку спортсменов различного уровня как в суммарном выражении, так и по элементам затрат. Только такие расчёты позволят полностью обеспечить планирование экономических ресурсов, помогут выявить неиспользованные резервы.

Общеизвестно, чем выше спортивное мастерство, тем больше затрат на подготовку спортсмена. Подготовка мастера спорта в некоторых видах спорта длится 5-6 и более лет и обходится в 50-60 раз дороже, чем подготовка спортсмена-новичка до уровня III разряда. Известно, что в спортивных школах России есть нормы затрат. Так, на одного спортсмена выделяют от 25 до 70 тысяч рублей в год [4]. Только в 2018 году норматив мастера спорта Донецкой Народной Республики выполнили 75 чел., кандидата в мастера спорта – 396 чел., I разряда – 56 чел. Уже один этот факт требует специализированного и профессионального отношения к экономике и финансированию подготовки спортсменов. Кроме того, расходы на подготовку спортсменов от разрядников до высшей квалификации по каждому элементу затрат (стоимость оборудования, инвентаря, оплата тренеров и т.д.) растут в разных пропорциях. Поэтому физкультурно-спортивным кадрам необходимо в каждом отдельном случае находить лучший вариант обеспечения с учётом не только желаний и интересов спортсменов, но и материально-экономических возможностей. Всё это возможно при точном знании не только общего объёма, но и структуры затрат по элементам и распределения их по времени. Подобные расчёты можно осуществлять только при тщательном учёте как экономических, так и организационных, методических и педагогических факторов (т.е. проведение профессиональной деятельности экономиста-менеджера ФКиС).

Вопросы экономического обеспечения подготовки спортсменов становятся всё более актуальными по мере роста количества спортсменов и повышения их мастерства.

При решении вопросов материального и финансового обеспечения спортивной работы иногда делаются попытки рассчитать затраты на подготовку сборной команды или подсчитать, во сколько (финансово) обходится спортсмен-разрядник или мастер спорта. При этом допускаются ошибки как минимум с двух сторон. Во-первых, рассчитывают так называемую среднюю сумму затрат на определённый период (годовой или более длительный период) на общее количество занимающихся. Однако тогда возникает вопрос, сколько средств затрачено на спортсмена-разрядника и сколько необходимо на тренировочный процесс мастера спорта. Так как

отношение между числом занимающихся разного уровня в каждой организации неодинаковое, то использование полученных данных для планирования, анализа и расчёта становится практически невозможным. Во-вторых, уровня мастера спорта достигает минимальное количество спортсменов из всех занимающихся определённым видом спорта. Поэтому в расходы, необходимые на подготовку мастера спорта, включают затраты на всех разрядников, из которых не все достигнут высокого звания.

Как правило, подобные ошибки являются следствием отсутствия в физкультурно-спортивных организациях научного подхода к планированию и расчёту обоснованного финансирования на подготовку спортсменов различного уровня. В связи с этим становится необходимой разработка основ общей методики расчёта и прогнозирования материальных и финансовых затрат на подготовку спортсменов. Такая экономически обоснованная система могла бы найти успешное применение в определённых видах спорта, руководствуясь отчётными статистическими данными, действующими положениями, регламентирующими учебно-тренировочный процесс в физкультурно-спортивных организациях.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что наступил момент необходимости подготовки профессиональных физкультурных кадров со знаниями экономической теории, финансовых закономерностей, правовых и законодательных особенностей при подготовке спортсменов различной квалификации и дальнейшего развития сферы физической культуры и спорта.

Список использованных источников и литературы:

1. Деловой Донбасс. Экономика ДНР: Состояние, проблемы, пути решения [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://delovoydonbass.ru/news/economy/economics_dnr_state_problems_solutions/
2. Все о ДНР. Интернет-справочник. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vsednr.ru/kakie-vidy-sporta-razvivayutsya-v-dnr/>
3. О физической культуре и спорте: Закон Донецкой Народной Республики. Д№ 33-І НС от 13 мая 2015 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dnrsovet.su/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte>.
4. Сколько стоит воспитать олимпийского чемпиона. Комсомольская правда [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dnrsovet.su/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte>. <https://www.donetsk.kp.ru/daily/26802.5/3837613/>

**МЕХАНИЗМ УПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕС - КЛУБОМ
(на примере клуба NIKOLSKY fitness)**

Гуленок А.Е.

Инструктор фитнес - клуба «NIKOLSKY fitness»

г. Орехово-Зуево, Московская область, Российская Федерация

Фитнес-индустрия – это интересное и специфическое направление бизнеса. С начала 90-х фитнес вошел в жизнь простого обывателя, плавно переключался из подвалов в престижные залы. С каждым годом количество фитнес - клубов растет и возникает ключевой вопрос фитнес бизнеса: как грамотно управлять фитнес - клубом, чтобы он приносил прибыль? Актуальность этих вопросов высока не только с точки зрения повышения конкурентоспособности клубов, но и с позиции повышения заинтересованности государства в представлении качественных услуг населению страны. Ведь фитнесом занимаются люди самого активного возраста (18-35 лет), а также уже зрелого возраста (40-60 лет). Их трудовой потенциал представляет собой основные производительные силы общества и зависит от состояния здоровья, которое, в свою очередь, является, в том числе конечным продуктом сферы фитнес – услуг. Постановка вопроса о формировании механизма управления фитнес - клубами обусловлена необходимостью повышения экономической эффективности организации, определения реальных возможностей содействовать деятельности организации, структурным изменениям с наименьшими издержками. Для этого требуется анализ деятельности клуба, объективная оценка имеющихся ресурсов, разработка путей развития организации на основе специальных знаний. Вопросы управления фитнес - клубами в условиях рынка, не достаточно решены и требуют к себе повышенного внимания, что и определило актуальность темы работы. В условиях постоянно возрастающей конкуренции на рынке спортивных услуг особую важность имеет организация грамотного управления спортивной организацией. Сложность, многоплановость и недостаточная разработанность проблем исследования, финансирования, планирования, внедрения и оценки структур функционального механизма управления спортивными организациями в современных российских условиях; слабость теоретических и практических вопросов, объективная необходимость их научного осмысления и комплексного анализа. Выявлено, что сфера фитнес - услуг представляет собой сложную и многогранную структуру, включающую различные по форме и направленности физкультурно-спортивные организации, оказывающие платные услуги по двигательной активности на базе различных программ по фитнесу. Специфика производства фитнес - услуг, в основе, которой лежит социальная значимость услуги в совокупности с социально-экономической эффективностью на базе научно обоснованной концепции клуба; адекватной маркетинговой и ценовой политики; выстроенной системой продаж и сервисного обслуживания населения.

Основным принципом организации является управления персоналом клуба. В этом случае принципами эффективного менеджмента являются:

1. Формирование структуры персонала. Любая организация управления фитнес - клубом начинается со структуры. Вначале каждый должен понять свое место в иерархии – кто кому подчиняется.

2. Функциональные обязанности. Все сотрудники должны четко понимать, что от них требуется. Для этого составляют должностные инструкции, другие документы, регламентирующие работу фитнес - клуба. Важное место среди них занимает ККП – корпоративная книга продаж. В ней закреплены стандарты обслуживания, коммуникаций, продаж, проведения персональных тренировок, фитнес - тестирований.

3. Обучение и контроль. Надо определиться, по каким принципам и правилам обучать и контролировать сотрудников. Как уже работающих, так и новых.

4. Подбор персонала. Только сформулировав функциональные обязанности и правила обучения, можно подбирать персонал под определенные функции. Очень важно, чтобы сотрудники могли у кого-то учиться правильному выполнению работы.

5. Мотивация. Есть много способов мотивации сотрудников, но ее базовый принцип заключается в грамотном подборе персонала. Чаще в клубах нет сплоченной команды, набран персонал с неподходящими установками, и руководство пытается мотивировать совершенно незаинтересованных людей. Основной целью фитнес - клуба «NIKOLSKY fitness» является предоставление самого широкого спектра оздоровительных и спортивных услуг, направленных на популяризацию культуры здорового образа жизни.

Основное конкурентное преимущество фитнес - клуба «NIKOLSKY fitness» - это предоставление своим клиентам одной из самых интересных и разнообразных программ тренировок в тренажерном зале, силовых тренировок, правильного питания, занятий в аэробном зале. А достоинством, привлекающим посетителей в фитнес - клуб «NIKOLSKY fitness», является наличие озонированного бассейна, что редко встретишь в других клубах Московской области. Проанализировав результаты деятельности клуба за прошлый год, выявлено резкое увеличение процента ухода клиентов. Если в целом по отрасли фитнес - услуг ежегодной нормой является 30-40% уходов, то в 2018 году этот показатель достиг отметки в 45%, что абсолютно неприемлемо в условиях сложившейся жесткой конкуренции. Поэтому руководством клуба было принято решение о проведении исследования, целью которого являлось выявление причин ухода клиентов фитнес - клуба. В ходе проведения маркетингового исследования причин нелояльности клиентов фитнес - клуба «NIKOLSKY fitness» были осуществлены следующие мероприятия. Была разработана анкета и случайная выборка формализованного телефонного опроса. Далее на основе анкеты и выборки профессиональными интервьюерами было опрошено 214 респондентов. Материалы этого опроса были проанализированы. В результате проведенного исследования причин

нелояльности клиентов фитнес - клуба «*NIKOLSKY fitness*» было установлено, что мотивы ухода посетителей можно разделить на две большие группы: не связанные и связанные с функционированием клуба. Основными причинами нелояльности являются мотивы ухода личного или семейного характера, такие как: нехватка времени, рождение ребенка, неудобно посещать территориально, причины личного и семейного характера, смена места жительства или работы и другие. Такие причины в общей сложности отметили 67% респондентов. Руководство фитнес - клуба не может повлиять на причины такого рода, но должно учитывать их существование при планировании. Следует отметить, что согласно приведенному распределению ответов респондентов, основными причинами нелояльности являются мотивы первой группы. Мотивы ухода, связанные с клубом «*NIKOLSKY fitness*», включают в себя следующие характеристики: цена, качество предоставляемого сервиса, теснота, наблюдаемая в клубе, неудобный график работы и некомфортные, тесные раздевалки и душевые. Для данных факторов нелояльности клиентов фитнес - клуба были разработаны соответствующие рекомендации по их устранению, которые позволят «*NIKOLSKY fitness*» снизить высокий процент оттока посетителей, тем самым улучшив свое конкурентное положение на рынке спортивно-оздоровительных услуг. Чтобы что-то изменить руководству фитнес - клуба «*NIKOLSKY fitness*» необходимо направить усилия на повышение уровня мотивации персонала и выработку общего корпоративного стиля, основными моментами которого были бы вежливость, доброжелательность, внимательность и желание помочь. Так как наряду с другими факторами теплый прием и искренние приветствия предполагают, что компания действительно интересуется клиентом и заботится о нем.

Список использованных источников и литературы:

1. Кумар В., Дей Дж. Маркетинговые исследования. 7-е издание. / В.Кумар, Дж.Дей. – СПб.: Питер, 2007, – 848 с.
2. Беквит Г. Четыре ключа к маркетингу услуг. / Г.Беквит. – М.: Альбина Бизнес Букс, 2007, – 224 с.
3. Белявский И.К., Маркетинговое исследование: информация, анализ, прогноз. / И.К.Белявский. – М.: Финансы и статистика, 2001, – 320 с.
4. Васин Ю.В., Лаврентьев Л.Г., Самсонов А.В. Эффективные программы лояльности. Как привлечь и удержать клиентов. / Ю.В.Васин, Л.Г.Лаврентьев, А.В.Самсонов. – М.: Альбина Бизнес Букс, 2007, – 152 с.
5. Голубков Е.П. Маркетинговые исследования: теория, методология и практика. / Е.П.Голубков. – М.: Финпресс, 2006, – 496 с.

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ПРИРОДА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ

Гусинец Е. В.

старший преподаватель, аспирант
кафедры экономической теории и мировой экономики

*УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь*

В современных социальных условиях физическая культура и спорт функционирует при поддержке государства в рыночных условиях. Поэтому при анализе работы всей системы физической культуры и спорта появляется острая необходимость в глубоком исследовании рынка отрасли «Физическая культура и спорт» [1].

Рынок системы физической культуры и спорта в основном – это рынок услуг. В экономической литературе выделяют такие сферы услуг, как: материального производства (транспорт, связь, бытовое обслуживание), социальной и культурной сферы (образование, физическая культура и спорт, наука, искусство), удовлетворения первоочередных потребностей населения (торговля, жилищно-коммунальное обслуживание, здравоохранение), денежного обращения (финансы, банковское обслуживание, кредитование, страхование). Помимо физкультурно-спортивных услуг к системе физической культуры и спорта относится производство спортивной одежды, спортивных товаров; строительство и ремонт спортивных судов, строительство спортивных сооружений; оптовая и розничная торговля спортивными товарами и спортивной одеждой [2, 3].

Необходимо отметить, что экономическая природа физкультурно-спортивных услуг значительно проявляет себя в таких процессах как воспроизводство высококачественной рабочей силы, а также развития и укрепления трудовых ресурсов. Занятия физической культурой и спортом помогают многим людям в восстановлении их трудового и эмоционального потенциала. Выполняя рекреативную функцию, они переключают на другие виды деятельности, формируя при этом новые умения и навыки, а также знания в области двигательной активности. Физические упражнения стимулируют к ведению здорового образа жизни, неотъемлемой частью которого является здоровое питание и рациональный отдых. Выполняя функцию реабилитации и восстановления потенциала рабочей силы, физическая культура и спорт высвобождает государственные финансовые и материальные ресурсы [4].

На рисунке 1 представлены экономические преимущества, получаемые государством за счет развития рынка физкультурно-спортивных услуг.

Как мы видим на представленном рисунке государство в лице правительства и соответствующих министерств и ведомств получает реальные экономические преимущества, выражаемые, прежде всего, в снижении уровня

финансирования государственных республиканских и местных программ развития физической культуры и спорта, увеличения налоговых и внебюджетных поступлений от организаций физической культуры и спорта, увеличения количества новых рабочих мест, увеличение числа граждан, ведущих здоровый образ жизни и др.

В последнее время в сфере физической культуры и спорта складываются разносторонние и многогранные экономические отношения, включающие в себя весь комплекс хозяйственных отношений, связанных с приобретением и реализацией спорттоваров и услуг определёнными изготовителями и потребителями, взаимосвязи, складывающиеся между спортивными клубами и федерациями, отдельными атлетами и тренерами, а также зрителями. Кроме того, появляются относительно новые виды физкультурно-спортивных услуг. Спортивные федерации, ассоциации и союзы прорабатывают и стандартизируют порядок страхования атлетов от различных рисков и травм, формируются формы трансфертов спортсменов в иностранные и национальные спортивные клубы. В области инфраструктуры сформировалась крупная сфера, базирующаяся на спортивно-массовых мероприятиях. Предоставляются услуги по поиску отечественных и зарубежных спонсоров для отдельных спортсменов, клубов; юридическому сопровождению спортивной и тренерской деятельности, трудоустройству спортсменов и тренеров и др.



Рис. 1. Экономические преимущества, получаемые государством за счет развития рынка физкультурно-спортивных услуг

Несмотря на возрастающую в последние годы роль физической культуры и спорта на экономику и жизнь общества, продолжают оставаться

определенные факторы, которые оказывают негативное сдерживающее влияние на рыночное устройство предоставления физкультурно-спортивных услуг.

К ним относятся следующие:

– основная часть услуг физической культуры и спорта являются исключительно общественными благами, удовлетворяя потребности населения в оздоровлении, национальной безопасности, качественных трудовых ресурсах;

– по своей экономической природе услуги физической культуры и спорта имеют ярко выраженные внешние эффекты (они влияют на трудовую активность занимающихся, снижают уровень заболеваемости, продолжительность жизни);

– неравномерность предоставления информации (методики и технологии подготовки спортсменов различной квалификации);

– монополизм (специализированные учебно-спортивные учреждения и федерации, представляющие различные виды спорта, ведущие спортивные команды, олимпийские состязания). Эти и другие факторы мешают нормальной реализации предпринимательской деятельности по оказанию физкультурно-спортивных услуг. По этой и ряду других причин доля участия некоммерческого механизма предоставления подобных услуг господствует над коммерческим.

Таким образом, подводя итог выше сказанному, можно отметить, что оказание услуг физической культуры и спорта может осуществляться исключительно в рамках экономической модели смешанного типа. И, конечно же, проводить дальнейший экономический анализ системы физической культуры и спорта необходимо учитывая объективные закономерности работы подобных экономических систем.

Анализ представленный в данной публикации подталкивает к тому, чтобы считать вполне оправданным и скорее даже необходимым, переход к идее управления физической культурой и спортом, в основе которой лежит услуго-направленная модель. В соответствии с указанной моделью потребители выбирают услуги, обладающие самым высоким качеством, лучшими свойствами и характеристиками. Этот факт, в свою очередь, должен подталкивать организации физической культуры и спорта на концентрацию усилий, направленных на предоставление услуг высокого качества, стремящихся к постоянному улучшению.

Список использованных источников и литературы:

1. Гусинец Е.В. Физическая культура и спорт как социально-экономическое явление в национальной экономике Республики Беларусь / Е.В. Гусинец // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2016, – №5(98). – 137 с., – С. 107-111.

2. Гусинец Е.В. Рынок услуг физической культуры и спорта: функции и особенности в системе экономических отношений / Е.В. Гусинец // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2018. – № 5 (110). – 137 с., – С. 116-121.

3. Гусинец, Е.В., Енченко, И.В. Особенности рынка услуг физической культуры в Российской Федерации и в Республике Беларусь / Е.В. Гусинец, И.В. Енченко // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2017, – №2(101). – 137с., – С. 158-162.

4. Гусинец, Е. В. Особенности потребительских предпочтений жителей г. Гомеля в выборе физкультурно-оздоровительных услуг / Е. В. Гусинец // Экономическая наука сегодня: сб. науч. ст. / БНТУ. – Минск, 2018. – Вып. 8. – С. 194-203.

МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ УСЛУГ

Долгополова Т. В.

студентка ОП «бакалавриат»

Лизогуб Р. П.

канд. экон. наук, доцент кафедры маркетинга и логистики

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики», ДНР*

Роль посреднических организаций в условиях сегодняшних развивающихся рыночных отношениях при обслуживании поставщиков продукции и покупателей, весьма значительная. В этих условиях повышается качество обслуживания, широко используются методы обслуживания поставщиков и потребителей, а так же расширяется спектр предоставляемых услуг.

В настоящее время возросла конкуренция в сфере оказания различных услуг. Такое состояние дел наталкивает на поиск более рациональных для компании вариантов и представляет интерес для выявления предпочтений потребителей, с целью лояльного отношения постоянных клиентов и максимизации прибыли в компании, предоставляющей услуги.

Результаты таких исследований отражены в работах В.А. Бондаренко, Н.А. Донецкова, С.Ж Артыкбаева, С.А.Баранова, Е.В.Сумина и др.

Как известно, маркетинг услуг – это действия, благодаря которым предоставленные услуги доходят до потенциальных клиентов. Это процесс призванный помочь другим оценить услуги, показать, что делается для клиента и как. Главная цель маркетинга услуг – помочь клиенту по достоинству оценить организацию и ее услуги, сделать выбор. Маркетинг услуг можно также рассматривать как отрасль современного маркетинга и как научную дисциплину, изучающую принципы и специфику маркетинговой деятельности организаций, чей бизнес напрямую связан с получением выгоды от предоставления тех или иных сервисов. Рассматривая маркетинговую составляющую, маркетинг – это управленческая и стратегическая философия фирмы, которая определяет, какой товар должен представить производитель

для потребителя, чтобы удовлетворить его потребности в товарах и услугах. Маркетинг координирует деятельность предприятия, определяя его цели и оценивая их достижения, проводит контроль, следит за дисциплиной внутри организации для обеспечения эффективного функционирования.

Если рассматривать маркетинг в сфере услуг, то можно найти отличительные черты, которые его отличают от маркетинга в промышленности и торговле, поэтому сфера услуг имеет самостоятельное направление на товарном рынке. Говоря о сфере услуг, для нее характерны определенные методы их формирования, планирования, развития, это позволяет предприятиям сферы услуг решать свои текущие и долгосрочные задачи, осваивать новые рынки и создавать новый вид услуг в соответствии с растущими требованиями рынка. К сфере услуг относятся рестораны и учебные заведения, парикмахерские и спортивные клубы, ремонтные мастерские, отели и турфирмы. Сфера услуг является одной из наиболее перспективных областей, представляет собой сложный многоплановый механизм и охватывает большой круг деятельности: от страхования и торговли до транспорта и образования [3].

Сфера услуг рассматривается как самостоятельное направление на товарном рынке, маркетинг в промышленности и торговле значительно отличается, от маркетинга в сфере услуг. Так как требования рынка растут нужно создавать новые услуги и осваивать новые рынки, существует много определенных методов формирования услуг, развития и их планирования, что позволяет предприятиям сферы услуг решать текущие и перспективные задачи [1].

Научно-технический прогресс (НТП), его состояние и уровень развития, является главным фактором роста сферы услуг. От этого в значительной мере зависит обслуживание высокотехнологичного оборудования и товаров, включая хранение и установку, транспортировку и обслуживание в процессе эксплуатации, монтаж оборудования и др.

Сфера услуг является одной из наиболее перспективных и быстроразвивающихся отраслей экономики. Сегодня уже практически не осталось предприятий, которые в той или иной степени не оказывали бы услуги, или, по крайней мере, не соприкасались бы с ними. Характерные особенности всего комплекса услуг в той или иной сфере нашли своё отражение и в самой системе маркетинга. Главной причиной создания комплекса маркетинговых коммуникаций на предприятиях, работающих в сервисной сфере, является желание представить покупателю информацию о качестве того или иного сервиса, который клиент собирается приобрести.

Маркетинг услуг предоставляет клиенту значительные выгоды, связанные с изучением товара, рынка сбыта, продвижением услуг, определением целевого рынка. Однако тяжело определить выгоду от оказываемой услуги. Ее можно выявить, только если клиент, воспользуется тем или иным видом услуги. Главная цель маркетинга услуг заключается в оказании помощи клиенту оценить те или иные услуги и сделать правильные выводы для специалистов на предприятия.

Список использованных источников и литературы:

1. Багиев, Г.Л., Маркетинг в сфере услуг: Учебник для вузов / Г.Л. Багиев. – Москва: ОАО «Издательство «Экономика», 2012. – 718 с.
2. Нагапетьянца, Н.А. Маркетинг в отраслях и сферах деятельности. Учебник / Н.А. Нагапетьянц. – Москва. 2007. – 272 с.
3. Развитие сферы услуг [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://100pudov.com.ua/subject/47/20210> (дата обращения 21.02.2019).

ЭКОНОМИКА И СПОРТИВНЫЙ БИЗНЕС

Ерашов В. В.

преподаватель кафедры физического воспитания

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики», ДНР*

Физическая культура и спорт с каждым годом все в большей степени проникают в повседневную жизнь людей, повсеместно возрастает количество спортивных клубов и организаций, увеличивается число людей, приобщающихся к спорту, растет количество и качество спортивных средств массовой информации. Ныне во многих странах сформировался «спортивный стиль» в одежде и образе жизни, стало модным иметь стройную фигуру или рельефные мускулы. На потребности людей соответствующим образом реагирует рынок: фирмы – производители спортивных товаров и услуг расширяют ассортимент предлагаемой ими продукции, улучшают ее качество, а также формируют новый спрос.

Высокий спрос на спортивные товары и услуги предъявляют и профессиональные спортсмены, тренеры, клубные и иные физкультурно-спортивные организации. Складывающиеся на современных спортивных рынках тенденции вместе с массовым спросом обеспечивают производителям спортивной продукции и услуг огромные прибыли, за обладание которыми идет жесткая конкурентная борьба [1]. Конкуренция проявляется во всех компонентах бизнеса, дает о себе знать при любом промахе или ошибке, - в рекламе, в научно-исследовательских разработках, в ценообразовании, в прогнозировании и формировании спроса, в сбыте продукции.

Выигрывать конкурентную борьбу в условиях постоянного противоборства с соперничающими фирмами-производителями и спортивными организациями можно лишь прибегнув к маркетингу, который представляет собой комплекс наук прикладного характера о рынке и рыночных взаимосвязях [2]. Многолетняя практика показывает, что работа множества спортивных организаций и фирм, успешное ведение бизнеса возможно при выполнении

набора определенных условий. Одним из важнейших таких условий является квалифицированное управление спортивной организацией на основе постоянного сбора и анализа информации о целевых рынках и потребителях с последующей корректировкой деятельности спортивной организации в части кадровой, сбытовой, рекламной и прочей политики. Таким образом, физическая культура и спорт тесно переплетаются с такими понятиями, как менеджмент, маркетинг, реклама и PR, ценообразование, бизнес-планирование и экономика в целом. Положительное воздействие физической культуры и спорта на экономическую систему любого государства не исчерпывается перечисленными факторами. Необходимо также подчеркнуть и то обстоятельство, что в последние десятилетия бурное развитие получила индустрия физической культуры, спорта и туризма как обширная отрасль предпринимательской деятельности [4]. В России и за рубежом создается множество спортивных, физкультурных и туристических организаций всех форм собственности, которые осуществляют свою деятельность на коммерческой основе. В Донецкой Народной Республике так же существуют подобные организации, только в малом количестве и узкой направленности.

Это естественно, потому что в ДНР происходят военные действия, тяжёлая экономическая ситуация, малое число производства промышленных товаров и т.д. В группу таких организаций входят физкультурные и оздоровительные клубы и ассоциации, фитнес и шейпинг-клубы, массажные салоны, секции бодибилдинга, рукопашного боя и т.д. Другой составляющей спортивного бизнеса является профессиональный спорт – профессиональные клубы, лиги и федерации, действующие на основе самофинансирования и получающие доходы за счет рекламной, издательской деятельности, продажи прав на теле- и радиотрансляцию национальным и международным коммуникационным корпорациям и иной коммерческой деятельности. Кроме того, современная спортивная индустрия включает в себя сферу производства спортивной одежды, обуви, инвентаря, тренажеров и аксессуаров. Как отдельные компоненты спортивной индустрии можно выделить информационно-спортивный бизнес (специализированные спортивные радио- и телеканалы, информационные агентства, спортивные издательства и т.д.) и бизнес на спортивных сооружениях (стадионы, бассейны, тренажерные залы, спорткомплексы). По своей сути бизнес очень похож на спорт: в основе предпринимательской деятельности также лежат дух соревнований и конкуренция, соперничество индивидов и коллективов. Мотивом в деятельности как в спорте, так и в бизнесе является желание участников конкуренции победить, само выразиться, доказать себе и другим свою значимость, завоевать уважение окружающих и коллег. Спорт и бизнес, таким образом, тесно взаимосвязаны друг с другом, имеют аналогичную мотивацию и движущие силы.

Спортивный бизнес удовлетворяет такие жизненно важные потребности людей, как стремление к физической активности и долголетию, здоровью и общению, развлечениям и содержательному проведению досуга [2]. В отличие

от прочих видов предпринимательской деятельности, спортивный бизнес выполняет социально значимую роль в противостоянии чрезмерному употреблению алкоголя и табака, в борьбе с вредными привычками и малоподвижным образом жизни. Сфера спортивного бизнеса вовлекает в свою орбиту миллионы людей, которые восстанавливают свой трудовой и эмоциональный потенциал, активно отдыхают и переключаются на иные виды деятельности, получают новые знания, и умения в части двигательной активности, рационального питания, ведения здорового образа жизни. В данном аспекте спортивный бизнес выступает важнейшим элементом процесса воспроизводства качественной рабочей силы, развития и укрепления трудовых ресурсов. Выполняя функцию реабилитации и восстановления потенциала рабочей силы, спортивный бизнес частично высвобождает финансовые и материальные ресурсы государства [5].

Правительство, таким образом, получает за счет развития спортивного бизнеса сразу несколько полезных эффектов, которые заключаются:

- в снижении государственного финансирования разнообразных физкультурно-спортивных программ федерального и местного уровня;
- в развитии социально значимой сферы предпринимательской деятельности, за счет которой оздоравливается население и создаются новые рабочие места;
- в снижении потребления алкоголя и табака, уровня преступности;
- в увеличении налоговых поступлений в бюджеты всех уровней.

Крайне высоко значение спорта в инновационных экономических процессах. Для того чтобы новые технологии, опытно-конструкторские разработки и иные атрибуты научно-технического прогресса внедрились в хозяйственную практику, необходимы их всесторонние испытания. Такие разноплановые испытания новых идей, материалов, технологий, двигателей, моторных масел, шин и других изделий дает спорт высших достижений. Именно в спортивных соревнованиях, в экстремальных условиях выявляются лучшие качества новых разработок, их удобство, экономичность и иные эксплуатационные характеристики. В то же время в предельных режимах работы проявляются и слабые стороны тех или иных материалов или компонентов конструкций, становятся более ясными возможные пути устранения недостатков и направления перспективной модернизации изделий.

Физическая активность, спорт и туризм, помимо прямых экономических выгод, оцениваемых количественно, приносят и иные блага нематериального характера, которые напрямую не поддаются количественной оценке. Здесь имеются в виду, прежде всего такие факторы, как расширение кругозора и интеллектуального уровня людей в процессе их участия в соревнованиях, в культурно-познавательных и обучающих программах. Свой досуг люди проводят более рационально и конструктивно; физкультура и спорт дают каждому человеку колоссальные возможности для самовыражения, самосовершенствования и самоутверждения. Физическая культура и спорт,

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»

таким образом, являются существенным фактором роста благосостояния общества и улучшения качества жизни людей.

Список использованных источников и литературы:

1. Галкин В.В. Экономика физической культуры и спорта. Уч. пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры / В.В. Галкин, В.И. Сысоев. – Воронеж, 2008. – 252 с.
2. Гуськов С.И. Спорт и маркетинг. / С.И. Гуськов. – М.: Вагриус, 2013. – 303 с.
3. Шааф Ф. Спортивный маркетинг: Пер. с англ. / Ф.Шааф. – М.: Филин, 2011. – 464 с.
4. Экономика современного туризма: Рыночное регулирование. Основы управления и маркетинг. Бух. учет и налогообложение / Под ред. Г.А.Карповой. М.- СПб.: Герда. 2006, – 412с.
5. Экономика физической культуры и спорта: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.У. Агеевца. М.: Физкультура и спорт. 2014, – 135с.

К ПРОБЛЕМЕ ФИНАНСИРОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ

Жаброва Т. А.

доцент

Вернова А. С.

студентка

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет»
(РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

В современных условиях всё большее значение уделяется здоровому образу жизни, повышению качества жизни населения и развитию спортивной культуры страны. Именно поэтому государству важно поддерживать и стимулировать данный процесс, привлекать к спортивной деятельности как можно большее количество людей.

Это связано не только с увеличением числа достижений российских спортсменов, что влияет и на положение страны на международной арене. Финансирование спорта в долгосрочной перспективе положительно влияет на продолжительность жизни населения, что является социально-экономической проблемой России. В этой связи постоянное привлечение студентов поможет сформировать поколения с активной социальной и спортивной позицией.

В России зарождение студенческого спорта происходило в начале XX века, его становление прошло несколько этапов. Современный этап характеризуется «реформированием общественных устоев и появлением новых задач физического воспитания в высших образовательных учреждениях, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и

стимулирование их интереса к занятиям физической культурой и спортом» [2]. Происходит постепенное формирование ценностей здорового образа жизни, в которых двигательная активность является необходимым условием.

В России основное финансирование спорта государством происходит из средств федерального бюджета Министерству спорта. На образование выделяется 6,56 млрд. руб., что составляет 8,75% от выделяемых средств из федерального бюджета. Из этих средств непосредственно на вузовское и послевузовское образование выделяется 5,19 млрд. руб. [1].

Таким образом, финансирование образования в бюджете 2016 г. не являлось приоритетным направлением финансирования и развития. Это объясняется проведением Чемпионата мира по футболу в 2018 г. и подготовке, строительстве новых спортивных объектов.

При этом согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», планируется «модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования» [3]. В рамках данного законопроекта будут реализованы различные спортивные проекты в высших учебных заведениях, которые будут ориентированы на привлечение большего количества учащихся к подвижному и здоровому образу жизни.

Еще одним ключевым фактором финансирования студенческого спорта является создание таких организаций, которые будут поддерживать дальнейшее развитие данного направления. Одной из таких организаций является Российский студенческий спортивный союз (РССС), основанный в 1993 году, до этого существовавший как ДСО «Буревестник». Вторая организация по старшинству – Ассоциация студенческого и молодежного спорта (АСМС), основанная в 2011 году. И самая молодая организация – Ассоциация студенческих спортивных клубов России [4].

Дополнительное привлечение студенческих клубов, профсоюзных организаций также поможет повысить уровень вовлеченности студентов к участию в спортивных мероприятиях различного уровня и посещению занятий по физической культуре.

Таким образом, студенческий спорт является важным направлением финансирования, который способствует улучшению условий занятий, обновления спортивного инвентаря, строительству новых спортивных комплексов, что непосредственно влияет на вовлеченность студентов и делает данное направление более перспективным.

Список использованных источников и литературы:

Бюджетная и финансовая политика Министерства спорта Российской Федерации – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/activities/financial/>

1. Журова И. А., Российский студенческий спорт на современном этапе и его реформы / И.А. Журова // Интерэкспо Гео-Сибирь, 2013. – С. 21-24.

2. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 №1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» - [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500/e9cb35da6f06ab8a3f7d43086823a39e524a77b7/

3. Слободянюк Н. В. Подходы к совершенствованию организации и финансирования спортивных клубов ВУЗов / Н.В. Слободянюк // Вестник спортивной науки, 2016. – С. 17-21.

АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОРГАНОВ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Иванова Е. Ю.

канд. ист. наук, доцент
кафедры кадрового управления

Колесниченко Е. А.

д-р. экон. наук, профессор,
заведующий кафедрой кадрового управления

Выжимова Н. Г.

канд. пед. наук, доцент
кафедры кадрового управления

*Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,
г. Тамбов, Российская Федерация*

На местный уровень власти и управления в современных российских реалиях ложиться немало насущных задач, в том числе и работа по пропаганде среди населения здорового образа жизни и привлечения его к организации и участию в различного рода спортивных и физкультурных мероприятиях. Ведь именно комитеты по физической культуре и спорту местных администраций организуют, контролируют, обеспечивают и часто финансируют различные спортивные, в том числе спортивно-массовые мероприятия с участием спортсменов разных уровней подготовки, школьников, студентов, а также любителей спорта из числа жителей муниципальных образований.

«Основная цель деятельности органов местного самоуправления в этой сфере – создание условий для сохранения и укрепления здоровья населения, формирование устойчивой потребности у жителей в постоянных активных занятиях физической культурой и спортом» [2].

На муниципальном уровне большое внимание уделяется управлению спортивно-массовой работой. Оно заключается в развитии адаптивного спорта, спортивных школ, поддержке спортивных судей и ведущих спортсменов

Материалы I международной научно-практической конференции

региона, присвоении спортивных разрядов и званий, а так же управлении региональными спортивными федерациями.

Особенно острыми проблемами, стоящими перед муниципальными органами управления физкультурой и спорта сегодня, являются:

- недостаточно активное привлечение населения, особенно социально слабо защищенных слоев, к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- недостаточное соответствие уровня материально-технической базы и инфраструктуры ряда спортивных комплексов задачам развития физкультуры и спорта;
- недостаток профессиональных тренерских кадров;
- низкая потребность в осознанной необходимости здорового образа жизни у значительной части населения;
- недостаточная пропаганда ценностей физкультуры и спорта как составной части здорового образа жизни в средствах массовой информации.

Основная цель деятельности муниципальных органов управления физкультурой и спортом – создание условий для сохранения и укрепления здоровья населения, формирование устойчивой потребности у жителей муниципального образования в постоянных активных занятиях физической культурой и спортом [1].

Основными задачами, требующими решения, являются:

- создание благоприятных условий для занятий физкультурой и спортом в дошкольных, общеобразовательных, средних и высших учреждениях, по месту работы и жительства горожан;
- привлечение населения муниципалитета к занятиям массовой физической культурой и спортом;
- улучшение постоянно действующей информационно-пропагандистской и просветительно-образовательной системы, направленной на вовлечение в активные занятия физкультурой и спортом на всех этапах жизнедеятельности человека.

Для достижения поставленной цели и реализации задач можно определить приоритетные направления деятельности органов управления физкультурой и спортом:

1. Создание необходимых условий для эффективного развития физкультуры и массового спорта на территории муниципального образования.
2. Тесное и плодотворное взаимодействие с организациями и учреждениями, деятельность которых направлена на развитие физкультуры и спорта.
3. Организация физкультурно-оздоровительной работы по месту учебы, работы и жительства.
4. Осуществление пропаганды физкультуры и спорта, их популяризация среди различных групп населения.

Достижению поставленных задач будет способствовать реализация следующих мероприятий:

1. Организация и проведение официальных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на территории муниципального образования.

2. Всесторонняя поддержка деятельности спортивных общественных организаций и объединений.

3. Организация и проведение для населения в общественно доступных местах обучающих семинаров и мастер-классов по различным видам спорта с привлечением лучших педагогов и тренеров.

4. Соучастие в федеральных и региональных проектах и программах:

- по участию в ежегодных физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях всероссийского масштаба: в дне бега «Кросс нации», в лыжной гонке «Лыжня России», в соревнованиях по спортивному ориентированию «Российский Азимут», в турнире по уличному баскетболу «Оранжевый мяч» и других;

- по софинансированию со стороны муниципалитета строительства объектов спорта (спортивных залов, плоскостных спортивных сооружений) на условиях муниципально-частного партнерства.

5. Освещение спортивной жизни муниципального образования в средствах массовой информации (через телерадиокомпании, печатные издания и интернет-ресурсы).

6. Организация спортивных праздников и фестивалей (например, боевых искусств, художественной гимнастики, фигурного катания и других видов спорта на масштабных спортивных площадках открытого доступа муниципального образования).

7. Работа с молодежью, поскольку среди ключевых направлений внутренней политики России в настоящее время эта тема занимает одно из первых мест по своей социальной остроте и значимости [3].

Таким образом, четкая постановка задач, которые формулируются и нормативными правовыми документами, и программами федерального, регионального и муниципального уровня, и общей концепцией пропаганды здорового образа жизни среди населения перед муниципальными органами управления физкультурой и спортом, делают их работу целенаправленной и общественно значимой.

Список использованных источников и литературы:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция). [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

2. Иванова Е.Ю. Роль органов местного самоуправления в создании условий для развития интереса населения к занятиям физкультурой и спортом / Е.Ю. Иванова, Е.А. Колесниченко, Н.Г. Выжимова // Актуальные проблемы и перспективы развития менеджмента и маркетинга производственных и социальных систем: материалы II международной науч.- практ. конф. (г. Донецк 15 ноября 2018 г.) ГОУ ВПО «ДонАУиГС – Донецк: ДонАУиГС, 2018. – С. 239-243.

3. Выжимова Н.Г. О некоторых аспектах развития системы образования в г. Тамбове / Н.Г. Выжимова, Е.Ю. Иванова // Ученые записки Тамбовского регионального отделения Вольного экономического общества России Тамбов, 2015. – С. 5-14.

ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДЫ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КАДРОВОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Косенко Т. Ю.

преподаватель кафедры физического воспитания

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики», ДНР*

Каждая спортивная команда по своей сущности является организацией, главный ресурс которой – ее кадры. Под кадрами подразумеваем тренера и спортсменов. Если кадры в данном случае имеют главное значение, то для управления ими необходимо применять методы кадрового менеджмента.

Рассмотрим признаки успешной спортивной команды: нацеленность на успех, уверенность в собственных силах, организованность, инициативность, слаженность, творческий подход, обязательность спортсменов, ответственность за результаты, здоровый способ жизни, опрятный внешний вид, благоприятный эмоциональный климат в коллективе. На последнем остановимся подробнее, потому что кроме здоровья физического должно быть и психическое, эмоциональное здоровье, что возможно только при благоприятном психологическом климате. Его основные составляющие: взаимоуважение и общая приветливость; отсутствие межличностных конфликтов, заинтересованность проблемами друг друга; взаимная поддержка. Выделим факторы, которые могут улучшить психологический климат в команде, способствовать слаженности: общие цели; общие интересы в жизни и спорте; личные, неформальные отношения в группе; совместное проведение времени помимо тренировок; приблизительно одинаковый уровень физического, интеллектуального и духовного развития [1].

Главной фигурой в команде является, естественно, тренер. И если провести аналогию с производственной деятельностью, то статус тренера можно сравнивать с должностью директора или главного менеджера. Перечислим функции, которые выполняет тренер команды: организационные, административные, дисциплинирующие, регулирующие, поддержание близкого контакта с командой, участники должны чувствовать заинтересованность тренера в своих делах; проведение кадровой политики; воспитательная функция.

Приведем перечень характеристик, которыми должен обладать тренер: образование и опыт, которые позволяют ему вести тренерскую работу; талант; способности в данном виде спорта; эстетический вкус; умение общаться и

налаживать контакты, как в команде, так и за ее пределами; авторитет в команде; авторитет среди коллег; знание правил судейства; практика работы в судействе на соревнованиях [2].

По стилю руководства можно выделить три типа поведения тренера:

1. Тренер – диктатор, его определяет жесткий стиль руководства, навязывание своего мнения, неумение учитывать другие точки зрения.

2. Тренер – демократ, к его характерным чертам относятся общение на равных со спортсменами, неумение отстаивать свое мнение, слабое влияние на коллектив.

3. «Золотая середина». Такой тип объединяет в себе лучшие качества предыдущих двух типов, он находится в добрых взаимоотношениях со всеми членами команды, но при этом сохраняет свою авторитетную позицию.

Отметим, что стиль поведения тренера зависит от: количества участников в команде, времени, проведенного на тренировках, количества помощников и т.д.

Тренер отвечает за выбор спортсменов. Для эффективного отбора можно применять «план семи пунктов», разработанный в Англии. С небольшими изменениями он выглядит так:

1. Физическая подготовленность, здоровье, внешность.

2. Образование, опыт (каким спортом занимался раньше, наличие спортивного разряда и т.д.)

3. Интеллект, склонность к обучению.

4. Диспозиция – лидерство, ответственность, умение общаться.

5. Интересы в повседневной жизни, в спорте.

6. Желание и способность к труду.

7. Личные обстоятельства – влияние спорта на личную жизнь и наоборот [4].

В процессе отбора тренеру необходимо выяснить: достаточность физической подготовленности спортсмена, его желание тренироваться при существующих условиях, какое время спортсмен планирует тренироваться в команде, мнение относительно незапланированных тренировок и другие специфические моменты. Также тренеру необходимо учитывать следующие два вопроса: количество игр, в которых собирается принимать участие команда.

Как в любом коллективе, в команде возникают конфликты, которые должен регулировать тренер. Главное, чтобы конфликт был конструктивным, т.е. выводил команду на новый уровень развития. В управлении конфликтами тренеру должны помогать члены команды. В регулировании конфликтной ситуации используются методы, традиционные для кадрового менеджмента (например, в практике часто пользуются моделью К. Томаса и Р. Килменна). В нее входят пять стратегий поведения в конфликтных ситуациях: стиль компромисса, стиль конкуренции, приспособления, стиль избегания.

В каждой команде возникает ситуация, при которой спортсмен должен покинуть коллектив. В таких ситуациях необходимо приобщать к коллективу новых спортсменов, которые всегда проходят через процедуру адаптации. Выделим три основных этапа:

1. «Разведка». Новый участник присматривается к команде, а тренер команда присматриваются к участнику. На данном этапе результаты спортсмена низкие.

2. «Приспособление». У «новенького» у новенького складывается мнение про тренера и всех членов команды, он постепенно перенимает знания других спортсменов, результаты растут, качество работы приближается к оптимальному.

3. «Объединение с коллективом». Постепенно новый участник становится неотъемлемой частью команды и уже не воспринимается как «новенький». Качество работы достигает оптимального уровня, знания и способности сравниваются с командой [3].

Отметим, что скорость адаптации зависит от самого спортсмена (его умения общаться, уровню способностей и т.д.), а так же от самой команды, насколько она, в свою очередь приветливо относится к новому члену команды. Но в каждом случае процесс адаптации нового члена команды снижает качество тренировки всей команды, поэтому нужно стараться избегать текучести кадров, иначе приход каждого нового спортсмена будет повторять весь цикл адаптации.

Таким образом, мы видим, что применение приемов и подходов кадрового менеджмента позволяет решить в команде много важных вопросов, связанных с подбором спортсменов, управлением конфликтами, проведением эффективной кадровой политики.

Список использованных источников и литературы:

1. Нессонов Г.Г. Управление персоналом коммерческой организации. Учебное пособие / Г.Г. Нессонов. – М.: «Триада», 1997. – 157 с.

2. Травин В.В. Основы кадрового менеджмента / В.В. Травин, В.А. Дятлов. – М.: «Дело», 1995. – 89 с.

3. Гоулд Д. Основы психологии сорта и физической культуры: Пер. с англ. / Д. Гоулд, Р.С. Уэйндберг – М.: «Олимпийская литература». – 204 с.

4. Мескон М.Х. Основы менеджмента: Пер. с англ. / М.Х. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури. – М.: «Дело», 1992. – 58 с.

ПРИМЕНЕНИЕ PR-ТЕХНОЛОГИЙ И МЕНЕДЖМЕНТА ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ДНР

Кривец И. Г.

старший преподаватель кафедры физического воспитания

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при
Главе Донецкой Народной Республики», ДНР*

Исследуя и углубляясь в тему менеджмента спорта, следует понимать, что такое менеджмент, как таковой и для чего он нужен. Менеджментом (с

англ. «управление») называют максимальное эффективное использование и контроль социальных или экономических систем в условиях рыночной экономики. С одной стороны, это социальный институт, занимающаяся изучением законов и принципов управления, с другой – чисто практическая деятельность, направленная на рациональное распределение людских или материальных ресурсов. Спортивный менеджмент – это теория и практика эффективного управления организациями физкультурно-спортивной направленности в современных рыночных условиях. Иначе говоря, спортивный менеджмент представляет собой самостоятельный вид трудовой профессиональной управленческой деятельности, направленной на достижение целей физкультурно-спортивной организации, действующей в рыночных условиях, путем рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов.

Студенческий спорт направлен на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, на подготовку и участие студентов в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

В настоящее время студенческий спорт представлен тремя составляющими:

1. Профессиональный спорт и спорт высших достижений, представлен спортсменами, выступающими на соревнованиях за сборные команды Республики или профессиональные клубы и совмещающие занятия спортом с обучением в учебном заведении.

2. Полупрофессиональный спорт. В данную категорию попадают члены университетских сборных команд, сформированных в значительной мере из учеников/студентов ДЮСШ и ГПОУ «ДУОР» в силу разного рода причин, не перешедших в профессиональный спорт, но не потерявших интереса к нему и продолжающих регулярный тренировочный процесс.

3. Любительский (массовый) спорт, представлен как обычными студентами, занимающимися спортом в свободное от учебы время, так и учениками/студентами ДЮСШ и ГПОУ «ДУОР» [1].

На студенческий спорт возлагается ответственность не только за физическое воспитание студенческой молодежи в учебное время, но и за формирование у них потребности в активном и здоровом образе жизни. Кроме этих основных целей, высокие результаты, показанные студентами-спортсменами на соревнованиях, способствуют созданию положительного имиджа учебного заведения, города и в целом развитию молодежного спортивного движения в Республике.

С 2015 года в Донецкой Народной Республике проводятся ежегодные студенческие соревнования: «Студенческие спортивные игры Донбасса» и Универсиада Донецкой Народной Республики, по 17 видам спорта, в которых принимают участие 16 команд государственных образовательных организаций и учреждений высшего профессионального образования Республики. Однако сегодня на соревнованиях студенческих команд присутствует низкое

количество болельщиков, которые должны быть неотъемлемой частью соревнований. Важно, чтобы студенты ассоциировали успешность выступления команды своего учебного заведения с собой, так как это вызывает чувства сплоченности и патриотизма. Одной из проблем в организации и проведении таких соревнований, на сегодняшний день, является низкий уровень организации. Соревнования проходят незаметно, мало или совсем не освещаются в СМИ.

Чтобы решить эту проблему, необходимо соревнования проводить более организованно, четко и празднично, что требует большой подготовки, качественной работы в области менеджмента, маркетинга, финансов и подбора персонала. В связи с этим, считаем актуальным улучшение организации и качества проведения соревнований студенческих сборных команд, что приведёт к увеличению количества болельщиков на матчах, тем самым повысит узнаваемость команд как в самом учебном заведении, так и в городе, в Республике, а самое главное, возрастёт интерес молодёжи к спорту.

Опыт Национальной ассоциации студенческого спорта (National Collegiate Athletic Association, NCAA), которая объединяет более 1200 учебных заведений, спортивных лиг (конференций) и других связанных со студенческим спортом организаций США и Канады, показал, что, например, студенческий баскетбольный чемпионат собирает десятки тысяч болельщиков на трибунах и десятки миллионов – у экранов телевизоров. Изучив особенности поддержки спортивных программ в университетах и колледжах, организации соревнований и обязанностей менеджеров, можно сказать об эффективности методов развития студенческого спорта в Америке, который стоит перенять и нам [2].

Как отмечалось ранее, ситуация в студенческом спорте ДНР характеризуется низкой привлекательностью для болельщиков, трибуны стадионов заполняются не более чем 20%. Для решения проблемы развития привлекательности студенческого спорта необходимо применять современные рыночные технологии, в том числе PR-технологии.

Специальный комплекс PR-технологий в работе в студенческой среде включает различные мероприятия:

- проведение промомероприятий и промоакций;
- создание и распространение медиаконтента в социальных сетях;
- работа со СМИ;
- привлечение новых посетителей за счет включения элементов шоу в спортивное мероприятие. Если оно не только интересно болельщикам «со стажем», но и является зрелищным, возникает возможность ориентироваться даже на тех потребителей, кто ранее не увлекались данным видом спорта;
- привлечение партнёров и спонсоров, а также целесообразность сотрудничества различных компаний со спортивной командой. Такое партнерство позволяет расширить рекламную кампанию, задействовать новые СМИ. Эффективное взаимодействие возникает при привлечении спонсоров, занимающихся продажей сопутствующих товаров и услуг, например, спортивной обуви или одежды. Во-первых, это повлияет на формирование

бренда: чем эксклюзивнее партнеры мероприятия, тем сильнее оно фиксирует внимание потребителей. Во-вторых, такое сотрудничество выгодно компании, престиж и популярность продукции которой значительно возрастет [2];

- грамотное и качественное освещение матча;
- популяризация бренда команды в учебном заведении, а также налаживание взаимодействий с другими студенческими и любительскими командами города;

- распространение информации внутри вуза с целью привлечения к взаимодействию студентов, руководства, студенческих организаций. В подобном закрытом пространстве информация может быть распространена через:

1. - внутреннюю прессу и медиа-ресурсы. Большую роль здесь играет непосредственная связь с представителями СМИ учебного заведения, в чьи интересы входит получение и распространение новой информации об общественной, культурной и спортивной жизни. Они должны посещать матчи и тренировки команд с целью создания сюжетов и интервью;

2. - студенческие организации. В них состоит довольно много студентов, а также они имеют возможность распространения информации о соревнованиях на своих сайтах, мероприятиях и через живое общение;

3. - руководство учебных заведений;

4. - с помощью проведения event-мероприятий, например, встречи и конференции с представителями команд и игроками.

Комплекс PR-технологий решает следующие задачи:

- формирование и возвышение имиджа организации, ее доброй репутации;

- создание позитивной известности ее руководству в нужных кругах;

- придание проводимым мероприятиям общественно значимого смысла;

- формирование ее информационной ауры;

- корректировка общественного мнения в ситуациях, неблагоприятных для команды;

- фандрайзинг (поиск денежных средств). Например, с помощью применения фандрайзинга изготовить маскот, талисман команды. Это приведет к зрелищности игр, большее количество детей с родителями станут приходить на соревнования;

- создание доброжелательной атмосферы внутри команды.

Таким образом, PR-технологии в спорте помогают спортивным организациям находить выход из финансовых проблем, налаживать взаимную связь с болельщиками и формировать позитивное мнение о себе, которое будет работать на дальнейший имидж команды. Также использование специального комплекса PR-технологий позволит привлечь большее количество болельщиков на матчи и в социальные сети сборных команд, что повысит узнаваемость команды и приведёт к популяризации в студенческой среде. Предлагаемые в работе мероприятия позволят развивать и популяризировать студенческий спорт в Донецкой Народной Республике.

Список использованных источников и литературы:

1. Авладеев, А.А. Концепты развития студенческого спорта в России /А.А. Авладеев //Молодой ученый. – 2016. - №10. – С. 430-434.

2. Димитров, И. Л. Исследование сущности и основных характеристик олимпийского маркетинга /И.Л. Димитров, А.С.Данилова /Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. - № 6-2. – С. 138-141.

Обязанности баскетбольного менеджера колледжа США [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://work.chron.com/college-basketball-manager-requirements-19388.html>

МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ СПОРТА В УСЛОВИЯХ ВОЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ

Кривец И. Г.

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Кулешина М. В.

старший преподаватель кафедры физического воспитания

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики», ДНР

Маркетинг (от английского market - рынок) - комплексная система организации производства и сбыта продукции, ориентированная на удовлетворение потребностей конкретных потребителей и получение прибыли на основе исследования и прогнозирования рынка, изучения внутренней и внешней среды предприятия-экспортера, разработки стратегии и тактики поведения на рынке с помощью маркетинговых программ. Сфера спорта, не является исключением для маркетинга. Появление маркетинга в физической культуре и спорте, явление относительно молодое. Основоположителем современного спортивного маркетинга считается Патрик Нейли, который в 1970-х годах занимался тем, что искал спонсоров для различных спортивных соревнований. Вообще, это понятие и сфера возникли в большей степени спонтанно, так как долгое время считалось, что спорт - сфера некоммерческая и законы рынка на него не распространяются.

Изначально многие воспринимали маркетинговые ходы, как рекламную и спонсорскую деятельность, однако сейчас маркетинг – это современная управленческая концепция. Учитывая, что потребителями услуг физической культуры и спорта являются подростки, студенчество, военнослужащие, сотрудники полиции, пенсионеры, люди с ограниченными возможностями или может быть просто активные люди. То можно с уверенностью сказать, что спортивный маркетинг – это мощная и хорошо интегрированная технология социально-культурных нововведений, важная составляющая общей культуры и духовной жизни государства. Без сомнений, конечная цель маркетинга в спорте

– это формирование здорового образа жизни нации. Поэтому маркетинг в спорте по характеру не столько коммерческий, сколько социальный.

Особенно важным, считаем роль маркетинга в регионах с нестабильной экономической, политической и военной обстановках. Разумное внедрение маркетинга в сферу спорта в данный период развития страны позволит не только благоприятно влиять на нацию, но и позволяет отвлекать граждан от стрессовой обстановки, объединять в группы по спортивным интересам.

Несмотря на военную агрессию со стороны Украины с 2014 года спорт в Донецкой Народной Республике живет и развивается. Даже в период беспрецедентных по интенсивности обстрелов проходили состязания, работали спортивные школы. Сейчас подготовлен законодательный фундамент для строительства новой спортивно-физкультурной системы ДНР. И хотя за период военных действий был нанесен значительный ущерб спортивной инфраструктуре, руководство Республики делает все возможное, чтобы спорт в Донбассе продолжал жить и развиваться.

На сегодняшний день в Донецкой Народной Республике развивается более 70 олимпийских и неолимпийских видов спорта. В Республике работают 52 спортивные школы, из них 11 специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), в которых работает 641 штатный тренер. В спортивных школах культивируются 32 олимпийских, 16 неолимпийских, 2 спортивно-технических и прикладных видов спорта.

Всего в Республике физической культурой и спортом занимаются 180,633 человек, из них: 23,233 чел. в спортивных школах и 3,900 инвалидов.

В активную фазу вошло внедрение Государственного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО ДНР», который был утвержден постановлением Совета Министров ДНР от 17 декабря 2016 года № 13-32. Это важный этап в развитии системы физического воспитания в Республике. Он направлен на дальнейшее внедрение физической культуры в повседневную жизнь граждан, а также создает необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Донецкой Народной Республики [1, 2, 3].

На территории Республики работает школа высшего спортивного мастерства (91 воспитанник) и Донецкое Республиканское высшее училище Олимпийского резерва им. С. Бубки (320 учащихся). Училище является уникальным комплексом с собственной спортивной базой, который объединяет одновременно учебный, жилой и тренировочный процессы.

Физкультурно-спортивная инфраструктура Республики включает 3,097 спортивных сооружений, из которых: стадионов – 44, плавательных бассейнов – 31, легкоатлетических манежей – 2 (Донецк), сооружений с искусственным льдом – 2 (Донецк), конноспортивных баз – 3 (Донецк – 2, Макеевка – 1), футбольных полей – 112. Однако, в связи с военным положением, не все спортивные сооружения могут функционировать на 100%.

Для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди людей с ограниченными физическими возможностями и детей - воспитанников общеобразовательных школ-интернатов и детских домов в

Республике работают Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта и Донецкая республиканская детско-юношеская школа для детей социально незащищенных категорий. Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта тесно сотрудничает с общественными организациями и спортивными клубами для инвалидов, которые участвуют в организации и проведении спортивно-массовых и реабилитационных мероприятий. Ежегодно центром проводится более 25 спортивно-массовых Республиканских соревнований по различным видам спорта, в которых принимают участие более 600 спортсменов-инвалидов.

С населением по месту жительства, ветеранами, школьниками, студентами и другими работает центр физического здоровья населения «Спорт для всех». Центры «Спорт для всех» открыты в 6-ти городах: Макеевка, Харцызск, Кировское, Ждановка, Енакиево, Ясиноватая.

Созданы и ведут работу 18 федераций по олимпийским видам спорта и 27 федераций по неолимпийским видам спорта. Также ведут работу спортивные клубы, такие как: спортивный клуб армии (СКА), СК «Македон», СК «Оплот», СК «Беркут», СК «Победа» и другие. На сегодняшний день Федерация спортивного и традиционного каратэ ДНР и Федерация триатлона и полиатлона ДНР были признаны мировым спортивным сообществом и приняты в члены международных федераций по своему виду спорта [4].

В спорте всегда озабочены наличием финансовых средств, которые во многом определяют объем и качество спортивного творчества [5]. Спортивным функционерам, коллективам или отдельным спортсменам зачастую приходится тратить огромные усилия для поиска инвестиций для реализации спортивных программ. Создавшаяся сегодня сложная социально-экономическая обстановка в Республике, пока не позволяет достаточно финансировать и диктует свои условия для существования бюджетных спортивных организаций, к которым можно отнести спортивно-зрелищные (спортивные соревнования) и физкультурно-оздоровительные услуги. Стержнем эффективности для решения этих проблем является введение бизнес-функции в организацию спортивной деятельности, разработка и внедрение маркетинговой стратегии. На наш взгляд, в период становления государства, для реализации целей и задач спортивных организаций, роль спортивного маркетинга играет неоспоримую роль. Однако без конкретных разработанных программ по развитию маркетинга для достижения спортивных целей, результат будет не столь значительным и прогнозируемым. Для привлечения внебюджетных средств в сферу спорта и достижения результатов спортивного маркетинга, считаем важную роль, а в некоторых случаях и главенствующую роль, должны играть государственные спортивные организации (Министерство молодежи, спорта и туризма, управления спорта городов и районов и т.д.) Разработав программы по привлечению инвестиций в спорт, можно получить планируемые спортивно-массовые мероприятия, планируемые выезды сборных команд на вышестоящие старты, планируемые наборы в спортивные секции, планируемый рост

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»

популярности того или иного вида спорта и формирование спортивной и здоровой нации в целом.

Считаем, что основными аспектами для формирования таких программ является:

- 1) глубокий анализ спортивной среды по многим параметрам;
- 2) формирование конкретных шагов по привлечению инвестиций на условиях двусторонних, взаимодополняющих и выгодных условиях, как для спортивных коллективов, так и для коммерческих структур;
- 3) осуществление контроля за выполнением данных шагов с двух сторон;
- 4) ведение отчетности и формирование текущего анализа;
- 5) после осуществления одной из совместных программ, проведение усовершенствования и экстраполяции на другие виды спорта, или другую сферу спорта.

Список использованных источников и литературы:

1. Закон о Физической культуре и спорте в Донецкой Народной Республике: Режим доступа: <http://sport.ms-dnr.ru/doc/zakon-o-fizicheskoj-kulture-i-sporte-doneckoj-narodnoj-respubliki> (дата обращения 04.02.2019)

2. Постановление Совета Министров Донецкой Народной Республики от 17.12.2016 г. №13-32 «Об утверждении нормативных правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республике».

3. Указ №304 от 16.09.2016 г. Главы Донецкой Народной Республики Александра Захарченко «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики».

4. Развитие спорта в ДНР и его достижения. [Электронный режим] – Режим доступа: <http://vsednr.ru/kakie-vidy-sporta-razvivayutsya-v-dnr/> (дата обращения 10.02.2019).

5. Зубарев Ю.А. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта / Ю.А. Зубарева, А.И. Шамардин. – Волгоград.– 2009 – 423 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКИХ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ КЛУБОВ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Куприенко М. Л.

старший преподаватель
кафедры физического воспитания

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики», ДНР*

Воспитание подрастающего поколения является одной из главных задач общества в свете рассмотрения перспективности развития во всех его аспектах.

Воспитание физически и духовно здоровой молодежи особенно актуально в свете, происходящих событий на Донбассе. Остро стоит вопрос о необходимости воспитания патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности, ответственности у молодежи. Учитывая занятость школьников, средних и старших классов, в программе учебных, спортивных, культурно-массовых мероприятиях муниципальных образовательных учреждений, необходим подбор программ, позволяющих организовать досуг школьников. Одной из таких форм может являться создание детских клубов по месту жительства. Организация работы детских клубов по месту жительства и дальнейшая ее реализация позволит решить следующие задачи в свете воспитания молодежи – физическое, духовное, моральное и патриотическое воспитание. Основными задачами организации деятельности клубов выступают следующие – подбор педагогических кадров, определение и выделение мест проведения занятий. Членами клуба могут являться школьники от 7 до 17 лет на добровольной основе. Для организации работы привлекаются педагоги-организаторы, которые находятся в непосредственном подчинении жилищно-эксплуатационной организации. Подбор и утверждение кадров осуществляется органами образования и управлением профессионально-техническим образованием. Педагогу-организатору выделяется помощник (заместитель) и секретарь. Также в актив клуба входят родители, на общественных правах. Педагоги-организаторы осуществляют руководство и контроль за деятельностью клуба. В актив клуба входят школьники, которые являются помощниками педагога-организатора. Детские клубы проводят массовую внешкольную работу. Деятельность клубов строится с учетом интересов школьников их возраста, организует досуг, развивает творческую инициативу школьников. Основными мероприятиями программы клубов должны выступать физкультурно-массовые. Рекомендуются применение спортивных и подвижных игр (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон). Занятия по перечисленным видам проводятся на свежем воздухе (весенне-летний период). Также в программу работы клуба необходимо включать разделы работ творческого направления. Это – обучение элементам живописи, лепки, правилам этики. Планирование работы должно быть подтверждено календарным планом, проводимых мероприятий, предварительно согласованных с организаторами и ответственными за их выполнение. В календарный план включаются – спортивные и спортивно-массовые мероприятия. Это занятия по видам спорта, а также соревнования. В данном ракурсе рассматриваются соревнования между клубами по видам спорта (футбол, волейбол, шахматы, шашки, пионербол, бадминтон и др.).

В календарный план мероприятий необходимо включать культурно-массовые мероприятия – посещение музеев, художественных выставок, кинотеатров, филармоний, проведение бесед и лекций воспитательного и познавательного характера. Также планируются мероприятия по трудовому воспитанию школьников – проведение субботников, конкурсов (озеленение придомовой территории...). К таким мероприятиям возможно привлечение

родителей. В качестве воспитательных мероприятий проводить организацию по оказанию помощи ветеранам войны, пенсионерам, проживающим в данном микрорайоне. Это обеспечит преемственность поколений.

К работе клубов могут привлекаться студенты высших учебных заведений, спортсмены. Студентам ВУЗов педагогической направленности предоставлять возможность прохождения практики в детских территориальных клубах. Авторы учебника для институтов физической культуры «Организация и методика массовой физической культуры» Ю.Н. Жданов, А.А. Орлов, В.А. Папаика рассматривают вопрос о возможности создания в одном микрорайоне нескольких клубов по направлению работы (спортивный, туристско-краеведческий, технического творчества и т. д.).

Успешность работы детских территориальных клубов зависит от подбора квалифицированных, активных кадров, поддержки общественных организаций, наличия соответствующих гигиеническим и профильным требованиям помещений, спортивных площадок, спортивного инвентаря, доступ к информационным системам. Результатом работы коллективов детских территориальных клубов является комплексный подход к воспитательному и физкультурно-оздоровительному процессу, обеспечивая единство трудового, нравственного, военно-патриотического, интернационального, эстетического и физического развития подростков, как утверждают вышеуказанные авторы. Положительным результатом в работе клубов необходимо отметить привлечение к занятиям подростков склонных к правонарушениям. Организационно-управленческая деятельность работы территориальных детских клубов должна строиться в тесном функциональном контакте государственных структур, районных образовательных и непосредственно педагогов, тренеров-преподавателей территориальных клубов. Необходим контроль со стороны государственных структур за состоянием спортивных сооружений, площадок, помещений. Соответственно необходим постоянный текущий сбор информации, анализ полученных данных и соответственно планирование по устранению недостатков. Для качественного осуществления воспитательного процесса также необходим сбор информации о социальном положении занимающихся с последующей помощью. Для реализации программы по социальной помощи детям необходимо сформировать по районам центры спонсоров. Спонсорами могут выступать предприятия всех форм собственности, юридические лица, физические лица. Также опираясь на опыт работы Европейских государств, необходимо создать бесплатный сайт для детей и юношества. В разделы сайта включить:

- исторические сведения о лучших спортсменах региона;
- календарь мероприятий, результаты (районные, городские, республиканские);
- рекомендации для самостоятельных занятий ведущих тренеров по видам спорта;
- рекомендации ведущих специалистов по соблюдению здорового образа жизни;

Материалы I международной научно-практической конференции

- рекомендации для самостоятельных занятий нетрадиционными видами оздоровления.

Залогом успешного социально-экономического развития государства является воспитание здорового, творческого молодого поколения. Деятельность детских территориальных клубов, как одна из форм воспитания подрастающего поколения, определяет успех перспективного социально-экономического развития государства.

Список использованных источников и литературы:

1. Воронова Е.Н. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры / Е.Н. Воронова. – Просвещение, 1988. – 190 с.

2. Гуменюк Е.И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Е.И. Гуменюк, Н.Л. Слисенко. – М.: Детство – П. 2014. – 937 с.

3. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М.: Академия, 2004. – 88 с.

РЫНОК СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ И ЕГО РОЛЬ В РАЗВИТИИ ЭКОНОМИКИ

Лавренчук С. С.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Тарасова Н. С.,

старший преподаватель кафедры физического воспитания

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики», ДНР*

Спортивная индустрия играет важную роль в развитии физкультуры и массового спорта, обеспечивая население современными и доступными сооружениями, оборудованием, товарами и услугами, и является неотъемлемой частью экономики, связанной с производством, продвижением и сбытом спортивных товаров, услуг, организацией и проведением спортивных событий, а также со спонсорством в спорте и по этому в данной работе мы рассмотрим основные аспекты и задачи спортивной индустрии.

Для того, что бы использовать спорт как наиболее предпочитаемое с социальной точки зрения средство удовлетворения потребностей членов общества, необходимо снарядить данное средство целым рядом привлекательных атрибутов. Данные атрибуты должны включать в себя модную экипировку, современный дизайн, возможность заниматься на комфортабельных спортивных сооружениях, т.е., нести в себе свойства побуждающие человека воспользоваться физической культурой и спортом, как

наиболее гармоничными и доступными средствами для удовлетворения своих базовых потребностей. Высказываясь другими словами государство и общество должны осознавать свою ответственность в необходимости развития спортивной индустрии, сопровождающий потребителя в его выборе заниматься двигательной активностью. За последние годы на рынке наметились явные тенденции развития крупных сетевых ритейлеров, включая отечественный Спортмастер и всемирную торговую сеть Megasport. Эти лидеры, формируя культуру потребления на рынке спортивных товаров, имеют в собственности десятки магазинов в различных городах, они могут предложить состоятельным клиентам весь спектр западных торговых марок.

Как это не покажется странным собственные затраты на производство, доставку и таможенные издержки в себестоимости спортивного костюма от adidas значительно ниже чем у большинства отечественных производителей. А вот совокупные затраты на маркетинг, заложенные в эту же себестоимость, позволяют ведущим западным компаниям формировать потребительскую установку, что в конечном итоге и определяет выбор покупателя.

Однако скоро и на нашем рынке будет тесно, так как, присмотревшись к ситуации, в полной готовности бороться за деньги состоятельного клиента готовятся еще пара мировых торговых сетей по продаже спортивных товаров. Вот тогда-то, можно будет наблюдать настоящую рыночную конкуренцию и ценовую борьбу, которую, в конечном счете, с благодарностью оценят потенциальные покупатели. Второй сегмент рынка потребителей спортивных товаров составляют любители спорта, а также население, которое при определенных условиях готово заниматься спортом, однако их недостаток не позволяет им приобретать товары, доплачивая производителям за раскрученную торговую марку.

Речь в данном случае меньше затрагивает возможность приобретения спортивного костюма и кроссовок. Основой привлечения к занятиям спортом такой категории граждан в первую очередь служит доступность покупки или использования качественного спортивного инвентаря (коньков, лыж, велосипедов, роликов и т.п.) и посещения спортсооружений (катков, бассейнов, тренажерных залов, спортивных клубов и т.д.). Частично эту проблему можно решить за счет организации проката спортивного инвентаря, а самое главное необходима поддержка государства в строительстве и эксплуатации комфортабельных спортивных площадок и других спортивных объектов. Такие объекты, используя большие площади и подключенные к тепло и энергосетям по своей сути малорентабельны для бизнеса. Поэтому есть мировой опыт дотаций или поддержки иного вида организациям, осуществляющим социально значимую функцию по привлечению к занятиям спортом малообеспеченных граждан.

Третий сегмент рынка спортивной индустрии, составляет корпоративный клиент или другими словами весь спектр бюджетных и внебюджетных организаций, включая в себя общеобразовательные и спортивные школы, команды по различным видам спорта, представляющие как профессиональный,

так и любительский спорт. Что касается бюджетных организаций, то в соответствии с принятым Правительством города решением, подавляющий объем финансирования на приобретение спортивных товаров и оборудования осуществляется для этих организаций через систему госзаказа. Данная система во многом оправдала себя, однако имеет свои серьезные изъяны и недостатки. Во-первых, заказчик в лице тренера или учителя физкультуры, как будущий пользователь, при составлении заявки очень часто не имеет контакта с профессиональным продавцом и тем самым не владеет в полном объеме знаниями о новинках рынка и ценовой динамики, которые в конечном счете определяют технические характеристики и стоимость лота в системе госзаказа. Второе, срок от сбора необходимых данных, поступающих от заказчика до момента поставки товаров, может измеряться годовым интервалом, что существенным образом снижает заинтересованность участников госзаказа. В-третьих, информационное обеспечение конкурсных торгов и на сегодняшний день оставляет желать лучшего.

Любительский спорт - это многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта. За последнее время спорт стал важной отраслью экономики многих стран, в том числе и Украины. В него вовлечены значительные финансовые средства и большое количество рабочей силы. Постоянно совершенствуются и разрабатываются новые модели управления спортом и его финансирования.

Долгое время спорт и экономика рассматривались даже на Западе как две отдельные отрасли. Считалось, что спорт - это хобби, свободное времяпровождение, и он не имеет ничего общего с экономикой, профессией, торговлей. Сегодня все кардинально изменилось: в спорте можно заработать неплохие деньги, разумеется, в условиях жесткой конкуренции, но и традиционные ресурсы спорта становятся все более ограниченными. Вследствие этих процессов становится ясно, что спорт нуждается не только в профессиональных спортсменах и тренерах, но и в профессиональных экономистах, управленцах, юристах, социологах.

Рассматривая индустрию спорта как сложное явление рыночной экономики, мы выделяет в ней два уровня (базовый и продвинутый) и четыре основных сегмента (профессиональный, оздоровительный, детский и массовый спорт). В индустрии спорта два основных сегмента продвинутого уровня: профессиональный спорт и оздоровительный спорт. Именно здесь в первую очередь возникают экономические отношения, проявляются экономические интересы, производятся различные продукты индустрии спорта и устанавливаются договорные отношения между основными производителями и покупателями в индустрии спорта.

Профессиональный и оздоровительный спорт представляют собой особые разновидности предпринимательской деятельности, основной целью которой является производство различных специфических продуктов индустрии спорта, которые приобретают особый товарный вид и предназначены для разных

категорий покупателей. Если профессиональный и оздоровительный спорт составляют продвинутый уровень индустрии спорта, то ее базовый уровень - это детский и массовый спорт. Именно в детском спорте (как организованном, так и неорганизованном) находят, воспитывают и готовят кадры будущих спортсменов-профессионалов. В связи с этим финансирование деятельности некоторых детских спортивных школ берут на себя профессиональные клубы, которые заботятся о подготовке ближайшего резерва. А массовый спорт, в свою очередь, является естественной базой для всего оздоровительного спорта.

Выводы. Как мы выяснили из выше изложенного материала, спортивная индустрия состоит из трех основных элементов: потребителей спорта, спортивных продуктов, которые они потребляют, и поставщиков. А ее цель – удовлетворять потребности трех типов потребителей: зрителей, участников и спонсоров. Особая роль в укреплении здоровья граждан, достижении высокого уровня трудоспособности и долголетия средствами физической культуры и спорта отводится квалифицированным кадрам и современным спортивным сооружениям. На данное время строительство спортивных объектов приобретает все большую значимость. Улучшается материально – техническая база. Особая роль в укреплении здоровья граждан, достижении высокого уровня трудоспособности и долголетия отводится средствам физической культуры и спорта, квалифицированным кадрам и современным спортивным сооружениям.

Список использованных источников и литературы:

1. Галкин В.В., Сысоев В.И. Экономика физической культуры и спорта. Воронеж, 2000. – 194 с.
2. Леднев В.А. Рыночные отношения в индустрии спорта М.: Экономика, Маркет ДС, 2004. – С. 63-65.
3. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: Учебное пособие М.: СпортАкадемПресс, 2002. – С. 208-212.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

Мануйленко Э. В.

канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой
физического воспитания, спорта и туризма

Мануйленко Н. А.

студент

*ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического университета»
(РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

В связи с возросшей конкуренцией в спорте, для достижения высоких результатов спортсменов в современном мире приходится не только возлагать надежды на профессионализм тренерского состава, но и применять

инновационные методики тренировки, новейшее снаряжение, современную экипировку, а также учитывать психофизическое состояние спортсменов.

Следует признать, что в нашей стране имеется определенное отставание от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении новых спортивных технологий, методов мониторинга, углубленного мульти параметрического контроля [1].

Одним из основных факторов, влияющих на развитие спортивных технологий, является стремительное развитие общества, его физической активности. Спорт, все глубже проникает во все жизненные сферы, и становится частью цивилизации. Темпы развития экономических, культурных и политических процессов в последние пять – семь лет достаточно бурные. Все это выдвигает повышенные требования и к достижениям в спорте. Спорт высших достижений постепенно превращается в отдельную сферу деятельности. Научный прогресс не стоит на месте. Что еще вчера казалось невозможным, сегодня является реальностью.

Одним из инновационных методов, который получил широкое распространение в спортивной науке, является метод «биоуправления». Это, так называемый метод коррекции поведения спортсмена с использованием специальных устройств, способных регистрировать и анализировать психофизическую информацию спортсмена.

«Биоуправление» рассматривается как прогрессивная методология научного исследования и как технология внутреннего совершенствования физических и духовных качеств человека, являясь при этом органическим комплексом учебных, реабилитационных и прогнозирующих процедур [2].

Инновацией в спортивной медицине с уверенностью можно назвать комплект системы наблюдения за спортсменом во время тренировки Polar Team 2. Данная система позволяет тренеру осуществлять полный контроль за тренировочным процессом. Одно из важнейших преимуществ Polar Team 2 - это возможность записи и контроля параметров тренировки в режиме реального времени для более 20 спортсменов одновременно. С помощью специальных датчиков по средствам беспроводной связи тренер может отслеживать каждого спортсмена в режиме онлайн. Можно увидеть на ноутбуке не только информацию о настоящей нагрузке спортсмена и основных характеристиках его физического состояния (температура тела, частота сердечных сокращений), но и определить процент загрузки спортсмена от того максимального значения, который установил для него тренер.

Все это позволяет тренеру контролировать и вовремя корректировать нагрузки каждого спортсмена индивидуально. Также появилась возможность определять время восстановления каждого спортсмена, что позволит тренеру своевременно решить вопрос о замене спортсмена или о необходимости сделать перестановку на поле. Кроме этого, данная функция поможет избежать травм спортсмена и исключить перетренированности.

Кроме инноваций, позволяющих улучшить результаты спортсменов, и управляемость процесса тренировки, очень важны и новшества, направленные

на восстановление спортсмена после получения травм различной степени тяжести. Одно из таких нововведений - криотерапия.

Криотерапия (далее КТ) это некая совокупность методов лечения, основанных на использовании низких температур для отведения тепла от тканей, органов или всего тела человека. Благодаря чему их температура снижается в пределах криоустойчивости без выраженных сдвигов терморегуляции организма. КТ с большим успехом используется в спортивной медицине для лечения острых и хронических травм.

Для данных целей используются мобильные установки серии «КриоДжет», которые выпускает немецкая фирма «Crio Medizintechnik». Данные установки используются в ведущих спортивных клубах Германии и в спортивных клубах других европейских стран.

Нововведением в области спортивной медицине, направленным на улучшение диагностики травм спортсменов является возможность формирования 3D-модели тела и мышц.

3D-технологии помогают врачам не только определять диагноз и степень серьезности повреждения, но и следить за процессом заживления и определять сроки возвращения спортсмена в строй. Это, несомненно, очень важно. Данные сведения дают возможность тренеру правильно оценить возможность спортсмена, разработать индивидуальную программу тренировки и конечно дает возможность принять решение о возможности или не возможности участия данного спортсмена в соревнованиях.

3D-модели тела и мышц можно получить с помощью компьютерного томографа. Основной задачей на сегодня для Российских спортивных клубов следует признать внедрение компьютерного томографа непосредственно в клубах для максимально быстрой помощи спортсменам [3].

Инновационные технологии не обошли и спортивную экипировку. Для достижения лучших результатов в профессиональном спорте необходимо обратить внимание не только на физическое состояние спортсмена, но и безусловно на его одежду и в больше степени на его обувь.

Специализированные лаборатории ведущих производителей спортивной одежды работают над усовершенствованием обуви для конкретного вида спорта: бег, теннис, баскетбол или футбол. В данных лабораториях каждое техническое решение имеет за собой опытную базу. Если раньше ставки делались на ортопедическую обувь, то сегодня развиваются ее динамические свойства, а также в приоритете возможность учитывать индивидуальные показания (распределение веса, давления и параметры движения). Такая «умная» обувь - не фантастика, а реальность профессиональных спортсменов. Под понятием «умная» обувь подразумевают кроссовки с сенсорами. Сенсоры фиксируют основные параметры движения. Вся информация собирается и анализируется с использованием определенного программного обеспечения.

Индустрия спортивной обуви одной из первых взяла на вооружение персональные сенсоры физической активности, создав модели для профессиональных спортсменов [4].

Кроме революции в производстве спортивной обуви прогресс шагнул и в части усовершенствования спортивного инвентаря. Ярким примером инновации в мире футбола стало изобретение фирмой adidas «умного» футбольного мяча MiCoach.

Этот гаджет буквально произвел фурор в спортивной индустрии. Он стал главным помощником в тренировочном процессе при отработке техники ударов и мощности. Все необходимые параметры определяются с помощью датчиков, которые устанавливаются внутри «умного» мяча и передаются на персональный компьютер тренера либо на его смартфон по беспроводному каналу. Это позволяет спортсмену и его тренеру посмотреть и проанализировать ход тренировки: траекторию полета мяча, силу удара и ряд других параметров [5].

Надеемся, что применение инновационных технологий, новых подходов к тренировочному процессу позволит добиться высоких результатов в спорте, и поднять уровень российских спортсменов на новый, более высокий уровень!

Список использованных источников и литературы:

1. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р Режим доступа: URL: <http://docs.cntd.ru/document/902169994> (дата обращения: 04.12.2018).

2. Курашвили В.А. Новые технологии биологической обратной связи // Журнал Вестник спортивных инноваций. - Выпуск 34, 1 марта 2012. – С. 10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://bmsi.ru/doc/d2d0fc40-e51e-4e05-9ce4-dd537a9c8be8> (дата обращения: 04.12.2018).

3. Чекашева Д.В. Современные технологии в спорте // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(33). Режим доступа: URL: [http://sibac.info/archive/guman/6\(33\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/6(33).pdf) (дата обращения: 04.12.2018).

4. Хадиуллина Р.Р. Основные направления использования информационных технологий в практике спорта / Р.Р. Хадиуллина, Ф.А. Мавлиев, И.Я. Лутфуллин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9. – С. 88-93.

5. Нанотехнологическое общество России [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://www.rusnor.org/>(дата обращения: 04.12.2018).

МАРКЕТИНГ В СПОРТЕ

Мирошниченко В. В.
старший преподаватель
кафедры физического воспитания

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Народной Республики»*

Маркетинг в спортивной и физкультурно-оздоровительной сферах только начинает пробивать себе дорогу, а многие специалисты уже считают, что у спортивного маркетинга появились серьезные проблемы. Это демографическое изменение, и существенно влияет на спортивный маркетинг.

Спортивный менеджмент – это грамотное взаимное сотрудничество спортивных менеджера, маркетолога и управления. Их можно расписать следующим образом:

1. Задача менеджера – создать условия и атмосферу благоприятные для инвестирования, т. е. вложения денег;
2. Задача маркетолога – воспользоваться этими условиями и заработать на них, привлекая зрителя на стадион, спонсоров и СМИ к сотрудничеству;
3. Задача управления – грамотно воспользоваться полученными средствами.

На данный момент в ДНР спортивные клубы ориентируются уже не только на спортивные достижения на любых соревнованиях, награды и т. д., но и на чистую прибыль, несмотря на то, что многие из них по закону и с юридической точки зрения до сих пор являются некоммерческими организациями, которые по закону не имеют никакого права распределять прибыль.

Спортивный маркетинг имеет следующие задачи:

1. Заинтересовать зрителя эмоциональным зрелищем, развитием и исходом спортивных событий.
2. Привлекать к спортивным событиям спонсоров и показать им выгоду сотрудничества со спортивными клубами.
3. Информировать и привлекать средства массовой информации в жизни спортивных клубов.
4. Контролировать зрительские впечатления и делать выводы.
5. Получать со спортивных событий прибыли для спонсоров и спортивных клубов.

Спортивная индустрия состоит из трех основных элементов: потребителей спорта, спортивных продуктов, которые они потребляют, и поставщиков. А ее цель – удовлетворять потребности трех типов потребителей: зрителей, участников и спонсоров.

Зрители – это потребители, которые получают преимущество, наблюдая за событием. Без них спортивная индустрия не может существовать.

Как потребители зрители делятся на два типа: физические лица и компании. Представители обеих категорий могут наблюдать спортивные события двумя способами: посещая его лично или смотря медиатрансляцию.

Все больше людей становятся активными участниками различных спортивных событий, поэтому потребность в спортивном маркетинге возрастает. Среди участников можно выделить тех, кто отдает предпочтение неорганизованным соревнованиям, и тех, кто выбирает организованные.

Третью группу потребителей в системе спортивного маркетинга образуют компании, которые спонсируют спорт. В спортивном спонсорстве потребитель обменивает деньги или продукт на право ассоциироваться с какой-либо спортивным событием. Решение о финансировании спорта является комплексным. Спонсор должен определиться не только с видом спорта, но и с уровнем соревнований, которые он собирается финансировать (любительский или профессиональный). Кроме того, он должен выбрать, что именно ему спонсировать: события, команды, лигу или же отдельных спортсменов.

Маркетинг может быть определен как философия субъектов рынка отрасли «физическая культура и спорт». Под термином «философия» мы понимаем: образ мыслей и принципы конкретных действий участников цивилизованных рыночных отношений. Для продуцентов услуг физической культуры и спорта – это способ мышления и действий, реализуемых по отношению к потребителям, посредников, конкурентов, персонала собственной фирмы, а также товарной, ценовой, коммуникационной и сбытовой политики. Суть маркетинга как философии рынка выражается для субъектов предложения прежде всего в том, что во главу угла ставятся запросы потребителя, оказываются лишь те услуги, которые будут пользоваться спросом у конкретных сегментов рынка, цены формируются с учетом динамики платежеспособного спроса, на руководящие должности подбираются специалисты, компетентные в вопросах рыночной экономики, конъюнктуры предоставляемых услуг, ориентированные на маркетинг и т.п.

Таким образом, маркетинг в сфере физической культуры и спорта носит не столько коммерческий, сколько социальный характер, представляет собой особый вид социальной работы с населением, технологию социально-культурных нововведений, направленных, в широком смысле, на воспроизводство национального человеческого капитала.

Маркетинг в спортивной и физкультурно-оздоровительных сферах только начинает пробивать себе дорогу, а многие специалисты уже считают, что у спортивного маркетинга появились серьезные проблемы.

Во-первых, демографические изменения, которые пройдут в ближайшем будущем, существенно повлияют на спортивный маркетинг. Сюда относятся:

- процесс старения наций - некоторые спортивные организации уже начали заниматься усовершенствованием своих систем маркетинга с учетом этой тенденции; увеличение количества населения преклонного возраста в большинстве развитых стран может серьезно повлиять на посещаемость спортивных соревнований, популярность видов спорта и размер телевизионной

аудитории, то есть тех показателей, которые определяют эффективность спортивного маркетинга. Для пожилых людей существенными факторами мотивации в процессе принятия потребительских решений являются удобство, доступность, качество и сервис. Хотя для большинства старшего поколения существенным все еще остается такой фактор мотивации как стоимость;

- изменение статуса семьи – семьи, возглавляемые незамужней или разведенной персоной. В силу увеличения потребности в физических упражнениях и как следствие регулярного посещения спортивных мероприятий, как участник. Либо же как аспект зрителя пребывающего в состоянии заинтересованности конкретным индивидом-участником данного спортивного события.

- увеличение свободного времени - появление серьезных конкурентов спорта. Некоторые специалисты считают, что искусство затмит спорт в качестве основного способа развлечения и отдыха, особенно в среде старшего поколения.

Выводы. Итак, современный спорт занимает важное место, как в физической, так и духовной культуре общества. Спортивный маркетинг рассматривает спортивную деятельность как специфический товар, который по своей спортивной миссии требует особого маркетингового положения при обязательном взаимном уважении теоретических законов обеих сторон – спорта и маркетинга, а следовательно, и предполагает собственный маркетинговый подход.

Список использованных источников и литературы:

1. Афанасьев М.П. Маркетинг: стратегия и практика / М.П. Афанасьев. – М.: ИНФРА М, 2005. – 148 с.
2. Вакалов Л. Г. Маркетинг в физической культуре и спорте: учебный пособие для институтов физ. культуры / Л. Г. Вакалова, Е. П. Гетман; – Кубан. гос. акад. физ. культуры. – Краснодар: КубГАФК, 2003. – 364 с.
3. Жестяников Л. В. Современная концепция маркетинга услуг в сфере физической культуры и спорта / Л.В. Жестяников. – СПб.: СПбГУЭФ, 2000.
4. Мичуда Ю.П. Особенности маркетинга физкультурно-оздоровительных клубов / Ю.П. Мичура. – К.: Знание, 2004. – 256 с.
5. Степанов О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: монография / О.Н. Степанова, – М.: Сов.спорт, 2003. – 198 с.

ФОРМУЛА КАРЬЕРНОГО РОСТА МАРКЕТОЛОГА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Нищирякова А. М.

студентка ОП «бакалавриат»

Лунина В. Ю.

канд. экон. наук, доцент кафедры маркетинга и логистики

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики», ДНР

Маркетинг, как учебная специальность, появился сравнительно недавно. И для нашей молодой Республики профессия маркетолога является важной, актуальной и необходимой. От данных специалистов зависит успех и уровень продаж производимой продукции. Развитие сферы маркетинговой деятельности является приоритетным в условиях жесткой рыночной конкуренции для компаний различных форм собственности и вида деятельности. Сегодня изучение потребителя и удовлетворение его потребностей лежит в основе как коммерческой, так и общественной деятельности.

К сожалению, владельцы кампаний не до конца понимают необходимость в таких сотрудниках, а в это время, молодые и перспективные специалисты испытывают проблему трудоустройства. Маркетинг – это довольно интересная и перспективная специальность, а карьерный рост будущего маркетолога может быть достаточно заметным. Начиная от ассистента маркетолога, для получения опыта и заканчивая директором по маркетингу, но и это не предел. Главное, чтобы специалист обладал аналитическим складом ума, был коммуникабельным и имел хорошую теоретическую подготовку. Конечно же необходимы знания математики и аналитики, но в долгосрочной перспективе развития кампании не обойтись без знаний в таких гуманитарных сферах, как психология, философия и история. Маркетолог должен быть образован всесторонне и те кампании, которые это понимают, перспективны и готовы к конкуренции [1].

Бесспорный факт, что в Республике есть попытки внедрять инновационные маркетинговые методы, но из-за не понимания, своих действий возникает огромное количество проблем. Мы всё привыкли делать под «копирку», не учитывая особенности нашего региона и потребности непосредственно наших потребителей.

Сейчас в Донецкой Народной Республике слишком молодые кампании, которые по тем или иным причинам не могут позволить себе создать отдел маркетинга, но это не повод для того, чтобы отказываться вовсе от услуг маркетолога. Очень часто предприниматель начинает выполнять обязанности маркетолога сам, не имея глубоких знаний в этой области. Однако, отсутствие таковых может привести к снижению конкурентоспособности фирмы на рынке и уменьшению ее прибыли в будущем.

Как показывает опыт европейских стран, маркетолог – это всегда необходимость [3]. Специалист в сфере маркетинга востребован от предприятий малого бизнеса до крупнейших мировых корпораций. На сегодняшний день эта профессия является одной из наиболее высокооплачиваемых.

Также необходимо отметить одно важное направление развития сферы маркетинга – интернет-маркетинг. За ним стоит будущее. Сейчас активно развивается маркетинговая работа в социальных сетях и приносит хорошую прибыль. В настоящее время это прекрасная альтернатива традиционному маркетингу. Для этого необходимо разрабатывать сайты, целевые страницы и тем самым напрямую поддерживать связь со своими клиентами. Внедрение инноваций – одна из сложнейших сегодняшних задач, но довольно прибыльная и перспективная.

Инновации могут быть разными, начиная от производства и заканчивая предоставлением услуг. Но, по мнению экспертов, не стоит опираться только на интернет. В современном мире выходит огромное количество статей, книг, предоставляющих информацию о том, как маркетолог может создать что-то новое, в каком направлении стоит развиваться ему самому и помогать в этом предприятию [2].

В итоге, необходимо обозначить, что одно из основных преимуществ этой специальности – незаменимый опыт работы с людьми. Умение понимать потребителя, все его потребности и нужды – важная составляющая профессии маркетолога. И не стоит забывать, что маркетолог всегда должен развиваться и идти в ногу со временем. Тогда он сможет быть максимально полезен как руководителю предприятия (организации), так и потребителям товаров или услуг.

Список использованных источников и литературы:

1. Панкрухин А.П. Маркетинг / А.П. Панкрухин: Учеб. для студентов, обучающихся по специальности 061500 «Маркетинг»/ Гильдия маркетологов. – 3-е изд. – М.: Омега-Л, 2015. – 268 с.
2. Васильев, Г.А. Международный маркетинг / Г.А. Васильев, Л. А. Ибрагимов, Н. Г. Каменева. Учеб. пособие для вузов – М.: Юнитадана, 2013. – 220 с.
3. Сэндидж, Ч. И. Реклама: теория и практика. – М.: Прогресс, 2016. – 620 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

Небесная В. В.

канд. биол. наук, доцент,
заведующая кафедрой физического воспитания

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики», ДНР*

Физическая культура и спорт как сфера деятельности, социальный институт со своими структурными и функциональными характеристиками находятся в состоянии трансформации. В условиях постоянных перемен в современном обществе особо актуальным становится вопрос, связанный с отношением населения, и особенно молодёжи студенческого возраста, к своему здоровью, его сохранению, физической подготовленности и профилактике заболеваний. Именно в период становления государства необходимо изучить характер и механизмы проявления экономических законов, выявить специфику закономерностей управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта, а также её экономических взаимоотношений с другими отраслями народного хозяйства, которые напрямую зависят не только от производственных мощностей, но и человеческого фактора.

Невозможно сформировать основные цели и задачи государственного управления в области физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики, не имея достоверных данных об отношении её жителей к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, бюджета рабочего времени и досуга населения, готовности граждан к хозрасчётным взаимоотношениям и платным услугам в данной сфере.

Для формирования приоритетных направлений государства в развитии сферы физической культуры и спорта важно понять, что побуждает молодых людей к двигательной активности, т.к. этот вид деятельности не связан с материальными благами, однако имеет огромное значение в приобретении физических навыков и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности. Именно современные молодые люди после получения образования станут основой в экономической системе управления и развития Донецкой Народной Республики. Получив профессию, они на протяжении всего трудоспособного возраста будут формировать структуру экономики, основные экономические показатели государства – ВВП на душу населения, уровень и качество жизни населения.

По мнению экономистов и управленцев – продолжительность жизни, степень заболеваемости различными болезнями, уровень медицинского обслуживания, состояние дел с личной безопасностью, образованием, социальным обеспечением, состоянием природной среды являются частью основных показателей развития государства. Немаловажное значение также

имеют показатели покупательной способности населения, условий труда, занятости и безработицы [1].

Именно современные молодые специалисты сформируют наиболее важный показатель – индекс государственного и человеческого развития.

Формирование вышеперечисленных показателей возможно при условии воспитания здорового поколения и в целом здоровья нации. Поэтому главными задачами деятельности сферы физической культуры является не только развитие спорта, физкультурного движения, но прежде всего воспитание здоровых молодых людей, что невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом. Поэтому понимание данного вопроса и отношение молодёжи к физической культуре и спорту, определение положительных и проблемных моментов в развитии данной сферы деятельности человека становится особо актуальным.

Для выявления основных проблем в сфере физической культуры и спорта на современном этапе развития Республики, проведены социологические исследования по определению участия студентов городов Донецка и Макеевки в спортивных проектах ДНР и их предложений по развитию физической культуры и спорта.

В исследованиях приняли участие 462 студента пяти государственных образовательных учреждений высшего профессионального образования, из них 50% юношей и 50% девушек. Исследования проведены в марте 2018 г. сотрудниками социологической лаборатории и профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «ДонАУиГС».

По данным результатов исследований большинство опрошенных респондентов затруднились ответить на вопрос анкеты «В каких мероприятиях, проектах, программах по развитию физической культуры и спорта Вы бы хотели принять участие?». Относительно участия в конкретных мероприятиях мнения распределились следующим образом. В массовых соревнованиях по отдельным видам спорта (футбол, волейбол) хотят участвовать 20% респондентов, в различных физкультурно-спортивных мероприятиях – 8%, в пробегах и велозаездах – 5%, сдавать комплекс ГТО – 4%. Равное количество респондентов хотели бы ходить в туристические походы, заниматься лёгкой атлетикой, а также участвовать в различных спортивных мероприятиях (по 3%).

Анализ ответов респондентов показал, что каждый третий юноша (21%) и девушка (23%) не хотят участвовать в проектах по развитию физической культуры и спорта. Затруднились с ответом 35% юношей и 39% девушек. Следует отметить, что большая часть опрошенных юношей и девушек либо не хотят участвовать ни в каких мероприятиях, либо не сделали свой выбор (20%).

Ответы респондентов на вопрос «Как Вы думаете, что ещё необходимо для развития физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике?» показали, что каждый пятый юноша (21%) и каждая четвёртая девушка (24%) считают, что для развития физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике необходимо открытие бюджетных спортивных

клубов и площадок. Необходимость финансирования отметили 16% юношей и 17% девушек. Наиболее действующим методом для развития физической культуры и спорта в Республике студенты считают пропаганду (17% юношей и 12% девушек). В большей степени девушки (13%), чем юноши (6%) отмечают необходимым квалификационное руководство. Необходимо отметить, что на позицию «у нас всё хорошо» указали лишь 3% юношей и 5% девушек.

На основании результатов исследований сформированы наиболее актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики. Особенно значимым является то, что молодые люди в своих ответах считают, что указанные проблемы должны быть решены именно государством. Студенты Республики выделяют три основных звена для развития сферы физической культуры и спорта: финансирование, наличие бюджетных спортивных клубов и пропаганда физкультурной деятельности.

Учитывая изложенное необходимо отметить, что физическая культура и спорт являются одной из основных сфер деятельности государства. Результатом такой деятельности является здоровье населения, и участие государства в этом играет решающую роль. Специалисты считают – уход государства от политики «прямой поддержки» физической культуры и спорта, укрепления здоровья населения приведёт к модели стратегии «выживания» [2]. Данный факт подтверждается отношением молодёжи к физической культуре и спорту.

Студенты считают, что наиболее эффективными мероприятиями в развитии сферы физической культуры и спорта могут стать: открытие бюджетных клубов и спортивных площадок (23%), дополнительное финансирование государства (16%), усиление популяризации и пропаганда здорового образа жизни среди молодёжи (13%), квалифицированная организация и руководство спортивно-оздоровительными мероприятиями (10%), а также установление доступных цен за занятия и платных услуг в физкультурно-оздоровительных и спортивных секциях.

Физическая культура и спорт относятся к области социальной жизни, представляя собой неотъемлемый элемент нематериального производства. Поэтому, без сомнения, будет правильным рассматривать физическую культуру и спорт как фактор государственного управления. Именно государство и органы государственной власти являются направляющей силой, способной принимать решения по устранению проблем. Органы управления в рамках выполняемых функций формируют отношение населения и, в частности студенческой молодёжи, к сфере физической культуры и спорта. Поэтому регулирование деятельности в сфере физической культуры и спорта должно выполнять именно государство с учётом мнения современной молодёжи и населения в целом, так как будущее развитие Донецкой Народной Республики напрямую зависит от разрешения существующих на данном этапе проблем.

Список использованных источников и литературы:

1. Экономическое развитие и его уровень. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.grandars.ru/student/ekonomicheskaya-teoriya/ekonomicheskoe-razvitie.html>

2. Российский спорт как сфера деятельности, образ жизни, социальный институт. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [yaneuch.ru>cat...rossijskij-sport-kak...deyatelnosti...](http://yaneuch.ru/cat...rossijskij-sport-kak...deyatelnosti...)

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

Овчаренко Л. А.

канд. экон. наук, доцент, доцент кафедры туризма

Дубровская Н. И.

старший преподаватель кафедры туризма

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики», ДНР*

В условиях дефицита рекреационных услуг и повышенных потребностей населения в них в Донецкой Народной Республике остро стоит проблема создания собственной рекреационной отрасли экономики.

Степень и форма вмешательства государства в рыночное пространство должны просчитываться как с экономической, так и социально-психологической точек зрения. Это потребует изменения отношения к сдаче жилья рекреантам для отдыха со стороны местного населения как дополнительному источнику дохода (пример – пгт Седово Новоазовского района ДНР). Здесь есть своего рода инерция, и изменение сознания в этом направлении – дело непростое. Но это и есть один из вариантов обеспечить взаимоувязку интересов государства, бизнеса и населения. Определенная агитационная работа должна быть проведена среди населения до принятия соответствующих решений.

Самостоятельное развитие рекреационного комплекса Республики без государственной поддержки приведет к полной коммерциализации сферы рекреации, а в таких условиях социальная рекреация не будет существовать. Другими словами, в данном секторе экономики государство должно выработать социальную политику и определить границы применения рыночных механизмов. Рекреационная отрасль Донецкой Народной Республики должна обеспечить решение следующих задач: психофизическое оздоровление населения; стимулирование культурно-просветительного движения; создание возможностей для развития самых разных видов рекреации (рекреация лиц пожилого возраста, детская, молодежная). Социальная стабильность и благосостояние в обществе обеспечивается удовлетворением рекреационных потребностей данных и других групп населения.

Однако дефицит койко-мест в функционирующих на территории Республики учреждениях размещения и высокие цены на услуги (при их в целом низком качестве) исключают из потребления малообеспеченные слои

населения (доля которых в условиях военного времени значительно возросла). В условиях дефицита бюджетных средств перед органами власти Республики стоит задача привлечения инвестиций со стороны частного капитала. При этом частный капитал должен иметь объявленный процент выгоды при любых обстоятельствах. Принцип государственного контроля должен быть положен в основу стратегии развития рекреации при государственных гарантиях доступности рекреационных услуг для всех членов общества. Другими словами, госконтроль обеспечивает правильное использование бюджетных и инвестиционных средств. Только при таких условиях коррупционная составляющая сводится к минимуму, возврат средств инвесторам начнет поступать в намеченные сроки.

В настоящее время осуществление государственного регулирования развития рекреационного комплекса Донецкой Народной Республики возложено на Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики. Однако в рамках комбинированного министерства решение проблем рекреации и отдыха населения фактически не осуществляется, поскольку основным направлением деятельности Министерства является спорт и физическая культура (которые являются дотационным сектором), соответственно, таковым рассматривается и туристско-рекреационная сфера (в правительстве нет понимания экономической целесообразности формирования рекреационной отрасли экономики). Отсюда – неспособность решения вопроса по созданию этой отрасли экономики, запущенность имеющейся в Республике материальной базы рекреации, отсутствие дееспособной стратегии развития данной сферы и программ по ее реализации. Показательным является и то, что количественный и качественный кадровый состав Министерства не позволяет решать проблемы такого уровня: единицы являются дипломированными специалистами по туризму, а специалистов по курортологии и рекреации нет вообще. Не лучшая ситуация наблюдается и в органе законодательной власти – Комитете по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму – где также все усилия направлены на решение проблем спорта и физической культуры, рекреации внимания не уделяется вообще. Всего лишь один проект Закона «О туристской деятельности» находится в стадии проекта уже несколько лет и ни одного принятого законодательного акта в этом направлении. Законодательство о рекреации и использовании рекреационного потенциала Донецкой Народной Республики в принципе отсутствует.

Между тем, опыт стран ближнего зарубежья, показывает определенные сдвиги в плане развития социальной рекреации. Еще в 2000 г. Межпарламентским Комитетом Республики Беларусь, Республики Казахстан, Кыргызской Республики, Российской Федерации и Республики Таджикистан был принят модельный закон «О социальном туризме». Предполагалось использовать его в национальных законодательствах при подготовке и реализации соответствующих договоров и решений органов управления интеграцией (договор от 29 марта 1996 г. между Республикой Беларусь, Республикой Казахстан, Кыргызской Республикой и Российской Федерацией об

углублении интеграции в экономической и гуманитарной областях). В России социальный туризм был законодательно закреплён как направление государственной политики в социальной сфере ещё в 1996 году. Согласно ст. 1 Федерального закона РФ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», принятого Государственной Думой 4 октября 1996 г. «социальный туризм – путешествия, субсидируемые из средств, выделяемых государством на социальные нужды». Вместе с тем, специальный Закон «О социальном туризме», разрабатываемый в РФ с середины 1990-х годов различными государственными и общественными институтами, не принят до сих пор. Все нормативно-правовые акты, касающиеся социального туризма в Российской Федерации, являются общими, т.е. просто содержат отдельные нормы, регулирующие отношения в исследуемой области.

Например, Федеральный закон от 17.07.1999 N178-ФЗ «О государственной социальной помощи» устанавливает правовые и организационные основы оказания государственной социальной помощи малоимущим семьям или малоимущим одиноко проживающим гражданам. В Законе вводится понятие «набор социальных услуг», определяемое как перечень социальных услуг, предоставляемых отдельным категориям граждан, одной из которых является предоставление при наличии медицинских показаний путевки на санаторно-курортное лечение вышеназванным категориям граждан. В целом, в России и в ее регионах проблема развития социального туризма не решена до сих пор из-за недостатка правового обеспечения данной сферы. Чтобы не допустить подобной ситуации в Республике, необходимо выработать методы и смоделировать систему управления социальным туризмом (рекреацией), пригодную для применения в настоящей социально-экономической ситуации.

В России на момент распада СССР материальная база рекреации была сохранена (в отличие от Донецкой Народной Республики, потерявшей львиную долю учреждений санаторно-курортного фонда региона, оставшихся на подконтрольной Украине территории). Вопрос стоит в плоскости сохранения и приумножения существующих санаторно-курортных фондов. В Донецкой Народной Республике речь идет о формировании их фактически с «нуля» по причине острого дефицита учреждений отдыха и рекреации. В России санаторно-курортные комплексы финансируются, главным образом, за счет средств фонда социального страхования, при этом тарифная ставка на платежи в фонд социального страхования для работающих граждан составляла в 2017 г. 2,9% от заработной платы. В Республике с учетом масштабности предстоящего проекта по формированию рекреационного комплекса решить вопрос его финансирования за счет средств одного лишь фонда социального страхования не представляется возможным. Финансирование комплекса рациональнее осуществлять на основе государственно-частного партнерства в форме образования акционерных обществ с государственной долей участия [1]. Однако платежи в фонд социального страхования для работающих граждан могли бы стать основой для развития социального туризма в регионе.

«Лечебно-оздоровительные поездки граждан с низким среднедушевым доходом, слабо защищенных в социальном отношении, а также остро нуждающихся в рекреации и лечении, осуществляются на условиях и по ценам, действующим в социальном туризме. Они определяются национальным законодательством» (Статья 7 Закона «О социальном туризме», Постановление Межпарламентского Комитета Республики Беларусь, Республики Казахстан, Кыргызской Республики, Российской Федерации и Республики Таджикистан от 12 июня 2000 г. № 10-16 «О социальном туризме»).

Список использованных источников и литературы:

1. Овчаренко, Л.А. Альтернативный путь формирования рекреационных комплексов в Донецкой Народной Республике на основе государственно-частного партнерства / Л.А. Овчаренко // Менеджер. – 2017. – № 3 (81). – С. 17-26.

EVENT-МЕНЕДЖМЕНТ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Пиньков Р. Б.

старший преподаватель
кафедры физического воспитания

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики», ДНР*

Развитие спортивного менеджмента в нашей Республике как никогда актуально. Компания по организации и проведению спортивных мероприятий, которые скоро пройдут в Донецкой Народной Республике, заинтересована в людях, имеющих опыт управления в спортивной индустрии. Ведь на проведение данных мероприятий выделяются скромные суммы денег из бюджета. Главной целью спортивных менеджеров становится рациональное их использование в достижении максимальных результатов. Немаловажным аспектом в вопросе актуальности выбранной темы является популяризация в современном мире физической культуры. Действительно, популярность спорта и здорового образа жизни среди всех слоев населения, в частности среди молодежи, является большим достижением в любой стране. Но важно знать и понимать, что за всем этим стоит огромная работа по организации и проведению спортивных мероприятий любого уровня.

Цель работы. Обозначить основные правила организации спортивных мероприятий, проанализировать функции спортивного event-менеджера.

Задачи:

1. Выделить основные аспекты, которые учитывает организатор спортивного мероприятия в своей деятельности.

2. Сформулировать главные функции спортивного event-менеджера.

Организация проведения любого спортивного соревнования подразумевает под собой, так называемый event-менеджмент, который «включает в себя все планируемые, организуемые, контролируемые и управляемые меры, которые необходимы для проведения, исключительного, единственного в своем роде мероприятия - event» [3, с. 37]. Тем самым, в этой связи возникает лицо, которое выполняет функции спортивного event-менеджера. С позиции менеджмента подобные мероприятия рассматриваются в первую очередь как вид организованной соревновательной деятельности, благодаря которой реализуется физический потенциал спортсменов, и удовлетворяются потребности населения в спортивно-зрелищных мероприятиях. К физкультурно-массовым мероприятиям обычно относят: Соревнования для детей и взрослых, спортивные походы; Физкультурно-спортивные праздники, такие как «День здоровья»; Массовые соревнования по отдельным видам спорта; Спартакиады; Чемпионаты города, региона, мира, Олимпийские игры и др. Применительно к менеджменту любой подобный проект можно разделить на следующие фазы:

1. Инициирование - некий промежуток времени после возникновения идеи и решением о ее воплощении.

2. Старт - характеризуется подробным планированием мероприятия, в результате которого формируется календарный план, содержательные параметры, затраты и т. д.

3. Пуск - принимаются необходимые меры для проведения мероприятия.

4. Действие - это фаза отражает непосредственное проведение мероприятия, начиная с церемонии открытия и заканчивая уходом последних зрителей. Только на протяжении этой фазы становится понятно насколько хорошо был спланирован проект в самом начале.

5. Подведение итогов - сбор анализов и отчетов проведенного мероприятия, дача оценки проделанной работы. В своей работе event-менеджер должен учитывать ряд важных пунктов, таких как: классификация спортивных соревнований, которые делятся на отборочные, показательные, квалификационные и т. д.; масштаб соревнований - международные, республиканские, региональные, а также на уровне отдельно взятой организации; форма проведения соревнований - очная (выступление команд на одной территории) и заочная (соревнование между командами проходит в разных городах, странах); соподчиненность спортивных мероприятий различного уровня, открытость и демократичность условий участия в соревнованиях (т. е. возможность допуска всех желающих, обладающих необходимым для данного соревнования уровнем подготовки). Следует помнить, что любое мероприятие должно выполнять какую-либо социальную функцию - коммуникативную, развлекательную, но основной задачей любого подобного мероприятия остается массовое привлечение населения к занятию спортом. Не стоит забывать об одном из важных инструментов организации спортивных соревнований - сотрудничестве со спонсорами. Event -

спонсирование способно не только оказать финансовую поддержку, но и повысить значимость самого мероприятия. Во время проведения мероприятия нужно грамотно организовать работу по защите окружающей среды, охране здоровья и обеспечению безопасности всех участников. Для этого иногда просто нужно учитывать некоторые правила. Например, торговые палатки и ларьки для посетителей соревнований должны находиться вдали от пыли и грязи; у гостей должна быть возможность помыть руки перед приемом пищи и т. д. Организация безопасности посетителей и участников - важный пункт в работе event-менеджера, невыполнение которого может нести самые печальные последствия. Стоит заранее связаться со службами спасения, проверить отсутствие загромождение запасных выходов в помещении, где будет проходить соревнование, применять жесткие требования к надежности конструкций и безопасности используемой аппаратуры. Следующий важный пункт в работе спортивного event-менеджера - это регламент, в котором должна содержаться следующая информация: наименование и цели мероприятия; место проведения с указанием арены или помещения, где будут проходить соревнования; время начала проведения мероприятия, а также его продолжительность; сведения о спонсорах - т. е. лиц, финансирующих мероприятие; сведения об организаторах данного соревнования, состав и сфера ответственности; характеристика участников мероприятия; признаки и условия для допуска к мероприятию; аккредитация - прохождение квалификационной, регистрационной комиссии; правила и порядки проведения соревнований, которые в каждом виде спорта сугубо индивидуальны. Например, оговаривается подсчет очков, который для каждого вида спорта свой; состав судейской коллегии. Структура положения может включать в себя дополнительные пункты, но это зависит уже от масштабности мероприятия. Теперь рассмотрим непосредственные функции спортивного event-менеджера:

1. Разработка плана подготовки и проведения мероприятия, которое подразумевает формирование списка оргкомитета, распределение обязанностей и назначение ответственных лиц.

2. Приглашения команд участниц, сбор подтверждений об участии команд, подсчитывание предполагаемого количества гостей.

3. Организация места проживания участников соревнования.

4. Организация питания. Здесь могут возникнуть определенные проблемы: если спортсмены не могут отлучиться от занятий, то задача менеджера организовать обед в здании, где проходят тренировки. Также стоит помнить про питьевой режим, ведь для спортсменов это очень важно.

5. Организация обеспечения безопасности.

6. Согласование места проведения соревнований, координация размещения и установки оборудования: микрофонов, телеэкранов и т. д. Зрители должны все видеть, слышать, понимать.

7. Подготовка транспортного обеспечения: составление графика приезда и отъезда команд; назначение встречающих; определение транспорта для встречи и перевозки участников и многое другое.

8. Обеспечение торжества музыкальным оформлением и озвучиванием, назначение ведущих.

9. Организация работы со зрителями. Не секрет, что на большинстве спортивных мероприятий не хватает зрительского состава. Это уже давно стало нормой, поэтому задача спортивного event-менеджера состоит в том, чтобы максимально привлечь внимание населения. Также стоит посмотреть на мероприятие глазами посетителей и постараться учесть такие пункты, как наличие гардероба, удобной парковки и т. д.

10. Информационное обслуживание-это проведение пресс-конференций; согласование информации со СМИ.

Естественно, что такое количество функций подразумевает целую команду организаторов. В каждом крупном городе проведением спортивных мероприятий такого уровня занимаются департаменты по спорту, а именно центры проведения и организации спортивных мероприятий. Однако я понимаю, что подобные организации помимо всего прочего несут очень важную миссию популяризации спорта среди населения. И во многом именно от нашей работы зависит, что завтра выберет молодежь: «алкоголь и наркотики или спорт и здоровый образ жизни». В заключении хотелось бы отметить, что event-менеджер - это лицо, без которого действительно не обходится ни одно крупное спортивное мероприятие. Диапазон функций такого специалиста очень широк: начиная от планирования самого мероприятия и заканчивая организацией питания посетителей. Event-менеджер при организации соревнований должен учитывать ряд факторов, таких как классификация, масштаб, форма проведения спортивного мероприятия. Работа со спонсорами - еще одна функция организатора, выполнение которой может изменить значимость соревнований и вывести их на новый уровень. Важно помнить о безопасности участников и посетителей мероприятия, и сделать все возможное, чтобы избежать опасных ситуаций. Все это требует большой сосредоточенности от менеджера, однако результатом проделанной работы может стать не просто проведенное спортивное мероприятие, а повышение значимости здорового образа жизни для населения.

Список использованных источников и литературы:

1. Золотов М.И. «Менеджмент и экономика физической культуры и спорта» / М.И. Золотов, В.В. Кузин – издательство «Академия», 2001. – 425 с.

2. Састамойнен Т.В. «Менеджмент спортивных соревнований» учебно-методический комплекс д-р пед. наук, доцента университета физической культуры, спорта и здоровья им П.Ф. Лесгафта, СПб. 2009. – 42 с.

3. Хальцбаур У., «Event-менеджмент» Эксмо, 2007 – 382 с.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ГЛАВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тарасов И. В.

учитель физической культуры

МОУ «Школа № 47 г. Донецка», ДНР

В политике Донецкой Народной Республики можно выделить множество направлений. Одно из приоритетных направлений в политике государства это организация условий для развития физической культуры и спорта, как средства привлечения населения республики к активному образу жизни, их оздоровления, рост уровня физического развития и профилактики правонарушений.

В ДНР руководство республики отвечает за большую часть финансирования в развитие системы физкультуры и спорта. Вопросы осуществления взаимоотношений в спортивной индустрии контролируются законом от 24.04.2015 (Постановление № I-143П-НС) «О физической культуре и спорте».

Можно выделить следующие основные направлениями развития физической культуры и спорта:

1. привлечение населения различных слоев к занятиям физической культурой как к видам оздоровительной деятельности, а также привлечение к занятиям массового спорта;

2. улучшение оснащения спортивных объектов необходимым спортивным оборудованием и инвентарем для дальнейших качественных занятий физической культурой и спортом;

3. отстройка новых спортивных объектов восстановление спортивной инфраструктуры которые за время проведения боевых действий получили повреждения.

Индустрия физической культуры и спорта является одной из значимой, так, как она направлена на решение таких проблем как:

- отвлечение молодого поколения от пагубных и вредных привычек;
- профилактика заболеваний;
- рост средней продолжительности жизни и ее качества;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья людей;
- воспитание подрастающего поколения, способного противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.);
- укрепление единства и сплоченности населения;
- развитие народных и национальных систем физического воспитания, позволяющих полностью раскрыть национальные традиции;
- воспроизводство здорового населения;
- подготовку к производственной деятельности и воинской службе;

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»

- формирование у людей способности адаптироваться к сложным ситуациям и противостоять повышенным стрессовым нагрузкам;
- проведение досуговой деятельности в многообразных формах, способных удовлетворить интересы и потребности различных слоев населения;
- удовлетворение потребности в массовых спортивных зрелищах;
- создание мощной спортивной индустрии;
- более эффективную социальную и физическую реабилитацию инвалидов [5].

Именно поэтому данная сфера нуждается в регулярном и достаточном государственном финансировании. В настоящее время стоит выделить ряд проблем, которые являются сдерживающими для развития физической культуры и спорта в ДНР, основными из них являются:

1. недостаточное финансирование государством физической культуры и спорта на протяжении многих лет;
2. недостаточное привлечение населения к регулярности при занятиях спортом;
3. совершенствование системы оплаты труда в сфере физической культуры и спорта;
4. несоответствие состояния материально-технической базы и инфраструктуры физической культуры и спорта задачам развития массового спорта в республике и прочие проблемы.
5. недостаточное использование внешкольных форм занятий физической культурой и спортом в образовательных учреждениях;
6. недостаточность финансирования, выделяемого на развитие отрасли;
7. недостаточная работа на республиканском уровне по пропаганде занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни, в том числе в средствах массовой информации и др.

Большие проблемы сегодня испытывает оздоровительная и спортивная работа среди населения взрослого и пожилого возраста. Значительное повышение стоимости и оплаты физкультурно-оздоровительных услуг делает недоступными для большинства людей учреждения физической культуры.

Таким образом, при решении государством перечисленных социально-экономических проблем возможна дальнейшая динамика в развитии физической культуры и спорта.

Список использованных источников и литературы:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2005.
2. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Советский спорт, 1996.
3. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://минспорт.пуч/ukazi_glavi

4. Дубровский В.И. Спортивная физиология / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2005.

5. Кравченко А.И. Социология / А.И. Кравченко, В.Ф. Анурин. – СПб: Питер, 2006.

6. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Физкультура и Спорт. №3. 2007.

7. Физическая культура: Учебник для студентов вузов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

8. Фролов С.А. Социология: Учебник для студентов / С.А. Фролов. – М., ЮНИТИ-ДАНА, 2006.

9. Энциклопедия физической подготовки. – М.; ФиС, 2004. – 232 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ В РЕКРЕАЦИОННОМ ТУРИЗМЕ

Фоменок В. Е.

магистр педагогических наук

Леонова В. В.

канд. техн. наук, доцент

*Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Общеизвестно, что рекреационный туризм способствует развитию физических, эстетических, психологических и других качеств личности, в целом благотворно влияет на организм и здоровье, поскольку человек много времени проводит на природе.

В настоящее время интернет прочно вошёл в повседневную жизнь общества. Туризм не стал исключением. Любая туристическая фирма использует возможности интернета в своей работе [1]. Однако следует отметить, что в большинстве своём в туристической деятельности, особенно в организации и проведении массовых туристских мероприятий (походов, слетов, соревнований, экспедиций), используются лишь простейшие возможности, которые может представить интернет.

Цель исследования – представление интернет-технологий, сервисов и ресурсов для использования в рекреационном туризме на примере проведения туристского похода.

Организация и проведение туристского похода – достаточно сложный процесс, требующий тщательной подготовки. Применение разнообразных информационных технологий, включая как широко распространенные технологии работы с текстом (Word), электронными таблицами (Excel) и базами данных, так и использование специализированных программных продуктов,

глобальных компьютерных сетей и спутниковых систем навигации (GPS), может существенно упростить данный процесс.

В ходе реализации проекта «Рекреационные ресурсы Светлогорского района и их использование в рекреационном туризме» нами разработан туристский маршрут «Молодежный», включающий посещение ряда рекреационных объектов Светлогорского района Гомельской области; организован и проведен турпоход выходного дня с активными способами передвижения (на велосипедах) [2]. При этом практически на каждом этапе выполнения задания использовались интернет-ресурсы. В результате создан следующий алгоритм процесса организации и проведения турпохода с использованием интернет-технологий.

I этап – Изучение рекреационных ресурсов региона.

Интернет-сервисы *Google Search*, *google maps*, *yandex search*, *yandex maps* позволяют быстро и точно найти информацию о наличии тех или иных рекреационных ресурсах региона, их описание и расположение на карте.

II этап – Моделирование маршрута.

С помощью интернет-сервисов *Google maps*, *yandex maps* можно примерно определить и спланировать нитку маршрута с учётом рекреационных ресурсов района, спроектировать, используя вид со спутника, наиболее удобное направление движения в зависимости от рельефа местности, так как они позволяют увидеть не только основные дороги, магистрали, трассы, пешеходные тропы, заправки, магазины, исторические места, но и особенности ландшафтов (водные ресурсы, рельеф, растительный покров).

Сайт *Etomesto.ru* позволяет туристам создать маршрутный лист (определить его старт, финиш, места стоянок), построить маршрут с точностью до 1 метра, создать gps-трек маршрута, рассчитать не только его протяженность, но и диаграмму скорости. Таким образом, можно создать подробную карту с топографическими особенностями, точно определить особенности ландшафта (расстояние до отдельно стоящего дерева или лежащего камня) и сложность маршрута. В последствии можно скачивать и делиться разработанным GPS-треком в форматах: *plt*. трек (*OziExplorer*); *wpt*. (точки *OziExplorer*) (каждые 1 км.); *gpx*. (трек *Garmin*, *Navitel* и т.д.); *kml*. (трек *GoogleEarth*).

Интернет-технологии *Adobe illustrator*, *photoshop* *Adobe Indesign* позволяют сделать информацию более доступной и понятной конечному пользователю, так как с их помощью можно скомпоновать полученные данные на печатные и электронные носители (*pdf* - документ, печатный буклет), представить в графическом виде готовую карту с описанием маршрута и мультимедийным сопровождением (фото, видео-материалы, графика, инфографика).

III этап – Планирование и организация туристского похода.

Используя возможности социальной сети *Vk.com*, организатор похода сможет осуществить анонсирование похода, подбор контингента и количества участников; спланировать сроки проведения, распределить обязанности между

участниками, продуктовую раскладку, снаряжение и оборудование, а также изучить мотивацию участников предстоящего мероприятия. Создание в данной социальной сети тематических групп путешественников позволит не только облегчить поиск заинтересованных участников похода с учётом места проживания, учёбы, работы, пола, возраста, образования, интересов, стиля жизни, но и размещать публикации новостей о маршруте, всю ключевую информацию о нем, а также проводить опросы до начала и после проведения похода.

Мобильное приложение Bitrix24 позволяет: администрировать проект в режиме online, планировать время проведения похода, получать уведомления о ходе планирования и организации похода, давать задания участникам, осуществлять сбор статистических данных, определять сроки выполнения задач, делиться материалами маршрута (фото, видео, ссылки, текст).

Мессенджер Viber помогает наладить быстрые коммуникации между участниками похода, позволяет поделиться с друзьями наглядными материалами туристического похода.

Интернет-сервис *Google Формы* позволяет создавать многоуровневые опросы, сбор, обработку и экспорт статистических данных, с его помощью возможно создание списков и чек-листов.

IV этап – Проведение похода и анализ результатов.

Применяемые интернет-сервисы: *GPS навигаторы navitel, yandex* обеспечивают навигацию в ходе маршрута, информируют о ключевых объектах похода (показывают скорость передвижения и дистанцию), дают топографическую информацию о маршруте.

Google, yandex карты предоставляют сведения об инфраструктуре района, определяют местоположение, информируют о пробках на дорогах и т.д.

Google Формы позволяют оперативно провести опрос участников, осуществляют обработку и экспорт данных опроса в таблицу, распространять эти данные в режиме online.

Google таблицы облегчают обработку данных, позволяют представить эти данные в графическом виде и в виде диаграмм.

Таким образом, благодаря предложенному алгоритму и интернет-ресурсам мы можем:

- оптимально смоделировать маршрут, выбирая различные параметры (способ передвижения, дистанцию, рекреационные ресурсы, цели задачи и т.д.);
- моделировать маршруты с учетом пожеланий, предпочтений, индивидуальных особенностей участников, то есть подобрать целевую аудиторию для маршрута или маршрут для целевой аудитории, что положительно скажется на качестве маршрута и дальнейшем его внедрении в различные туристические организации;
- анонсировать предстоящий поход широкому кругу заинтересованных лиц в сети интернет (социальные сети);

– не только спланировать турпоход, но и организовать, провести его в режиме online, при этом участником похода может быть турист из любого города или страны при условии доступа в интернет.

Итак, использование современных эффективных интернет-технологий может послужить мощным импульсом к развитию не только внутреннего, но и въездного туризма в стране.

Список использованных источников и литературы:

1. Иконников В.Ф. Информационные технологии в индустрии туризма: учеб.-метод. пособие / В.Ф. Иконников, М.Н. Садовская. – Минск: РИПО, 2014. – 78 с.

2. Фоменок В.Е. Использование рекреационных ресурсов Светлогорского района в рекреационном туризме / В.Е.Фоменок, В.В.Леонова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год. (Минск, 12-14 апр. 2016 г.): в 3ч. / Белорус. гос. ун-т. физ. культуры: редкол.: Т.Д.Полякова (гл.ред) и др. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч.3. – С. 422-425.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ СТРУКТУРЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГЕРМАНИИ

Черкашина А. В.

Deutsche Reiterliche Vereinigung, Германия

Небесная В. В.

канд. биол. наук, доцент, заведующая кафедрой физического воспитания

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»*

Германия является страной, где физическая культура и спорт нашли широкое развитие на основе спортивных традиций немецкого народа. Несмотря на объединение народов и их культуры, составляющих современную Германию до ее объединения: Пруссия, Бавария, Саксония и др. ежегодно число людей, занимающихся спортом, в стране увеличивается на 5-6% [1].

Численность населения Германии в 2018 году составила 83 299 031 человек. Разрыв в продолжительности жизни между мужчинами и женщинами в немецком государстве небольшой, так как сказываются благоприятные условия жизни и труда. По данным 2016 года, около 25-30% (24-27млн чел.) населения являются членами различных спортивных организаций [1, 2].

Для современной Германии характерно многообразие и широкое распространение физической культуры и спорта. Здесь нет

сконцентрированных спортивных комплексов и сооружений в одном или нескольких городах – они рассредоточены буквально по всей стране. Поэтому, как правило, государство использует единые формы управления для развития сферы физической культуры и спорта, начиная с детско-юношеского спорта и заканчивая оздоровительной физкультурой для населения пожилого и преклонного возраста.

Среди стран Европы Германия занимает одно из ведущих мест по развитию сферы физической культуры и спорта. И это не случайно, так как занятия спортом и физическая подготовка имеют глубокие исторические корни. Они были введены в школьную программу ещё во время войны с Наполеоном, между 1797 и 1815 годами, когда физические упражнения предшествовали военной подготовке. В начале XX века в Германии возникло и стало довольно популярным гимнастическое и спортивное движение. Многие спортивные немецкие клубы и ассоциации существуют именно с этого времени. В 1920-х годах по стране распространилось молодое движение Wandervogel (дословно «перелет птиц»), оно воспевало близость к природе, отдых на свежем воздухе, особенно пеший туризм, и народную культуру. После Второй мировой войны коммунистическая Восточная Германия возвела физическую подготовку в ранг кумира, используя спортивное достижение для пропаганды режима [1, 3].

На данный момент Германия входит в пятерку спортивных наций в мире по летним видам спорта и в тройку по зимним видам. Современные немцы продолжают заниматься спортом, многие занимаются спортом самостоятельно. Граждане вступают в различные клубы по видам спорта. Такие клубы пользуются государственной поддержкой. Порядка 27 млн. жителей страны состоят в какой-либо спортивной организации. Кроме того еще 12 миллионов человек занимаются спортом, не входя в клуб. Спортивные мероприятия не только транслируются на экранах телевизоров, но и проводятся более чем в 86 000 клубах, которые объединились в Немецкий спортивный союз. Почти каждый четвертый гражданин является членом спортивного клуба [4].

Отличительной чертой для спорта в Германии является его автономия. Не каждая организация имеет возможность достаточного регулирования физкультурно-спортивного процесса, поэтому партнерское сотрудничество со спортивными ассоциациями является одним из принципов государственной спортивной политики. Это касается и новых федеральных территорий, где были созданы независимые спортивные структуры. Сегодня делается акцент на широкую спортивную деятельность, следствием чего на этой основе развиваются лидирующие виды спорта.

Германия является одной из самых спортивных стран мира, здесь сосредоточены 44 федеральных центра по проведению спортивных соревнований, 22 олимпийских базы, много региональных центров. У 8 жителей из 10 есть велосипед. Местные жители часто вместе с семьей совершают велопрогулки на различные дистанции. Кроме того, у немцев популярно проводить выходные с друзьями за спортивными занятиями или быть болельщиками на соревнованиях.

Для немцев спорт – лучшее средство в укреплении здоровья и профилактики заболеваний. По данным результатов опросов, проведенных в Германии, в период с 2015 по 2018 год подтвержден тот факт, что население страны занимается спортом не менее двух раз в неделю. В 2018 году их число составило около 11,81 млн. человек, куда вошли жители от 14 лет [5].

Финансирование спорта осуществляется через экономику, средства массовой информации и государство. При этом доля пособий, предоставляемых государством для спорта, значительно превышает долю экономики и средств массовой информации. Федеральные услуги по поддержке спорта используются на уровне местных органов власти и федераций. Спортивная поддержка направлена на то, чтобы Германия смогла обеспечить выдающееся представительство на международных соревнованиях и особенно за рубежом. К ним относятся, например, олимпийские и Паралимпийские игры, Чемпионаты мира и Европы, международные первенства, специальные Олимпийские игры для людей с умственной отсталостью. Спортивные клубы Германии предоставляют возможность гражданам активно участвовать в работе с молодежью и содействии интеграции. Около 85 000 спортивных клубов, в которых в общей сложности около 27 миллионов членов, предоставляют людям возможность заниматься спортом без больших затрат.

В 2010 году доля таковых составляла в Германии 14%. Это можно объяснить тревожным фактом деградации от технологического прогресса. Возможности, предоставляемые клубами разные – на любой вкус и кошелек: к услугам любителей спорта существуют центры экономкласса, центры для занятий всей семьей, и премиум-центры с саунами и бассейнами. Самый дешевый абонемент стоит 19,90 евро в месяц, а самый дорогой – 110 евро. Поэтому из года в год спорт привлекает все больше людей [5].

Однако в Германии существуют и проблемы. Первая проблема фитнес-центров. На данный момент она заключается в том, что количество людей, которые там занимаются, слишком велико, и обеспечить каждому индивидуальное сопровождение невозможно. В результате чего многие тренируются неправильно, что приводит к травматизму. Поэтому важной задачей, которую рассматривают органы государственной власти Германии, это безопасность занятий физической культурой и спортом.

Вторая проблема. В Германии, как и во всем мире, остро стоит вопрос поиска и воспитания юных талантов. Германия – это футбольная нация. Bundesliga является одним из самых сильных футболистов в мире. Футбол – самый популярный вид спорта в стране. Мужская сборная – четырехкратный чемпион Мира, является одной из самых известных и сильных команд в Мире. Футбольный союз Германии – организация, осуществляющая контроль и управление футболом, число ее членов составляет 6,35 млн. В связи с этим, например, Немецкий футбольный союз разработал специальную программу развития детско-юношеского футбола. Немецкая система подготовки футболистов функционирует как единый комплекс, включающий в себя группы, работающие под эгидой Федерации, футбольные школы, работающие

под эгидой профессиональных клубов, группы подготовки профессиональных клубов. Реализация Программы развития детско-юношеского футбола началась с того, что по всем 16 округам Германии были отобраны 387 полей для тренировок юных футболистов.

Подводя итоги рассмотрения организационной структуры физкультурно-спортивной деятельности в Германии необходимо отметить, что государство оказывает финансовую поддержку общественным спортивным организациям и прежде всего Национальному олимпийскому комитету в тех случаях, когда осуществляемые ими программы имеют общегосударственное значение. Таким примером является финансирование спорта высших достижений и отдельных элитных спортсменов. Государственные дотации могут составлять около 80% годового бюджета Немецкого спортивного союза и более 60% финансовых средств, ежегодно поступающих в распоряжение НОК.

Список использованных источников и литературы:

1. Sportverein. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https:// de.wikipedia.org](https://de.wikipedia.org) (дата обращения 26.01.2019).
2. Organisation des Sports in Deutschland Teil II: Sportselbstverwaltung. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https:// prezi.com/ngm83qmo9r7x/organisation-des-sports-in-deutschland-teil-ii-sportselbstverwaltung/](https://prezi.com/ngm83qmo9r7x/organisation-des-sports-in-deutschland-teil-ii-sportselbstverwaltung/) (дата обращения 27.01.2019).
3. Struktur der Sport-und Sportorganisationen Deutschlands. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https:// yandex.fr/images/search?text=Struktur%20der%20Sport-nd%20Sportorganisationen%20Deutschlands](https://yandex.fr/images/search?text=Struktur%20der%20Sport-nd%20Sportorganisationen%20Deutschlands) (дата обращения 26.01.2019).
4. Sportorganisationen. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https:// deutschlandde/de/topic/leben/sport-freizeit/sportorganisationen](https://deutschlandde/de/topic/leben/sport-freizeit/sportorganisationen) (дата обращения 02.02.2019).
5. Statistiken zu Sportvereinen in Deutschland. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://de.statista.com>. (дата обращения 28.01.2019).

РАЗДЕЛ 3

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ КАДРОВ

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПАДЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

Биндюк Д. М.¹

врач ортопед-травматолог I категории

Безуглая Л. И.²

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры физического воспитания и охраны здоровья

Горловская городская больница №1¹

ГОУ ВПО «Горловский институт иностранных языков»², ДНР

Интенсификация научно-технического прогресса, на современном этапе развития общества, требуют от человека мобилизации его физических, психических, адаптационных механизмов к сложным аспектам бытия. В связи с этим возникает необходимость по совершенствованию мероприятий, направленных на повышения уровня и качества здоровья граждан любой страны.

Обзор современной научной литературы за последние 15 лет показал, что травмы занимают третье место в структуре общей заболеваемости населения. От 5,5 до 10% больных с травмами нуждаются в госпитализации, что становится причиной временной нетрудоспособности. Прослеживается и возрастание смертности от травм, которые практически сравнялись с летальностью от сердечнососудистых заболеваний [3]. Производственные, бытовые и спортивные травмы оказывают крайне неблагоприятное влияние на все показатели общественного здоровья.

В зимнее время, в связи с гололедицей значительно возрастает количество падений и связанных с ними различных травм. Среди многочисленных видов механических травм основное место занимают переломы костей. Статистические данные разных источников свидетельствуют о том, что практически у каждого человека, 1-2 раза в течение всей жизни случается от мелких ушибов, вывихов до серьезных переломов какой-либо кости. По локализации наибольшее число повреждений приходится на конечности рук и ног. Среди всех переломов предплечья, 70-90% приходится на перелом лучевой кости в типичном месте, он является лидером по частоте

встречаемости [1]. Такая распространенность объясняется тем, что при падении, в целях самозащиты человек рефлекторно вытягивает прямую руку прямо перед собой как опору. При этом на лучевую кость оказывается нагрузка, которая превышает её прочность. Высокая распространенность переломов, длительное и нередко тяжелое лечение придают важное и актуально значение их профилактики.

Целью исследования стало рассмотрение методики обучения техники правильного падения, способствующей предотвратить или минимизировать различные травмы.

Для решения поставленной задачи использовались следующие методы: изучение специальных литературных источников по данной проблеме, анализ данных медицинской статистики, метод аналогового моделирования, анкетирование, тестирование и наблюдение.

Результаты исследования. При нарушении равновесия происходят различные падения. Анализ литературных источников и статистические данные, позволили выделить следующие виды падения: вперед на живот, назад на спину, на бок левый или правый. Каждый вид падения имеет свои характерные особенности, и требует соответственной технической и физической подготовки, которую можно осуществлять как во время учебных занятий по физическому воспитанию, так и при проведении спортивно-тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя физического воспитания.

Методика обучения состоит из показа-объяснения-показа и двух базовых блоков – информационного и практического. Вначале занятия, демонстрируется техника правильного падения, что позволяет видеть движение в целом. Затем, к показу добавляется словесное описание техники приземления при падении и акцентируется внимание присутствующих на основных ошибках, которые и являются причиной травм. Научно доказано, что при любом виде падения, чтобы уменьшить последствия, важным является умение не напрягать, а по возможности максимально расслабить мышцы. Так, для снижения травматизма при падении вперед, голова отклоняется назад, а туловище произвольно прогибается в грудном и поясничном отделе. Чтобы защитить коленные чашечки, при падении ноги выпрямляются в коленном суставе. Руки, при падении выставляются вперед, слегка согнув в локтевом суставе, пальцы разведены. Что бы амортизировать инерцию тела и погасить силу удара, желательно чтобы обе руки одновременно коснулись и как бы отпружинили от земли. Ослабить поступательное движение, можно изменив его на вращательное при помощи выполнения скручивание вокруг оси позвоночника или плеча [2].

Перед обучением техники падения, проводится специальная разминка на все группы мышц. Особое внимание, уделяется рукам, подбираются физические упражнения для укрепления пальцев рук, кистей и плечевого пояса. В основной части занятия, с помощью специальных физических упражнений, осваиваются отдельные элементы падения с последующим соединением их в

целое. Физические упражнения, выполняются в порядке увеличения их сложности. Переход от изучения одного элемента к следующему осуществляется после освоения предыдущего. Цель упражнения – дать возможность прочувствовать правильную технику приземления. Подводящими упражнениями, для освоения техники падения будет изучение группировки, кувырки вперед из различных исходных положений и в прыжке, перекаты на грудь.

Рассматривая безопасное падение на спину, отмечается необходимость прижатия подбородка к груди, при этом спина округляется так, чтобы можно было покачаться от плеч к пояснице и обратно. По возможности присесть, разводя колени в стороны, чтобы не ударить себя ими в лицо. Прямые руки разводятся в стороны под углом к туловищу около 45 градусов и поворачиваются ладонями вниз. Пальцы рук при этом выпрямлены и плотно прижаты друг к другу. При правильном падении, руки должны коснуться земли раньше, чем остальное тело и тем самым амортизировать удар [2]. Подводящими упражнениями, для освоения техники падения назад могут быть перекаты и кувырки назад из различных исходных положений, ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину.

Наиболее характерной ошибкой при падении набок является падение на прямую руку и на локоть. Поэтому, когда ноги уходят вбок, необходимо убрать из-под себя и выпрямить вперед руку, на которую падают, развернув её ладонью вниз. Она должна коснуться земли сразу всей своей длиной на долю секунды раньше остального тела, амортизовав удар. Чтобы еще больше ослабить силу падения и деформации, необходимо увеличить площадь соприкосновения тела с землёй. Для этого, под прямым углом сгибается нога, на которую падают, создав из нее подобие треугольника. При падении желательно коснуться земли одновременно всей боковой поверхностью этой ноги. Голову прижать к груди, слегка наклонив к плечу, которое осталось вверху [2]. Подводящими упражнениями, для освоения техники падения набок являются: перекаты и кувырки через плечо в левую и правую сторону; выпады правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и с перекатом в сторону на бедро и спину.

При обучении техническим элементам все движения выполнялись в замедленном режиме. Упражнения выполнялись на гимнастических или поролоновых матах. Можно так же использовать различные синтетические покрытия, войлок, песок, травяные площадки, опилки и т.д.

В связи с изложенным, можно сделать следующий вывод: умение правильно падать необходимо каждому человеку, как в обычной жизни, так и в определенных видах спортивной и производственной деятельности. Зная характерные особенности падения, можно уменьшить силу поступательного движения и тем самым ослабить последствия. Использование специальных физических упражнений, в учебно-тренировочных занятиях, способствует развитию таких физических качеств как ловкость и координация, что является одним из эффективнейших средств для профилактики травматизма.

Список использованных источников и литературы:

Воробьева А.В. Особенности диагностики и принципы лечения переломов костей конечностей / А.В. Воробьева, Н.А. Савченко, П.П. Бондаренко // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 11-4. – С. 645-647.

1. Как правильно падать, чтобы избежать травм [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://life.mosmetod.ru/index.php/item/kak-pravilno-padat-chtoby-izbezhat-travm>

2. Щетинин С.А. Анализ частоты и последствий травматизма в России / С.А. Щетинин // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-1. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=17871>

ФИЛОСОФСКИЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Величко В. Н.

канд. пед. наук, доцент

ГОО ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта», ДНР

В учебных дисциплинах философского содержания, таких как «Философия», «Логика», «Этика», «Религиоведение», «Основы православной культуры», «Социология», «Философия ФКС», следует выделить общие и отличительные особенности учебного материала, направленного на формирование философского мировоззрения у будущих специалистов в области ФК, преимущественно ориентированных на предпочтение путей и способов оздоровления населения, становление физически культурной личности в республике.

Наиболее значимой целевой ориентацией в системе мировоззрения для подготовки специалистов является поддержание распространения идеи увеличения продолжительности жизни с помощью популяризации ФК средствами массовой информации и участия граждан в физкультурно-оздоровительных мероприятиях республики. Данная идея может быть реализована путем распространения культурных ценностей укрепления здоровья людей. Элемент системы философского мировоззрения предусматривает создание социально-педагогических условий для двигательной активности в сочетании с выполнением гигиенических процедур, профилактикой недопущения вредных привычек, соблюдением рационального питания и приобщением к оценочно-императивному нравственному поведению. Есть необходимость создавать социальные условия для выработки

привычки нормы поведения по регулярному выполнению физических упражнений с целью поддержания здорового образа жизни людей современного общества.

Формирование философского мировоззрения будущих специалистов в области ФК и у граждан общества возможно достичь путем сформированности и действенности рационального общественного сознания и его реализации во взаимодействии элементов системы по достижению увеличения продолжительности жизни населения в сочетании с укреплением здоровья путём двигательной активности (оздоровительной ценности) и соблюдением ЗОЖ, применением выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Список использованных источников и литературы:

1. Алексеев П. Философия: учеб. /П. Алексеев, А. Панин. - М.: Юрайт, 2012. – 360 с.
2. Гуревич П.С. Основы философии: учеб. пособие /П.С. Гуревич. – М.: Гардарики, 2011. – 406 с.
3. Зеленкова И.Л. Этика. – Минск: Тетра системс, 2009. – 352 с.
4. Кириллов В.И. Логика познания сущности / В.И. Кириллов. – М.: Центр, 1998. – 372 с.
5. Радугин А.А. Социология: курс лекций. – М.: Центр, 1996. – 206 с.

ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА СПОРТСМЕНАМИ РОССИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Герасимова Ю. С.

канд. пед. наук, доцент
кафедры теории и методики плавания

Орехова А. В.

канд. пед. наук, доцент
кафедры теории и методики плавания

*ФГБОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта»
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

На сегодняшний день существует только одно явление планетарного масштаба, за событиями которого следит весь мир – это летние и зимние Олимпийские игры.

Современные Олимпийские игры с первых дней своего зарождения получили признание и мощный импульс динамичного развития. Если в I летних Олимпийских играх в столице Греции Афинах в 1896 году приняли участие 13

стран с числом участников 311 человек, спустя 104 года в тех же Афинах в 2004 году в спортивных состязаниях XXVIII летней Олимпиады приняли участие более 10 тысяч человек из 201 страны земного шара. В Пекине в 2008 году, где проводились XXIX Олимпийские игры, участвовало 11 тысяч 028 атлетов из 205 стран. И вот в 2016 году в Рио-де-Жанейро, в Бразилии участвовало уже 12 500 спортсменов из 206 стран мира.

Начиная с 1924 г. стали проводиться Зимние Олимпийские игры, первые прошли в Шамони (Франция). В них приняли участие 923 спортсмена из 16 стран, среди них 13 женщин, выступавших в фигурном катании. В командном первенстве лучшими были норвежцы, вторыми – финны и третьими – спортсмены США (Григорьев А. Е., 2000). В 2018 году прошли XXIII зимние Олимпийские игры на олимпийских объектах, расположенных в уезде Пхёнчхан, Республики Корея. В играх приняли участие 92 страны и 2922 спортсмена.

Сегодня за ходом Олимпийских игр следят не только сотни тысяч непосредственных зрителей, присутствующих на спортивных аренах той страны, где они проводятся, но и миллиарды телезрителей, которые благодаря телевидению имеют возможность наблюдать весь динамизм бескомпромиссных состязаний (Агеев В. У., Таймазов В. А., 2006).

Олимпийские игры – самые значительные и самые крупные комплексные соревнования, которые каждые четыре года собирают лучших спортсменов нашей планеты. Сотни миллионов любителей спорта во всех уголках земли с волнением следят за олимпийскими баталиями, за ловкими, сильными и самыми мужественными атлетами (Хавин Б. Н., 1971).

Олимпийское движение преодолело много препятствий, пережило забвение и отчуждение, но несмотря ни на что игры живы и по сей день. Конечно, это уже не те соревнования, в которых принимали участие обнаженные юноши и победитель которых въезжал в город через пролом в стене. В наши дни Олимпиада – это одно из крупнейших событий в мире. Игры оснащаются по последнему слову техники, за результатами следят компьютеры и телекамеры, а время определяется с точностью до тысячных долей секунд.

Когда на арене Игр появляются наши соотечественники, мы с тревогой и особой гордостью следим за их выступлениями, радуемся вместе с ними их победам и вместе с ними переживаем поражения. Каждый новый день Олимпиады таит ожидание зрелищных состязаний и дарит надежду на победу. Выступления спортсменов – это пример стойкости, упорства и рвения для многих, а мы, как истинные фанаты, можем подарить им нашу любовь и безграничную преданность.

В освещении любых соревнований средствами массовой информации вопрос спортивного допинга стоит очень остро. Эта тема с каждым годом становится все актуальнее, скандалы все громче и грязнее, а их резонанс все длительнее. К сожалению, ставки на состязаниях растут, и спортсмены оказываются в эпицентре борьбы, между теми, кто придумывают все новые и новые препараты и теми, кто устанавливает на них беспощадную охоту.

Допинг (англ. doping, от dope – давать наркотики), фармакологические и другие средства, способствующие при введении в организм экстренной временной стимуляции его физической и нервной деятельности. Применение допинга может быть причиной санкций, апелляций и судебных разбирательств. Поэтому допингом все же следует называть биологически активное вещество, а также способ или метод искусственного повышения спортивной работоспособности, который оказывает побочные действия на организм и для которого имеются специальные методы обнаружения (Чурганов О. А., 2011).

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (кроме симпатомиметических препаратов) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном отстраняется пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз – дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно (Грецов А. Г., 2014).

После зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году разразился допинговый скандал, последствия которого были тяжелыми. Расследование ВАДА (Всемирное Антидопинговое Агенство) обвинило российских участников Олимпиады в Сочи в употреблении допинга – доклад Р. Макларена от 16.06.2016 (www.wada-ama.org, 2016, Понкин И. В., 2017).

МОК пожизненно отстранил от посещения Олимпиад в качестве официального лица вице-премьера РФ Виталия Мутко, который возглавлял министерство спорта, а также всех действующих работников министерства. Помимо этого, исключили главу оргкомитета «Сочи-2014» Дмитрия Чернышенко из состава координационной комиссии Олимпийских игр 2022 года в Пекине. Был наложен денежный штраф в отношении ОКР (Олимпийский Комитет России) в размере 15 млн. долларов на антидопинговые исследования МОК. Но самые тяжелые последствия допингового скандала касались наших атлетов, которые участвовали на Олимпиаде 2018 года в качестве независимых участников. Вместо национальных гимна и флага на церемониях награждения российские спортсмены использовали символы МОК. В официальных протоколах они были указаны как «Олимпийские спортсмены из России» (Olympic Athlete from Russia (OAR)). Под санкции попали участники Российской Паралимпийской сборной, которые не приняли участия в Олимпийских играх 2016 и 2018 гг. Все эти факторы привели к тому, что рейтинг просмотра Олимпийских игр у россиян неуклонно падает, и в конечном итоге происходит снижение интереса спортсменов к спорту высших достижений в масштабах всей страны.

Список использованных источников и литературы:

1. Агеевец В.У., Таймазов В.А. Генерал А.Д. Бутовский: У истоков олимпийского движения / В.У. Агеевец, В. А. Таймазов; СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: Олимп – СПб, 2006. – С. 4-18.

2. Грецов А.Г. Мы за честный спорт. Беседы о допинге /А.Г. Грецов. – СПб: Изд-во СПбНИИФК, 2014. – 51 с.

3. Григорьев А.Е. Физическое воспитание и олимпийские игры: краткий исторический очерк / Отв.ред. П. В. Половников. - СПб.: Изд-во С-Петербур. ун-та. 2000. – С. 38-43.

4. Понкин И.В. Доклад Р. Макларена «Расследование ВАДА обвинений российских участников Олимпиады в Сочи в употреблении допинга». Правовой комментарий. – М.: Проспект, 2017. – 32 с.

5. Хавин Б.Н. 500 вопросов и ответов об Олимпийских играх. - М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 3-10.

6. Чурганов О.А. Допинг и здоровье /О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова. – СПб: Изд-во СПбНИИФК, 2011. – 56 с.

РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ К МЕЖДУНАРОДНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА

Горянец К. Н.

начальник отдела спорта

*Министерство молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики*

В Донецкой Народной Республике сохранена и развивается система подготовки спортсменов по олимпийским видам спорта к международным соревнованиям основой, которой является *массовый спорт и отбор перспективных спортсменов* в детско-юношеских спортивных школах и секциях по олимпийским видам спорта, которые функционируют на спортивных сооружениях.

Дальше *резервный спорт*, где талантливые юные спортсмены поступают в специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва и Донецкое Республиканское училище олимпийского резерва имени Сергея Бубки.

И высшая ступень этой системы – *подготовка спортсменов к международным соревнованиям*, в которой главную роль играет Донецкая Республиканская школа высшего спортивного мастерства и Донецкое Республиканское училище олимпийского резерва имени Сергея Бубки.

Также на всех уровнях этой системы участвуют Донецкий Республиканский врачебно-физкультурный диспансер, федерации по видам спорта и спортивные клубы.

Основная ЦЕЛЬ данной системы – успешное выступление спортсменов Республики в международных соревнованиях.

Основные задачи в достижении цели:

1. Организовать систему сопровождения индивидуальной подготовки спортсменов к Олимпийским играм.

2. Создать условия для подготовки спортсменов к соревнованиям (материально-техническое обеспечение).

3. Решить вопросы стимулирования достижения спортсменами высоких результатов.

Исходя из поставленных задач предлагаются *стратегические направления* по развитию системы обеспечения подготовки спортсменов Донецкой Народной Республики по олимпийским видам спорта к международным соревнованиям:

- научно-методическое сопровождение;
- медико-биологическое сопровождение;
- материально-техническое обеспечение;
- финансовое обеспечение выполнения индивидуальных планов подготовки спортсменов;
- стимулирование достижения высоких результатов;
- имиджевая политика.



Рис. 1. Организационная структура подготовки спортсменов Донецкой Народной Республики к международным соревнованиям

Таким образом, предлагаемый системный подход к процессу организации подготовки спортсменов высокого класса, способных достойно защищать честь Республики на международных соревнованиях позволяет решить поставленную цель и способствует созданию консолидации тренерских, научных сил и материальных затрат.

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И СОВРЕМЕННЫЕ РАЗРАБОТКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА – СКАЛОЛАЗА

Зубко И. В.

старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта

ГОУ ВПО «Донецкий технический университет», ДНР

В настоящее время особую актуальность приобретают виды спорта, которые основаны на взаимодействии человека с природными объектами, рельефом. Взаимодействие с природой наполняет человека энергией, раскрывает скрытые способности, способствует гармоничному физическому и духовному развитию. Один из таких видов спорта – скалолазание. Спортсмены - скалолазы считают, что пребывание в горах, у скал, на природе, активное движение способствуют оздоровлению людей. Тренировки по скалолазанию происходят в природных условиях (за исключением тренировок в зимнее время на тренажерах) и является отличной психофизической подготовкой спортсмена. И здесь приходят на помощь спортсменам различные приспособления для более углубленного тренировочного процесса. Нововведения улучшают результаты спортсменов, создавая комфорт для самих занимающихся, а также для зрителей, судей.

Инновация (англ. innovation) – это внедрённое новшество, обеспечивающее качественный рост эффективности процессов или продукции, востребованное рынком и является конечным результатом интеллектуальной деятельности человека, его фантазии, творческого процесса, открытий, изобретений и рационализации. Инновациями не могут быть любые новшества, а лишь те, которые серьезно повышают эффективность действующей системы. Проблеме инноваций в спорте в настоящее время уделяется особое внимание. На сегодняшний день инновации очень широко используются в спорте, занимая очень важную роль в подготовке современного спортсмена. Можно провести параллель между спортом и социальной жизнью граждан. На протяжении ряда лет инновации используют в медицине для операций, появились электроавтомобили, компьютеры, гаджеты. Современные технологии используют повсюду, в том числе и в профессиональном спорте! В настоящее

время внедрено множество инноваций, созданы институты, фирмы, конкурирующие между собой, показывая преимущества в профессиональном спорте. Я предлагаю, на мой взгляд, перечень самых основных технологий применяемых в современном скалолазании:

Видеокамера позволяет записывать тренировки от выполнения отдельного элемента: прыжка, удара, элемента бега до полноценной тренировки спортсмена. Качество проведенной тренировки можно просмотреть на компьютере, отследить ошибки и направить в нужное русло качественное выполнение необходимых элементов спортсмена. На сегодняшний день есть ряд программ в компьютере, благодаря которым, можно данное записанное видео разложить на фрагменты. Это биомеханика выполнения упражнений, технических элементов спортсмена на тренировках, заметить и найти нужные тонкие грани для развития спортсмена, что значительно повысит его профессионализм.

Автоматическая страховка SK FormAT - это специально созданное для скалодромов устройство, позволяющее заниматься высотным безопасным скалолазанием без партнера. Традиционное скалолазание с верхней и нижней страховкой требует обязательного участия двух человек: страхующего и самого скалолаза. Во время скалолазания с помощью специальных устройств страхующий удерживает, выдает или выбирает (втягивает) веревку, к которой привязан скалолаз, тем самым страхуя от падения с высоты.

Суть автоматической страховки заключается в том, что при подъеме к вершине страхующая сверхпрочная веревка под собственным натяжением втягивается в устройство, а при срыве либо отпускании рук происходит плавный равномерный спуск скалолаза на этой веревке. При этом независимо от веса самого скалолаза спуск происходит с одинаковой для всех комфортной скоростью. С целью безопасности скалолазов используется уникальная двойная система страховки от падения.

Спортивные очки Recon Jet. Recon Jet – это интерактивные очки, приспособленные, в первую очередь, для занятия спортом на открытом воздухе. В техническом плане очки Recon Jet могут похвастаться камерой, которая может снимать HD-видео с разрешением 720p.

iPod Nano – плеер для спортсменов. Иногда не только технологии влияют на спорт, но и спорт на технологии. В качестве одного из самых ярких примеров тому можно назвать появление миниатюрного аудиоплеера iPod Nano, который компания Apple создала специально для нужд людей, занимающихся спортом. Ведь им нужен был очень компактный плеер с быстрым и удобным доступом к музыке во время тренировок.

Силовые тренажеры для скалолазания.

Yoak - этот многофункциональный тренажер делает все, что только может понадобиться скалолазам и спортсменам. Повесьте его, и он будет служить турником для тренировки стабилизаторов. Добавьте несколько строп, и он станет тренажером для стабилизаторов с кольцами. Его можно использовать также на полу в качестве упоров или в качестве штанги для приседаний.

Попытка сохранить равновесие в висе может стать одним из лучших способов стимуляции мышц, задействованных в скалолазании, одновременно с тренировкой пальцев. Yoak - один из первых коммерческих продуктов, обеспечивающих этот высокоэффективный способ тренировки в скалолазном зале.

Скалолазная решётка (lattice board). Сборным командам по скалолазанию и тренерам важно оценивать тренировку в определенных цифрах, и в этом им может помочь скалолазная решетка. Скалолазная решетка постепенно набирает популярность.

Monkey Space - это стены с отверстиями, к которым идут соответствующие приспособления для тренировок, включая рельефы, шары и перекладины.

Climbing Burger - инновационная пара гигантских шаров для висов. Это новый уровень с большим количеством разных хватов и положений для рук с одновременной тренировкой стабилизаторов в профессиональном скалолазании.

Учитывая большое количество предложений на рынке, мы сделали обзор нескольких инновационных тренажеров, которые еще только появляются на скалодромах.

Все эти инновации необходимо уметь правильно использовать и сочетать с базовой подготовкой спортсмена. При правильном использовании инновационных инструментов дают немало преимуществ. Улучшение физической, ментальной формы, быстрее можно войти в тренировочный процесс, находится на пике формы, сократить посттравматический реабилитационный период тренировки спортсмена.

Снизить риск травм, риск психологической усталости, монотонности тренировок, улучшить восстановление и самое главное продлить спортивную жизнь спортсмена на годы. Тренировки можно разнообразить, делать интенсивней, точнее, интересней и более качественными, прогрессивными. Ничего не стоит на месте, инновации сегодня - это будущее в спорте. Безусловно, не нужно забывать про классический метод подготовки, планирование физической нагрузки, циклов, соревнований и так далее. С инновациями и правильно расписанными тренировками, уже сегодня можно показать спортивному миру совершенно иной уровень спорта. Быстрее, мощнее, технически красивее с точки зрения эстетики для зрителей. Спорту необходимы инновации, за ними будущее.

Список использованных источников и литературы:

1. Скалолазные тренажеры нового поколения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.lasportiva.ru
2. Уэйд, П. Тренировочная зона 2. Продвинутые техники физических тренировок / П. Уэйд. - СПб: Питер, 2015. – 56 с.

КЛАССИФИКАЦИЯ БРОСКОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ДВУХ И БОЛЕЕ ПРЕДМЕТОВ В ЭЛЕМЕНТАХ СОТРУДНИЧЕСТВА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Калинцева Т. В.

магистрант

Коновалова Л. А.

канд. пед. наук, доцент

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма*

г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация

Групповые упражнения – относительно молодой вид программы художественной гимнастики, специфической особенностью которого является использование различных видов взаимодействий между гимнастками. Одним из таких взаимодействий являются элементы сотрудничества, количество которых в композиции сегодня во многом определяет соревновательный результат в групповых упражнениях. Однако, продолжительность соревновательной программы составляет всего 2.30 минуты, что лимитирует максимально возможное количество элементов в композиции. Поэтому, перспективным является направление качественного изменения элементов сотрудничества за счет повышения их трудности.

Наибольший интерес, в этой связи, представляет анализ разнообразия бросков двух и более предметов в соревновательных программах ведущих команд мира. Это позволит выявить ведущие классификационные признаки элементов сотрудничества и определить наиболее перспективные способы модификации элементов сотрудничества в соответствии с современными правилами соревнований.

Цель исследования - уточнить классификацию бросков двух и более однородных предметов в элементах сотрудничества на основании сравнительного анализа соревновательной деятельности топ-команд в групповых упражнениях.

Организация исследования. Нами было проведено педагогическое наблюдение с использованием видеоматериалов финальных выступлений топ-команд в групповых упражнениях на Олимпийских играх 2012, 2016 гг. и чемпионата мира 2018 г.

Результаты исследования. Анализ соревновательных программ 8 команд-финалистов Олимпийских игр 2012г. в Лондоне (8 упражнений с 5 мячами), 2016г. в Рио-де-Жанейро (8 упражнений с 5 лентами), а также на Чемпионата мира по художественной гимнастике 2018г. в Софии (8 упражнений с 5 обручами) показал, варьирование количества бросковых элементов сотрудничества в связи с изменениями правил соревнований. Так, в 2012 году в Лондоне команды выполняли минимальное количество бросков

нескольких предметов, в среднем 3 броска в программе (рис.1). Наибольшее количество таких бросков выполнила команда Италии (5 бросков), наименьшее – команда Израиля (1 бросок). На Олимпиаде 2016 году в Рио-де-Жанейро ситуация изменилась в сторону уменьшения количества бросков двух и более предметов (рис.1). В композициях команд Испании, Болгарии, Белоруссии и Украины броски нескольких предметов одновременно одной гимнасткой отсутствуют. Самое большое количество таких бросков на данной Олимпиаде выполняют команды Италии и Японии (по 2 броска).

Однако, на Чемпионате мира в Софии 2018 г. отмечается увеличение использования бросков нескольких предметов, в среднем команда исполняет около 5 бросковых элементов сотрудничества (рис.1). Самое большое количество бросков выполнила команда Японии (7).

Изменения в сторону увеличения количества используемых бросков нескольких предметов одновременно за последний год можно объяснить изменениями правил соревнований. С 2018 года вышла новая редакция правил, актуальных на 2017-2020гг, в которых «открыли» оценку трудности [1]. Теперь команды могут выполнять неограниченное количество элементов сотрудничества с неограниченной стоимостью упражнений.

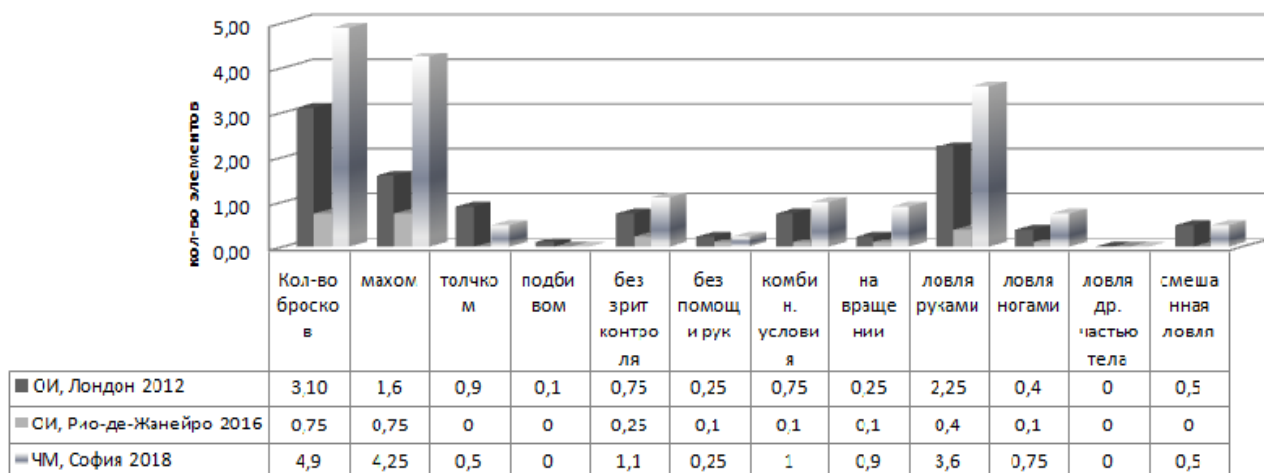


Рис. 1. Разнообразие бросковых элементов сотрудничества в групповых упражнениях команд-финалисток Олимпийских игр 2012, 2016 гг. и чемпионата мира 2018 г.

В результате педагогического наблюдения были выявлены не только количественные, но и качественные особенности элементов сотрудничества, выполняемых в групповых упражнениях топ-командами, что позволило выделить ведущие классификационные признаки бросков нескольких однородных предметов одновременно. К ним относятся:

- количество предметов, одновременно выпускаемых гимнасткой;
- технические особенности броска;
- выполнение броска различными частями тела;
- усложнение условий выполнения;

- однородность предметов;
- участие партнеров в ловле.

На основе признаков, нами была уточнена классификация бросков нескольких предметов одновременно (рис. 2).

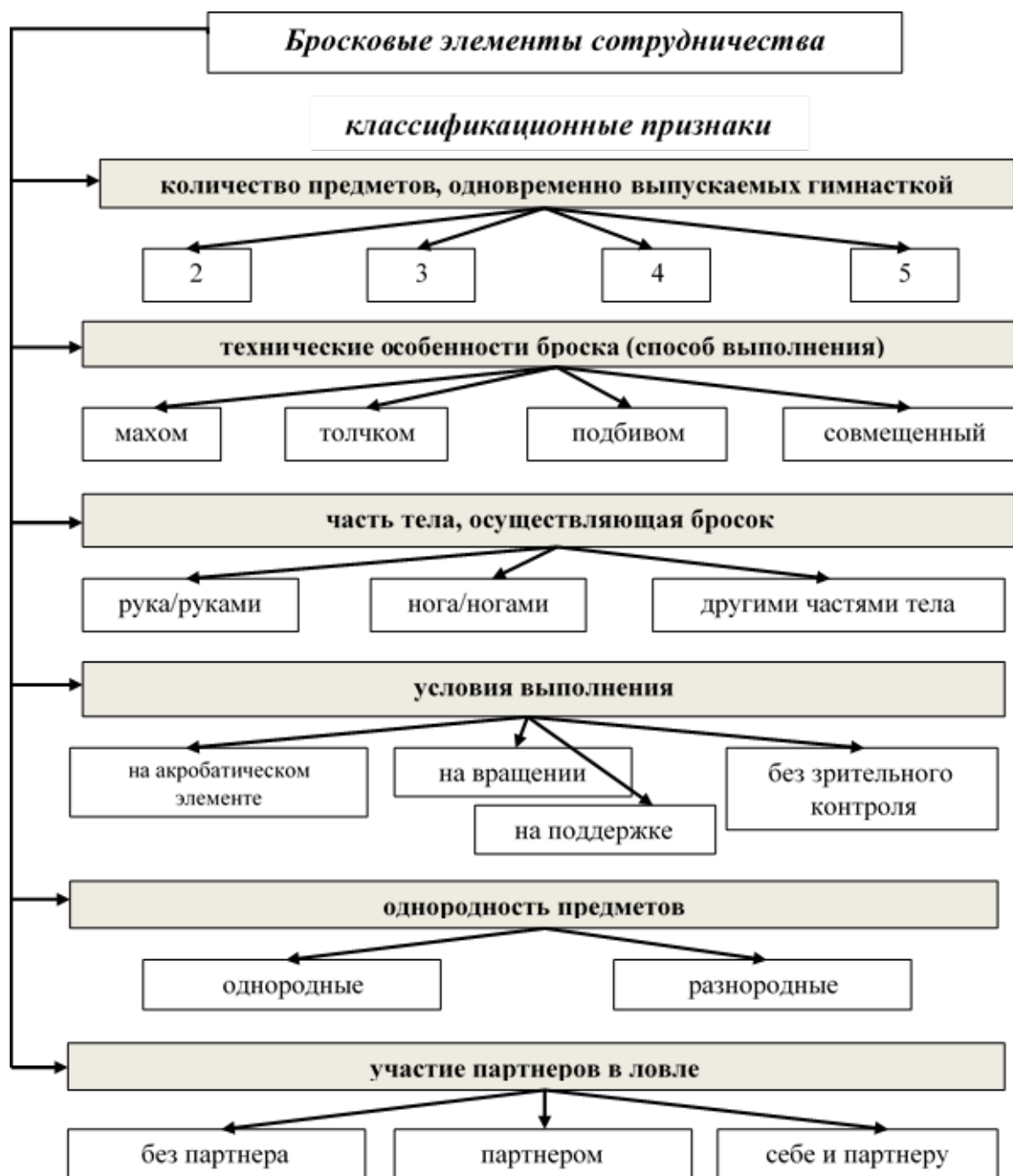


Рис. 2 Классификация бросковых элементов сотрудничества в групповых упражнениях художественной гимнастики

На основании представленной классификации были выявлены наиболее часто используемые бросковые действия нескольких предметов одновременно. По количеству брошенных предметов – 2, по условиям выполнения бросков – без дополнительных критериев, по способу выполнения бросков – махом, по

Материалы I международной научно-практической конференции

выполнению броска различными частями тела – рукой, по однородности брошенных предметов – однородные, по способу выполнения броска – на стойке, по участию партнеров в ловле – партнерам.

Перспективы дальнейшего исследования обусловлены необходимостью определения модельных параметров техники бросков двух и более однородных предметов в элементах сотрудничества, отвечающих современным требованиям художественной гимнастики.

Список использованных источников и литературы:

1. Правила соревнований по художественной гимнастике 2017-2020 [Электронный ресурс] / ВФХГ. - Режим доступа: <http://vfrg.ru/upload/iblock/dbf/dbf6d760bc71ff64006d3431e5734407.pdf>

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Кудрявцев А. С.
преподаватель

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности. Основу волейбола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противоборства. Для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывным контролем соперника, старающегося разрушить защиту, атаку и т. п., навязать свой план игры и этим нанести поражение. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно (как правило, очень быстро) и эффективно его выполнять.

Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации. Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличие достаточной физической подготовленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными. Помимо этого, необходимы отлаженные взаимодействия и отношения между отдельными игроками внутри звеньев, между звеньями и в команде в целом.

Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве (арсенале) соревновательных действий – технических приемов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их

многократно в процессе соревнования для достижения спортивного результата. В волейболе, кроме этого важнейшее значение имеют тактические действия как форма реализации технико-физического потенциала игроков в специфической – игровой – соревновательной деятельности.

Методика обучения основам спортивной техники волейбола для всех технических приемов игры осуществляется в следующей последовательности:

1. Чтобы добиться успеха в волейболе, необходимо, прежде всего, в совершенстве овладеть техникой игры. Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые волейболисты применяют в процессе игры. Основные приемы техники волейбола следующие: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары, блокирование. Каждый прием содержит несколько способов его выполнения.

2. Обучение передвижениям. Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке. Некоторые передвижения органически входят в технические приемы: разбег и прыжок в атакующем ударе и блокировании, падения при приеме мяча и т. д.

3. Выполнить попытки практического выполнения приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.

4. Выполнить упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях. Упражнение мгновенно прекращается, если игрок перестает контролировать движение. Количество для простых движений не превышает 30-ти.

5. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей.

6. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.). Для сложных движений количество повторений равняется 1-2 повторениям, для движений средней сложности оно равно 3-10 повторениям.

7. Выполнять технический прием в условиях, приближенных к игре. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.

8. На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будут происходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые игроками. Сначала исправляются основные ошибки, так, как второстепенные нередко являются производными от основных.

В процессе игры в волейбол характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и

Материалы I международной научно-практической конференции

продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения

Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности игрока и конкретных условий работы.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ В ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Лавренчук А. А.

старший преподаватель
кафедры физического воспитания

Чернец Г. А.

старший преподаватель
кафедры физического воспитания

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

Тренировочная деятельность непосредственно воздействует на воспитание не только физических качеств, но и морально-волевых, которые необходимы спортсменам всех видов спорта. Волевая подготовка является неотъемлемой и незаменимой частью тренировки спортсменов-дзюдоистов. Волевая устойчивость спортсменов дзюдоистов - это один из важнейших показателей их подготовленности к выполнению стоящих перед ними задач. Умение сохранить психическое равновесие означает - успешно выполнить поставленную задачу.

Качества владения собой в соревновательных, провоцирующих ситуациях, неподатливости к психологическому давлению, умение проявлять разумную осторожность и внимание к сопернику закладывается на занятиях в процессе специальной физической подготовки. Занятия направлены на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению всех поставленных задач. Специальная физическая подготовка включает в себя общефизические упражнения на силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость, которые в свою очередь формируют волевые качества спортсменов. Она помогает совершенствовать умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в сложных ситуациях и своевременно принимать решения.

На занятиях по специальной физической подготовке моделируют трудноразрешимые ситуации, где проявляются смелость и упорство, самообладание и выдержка, твёрдость и усидчивость, что требует больших психических усилий спортсменов. В процессе всей тренировочной деятельности дзюдоистов возникают экстремальные условия, призывающих их формировать и постоянно работать над комплексом морально-волевых качеств. Они и становятся основой психологической устойчивости к нестабильным факторам этого вида спорта.

Специальная физическая подготовка отличается резкой сменой видов деятельности и окружающей обстановки, что развивает у спортсменов умение мгновенно её оценивать, быстро принимать решения о том, когда и каким способом действовать, а также, проявляя инициативу, самостоятельно выбирать, что именно им необходимо делать в каждой конкретной ситуации. Занятия специальной физической подготовкой направлены на непрерывное чередование движений и действий, которые развивают у дзюдоистов различные двигательные навыки. Тренировки оказывают комплексное воздействие на организм занимающихся специальной физической подготовкой и затрагивают различные аспекты психологического и волевого характера. В ходе данных занятий спортсмены постоянно поддерживают и воспитывают настойчивость, целеустремленность, умение сдерживать эмоции, не терять самообладание и всегда контролировать свои действия, а также проявлять волю к победе.

Для воспитания волевых качеств необходимо правильно распределять физические нагрузки на занятиях. Контроль за этим непосредственно осуществляет тренер, который в свою очередь должен грамотно учитывать все факторы, регулирующие режим воздействия упражнений на организм, такие как индивидуальные и половые особенности спортсменов. Одним из таких факторов является количество повторений того или иного упражнения, с учётом их воздействия на определённую группу мышц. Чем большее число раз оно повторяется, тем больше нагрузка. Это оказывает прямое воздействие на эмоционально-психологический фон спортсменов, а значит, влияет и на воспитание волевых качеств.

Специальная физическая подготовка направлена на обеспечение высокого уровня развития не только физической, но и морально-психологической подготовленности спортсменов. Поэтому в процессе физического совершенствования дзюдоистов задачи обучения и воспитания должны быть тесно взаимосвязаны, а пути, средства и методы их решения органически дополнять друг друга.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ

Мишин А. А.

преподаватель кафедры физического воспитания

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

Для участия в соревнованиях по мини-футболу требуется основательная подготовка. Игра предъявляет к своим поклонникам достаточно высокие требования. Небольшие размеры игрового поля заставляют всех игроков активно действовать на любом его участке. Нападающие в ходе игры часто исполняют роль защитников, а игрокам обороны, которым приходится периодически вклиниваться в защитные ряды соперников, надо уметь действовать как заправским нападающим. Поэтому в мини-футболе важны физическая и техническая подготовка, умение легко и непринужденно владеть мячом в условиях борьбы с соперниками.

Исходя из вышесказанного, приведём следующие правила организации обучения технике игры в мини-футбол:

1. Разучивание каждого технического приема лучше всего начинать с «сильной» ноги игрока, той, которой удобнее бить по мячу. Когда игрок чувствует, что приём получается, можно перейти на его освоение другой ногой.

2. Для закрепления технических приёмов игроку необходимо поставить в усложнённую обстановку: с пассивным или активным сопротивлением партнёров в подвижных играх с мячом.

3. Проводить занятия по разучиванию и совершенствованию технических приемов следует не от случая к случаю, а систематически.

4. Во время обучения игрокам, для улучшения усвоения технических приёмов, необходима наглядность их выполнения. У обучаемого игрока в воображении должно сложиться представление о выполняемом техническом приёме, которое затем он должен воспроизвести в ходе тренировки.

5. Во время тренировки обучаемых, в зависимости от уровня подготовки и преследуемых задач, следует делить на группы либо поручать самостоятельную работу по разучиванию технических приёмов.

6. Обучение технике игры в мини-футбол следует начать с разучивания ударов ногой, и в первую очередь – внутренней стороной стопы.

7. В дальнейшем следует усложнять технические приёмы в следующей последовательности: удар серединой подъёма стопы, удар носком, удар внутренней частью подъёма стопы, удар внешней частью подъёма, удар пяткой.

8. Обучение технике ударов по мячу ногой следует начинать с неподвижного мяча, затем следует обучать технике ударов по катящемуся мячу, и наконец, обучать резаным ударам, которые в большинстве случаев выполняются внутренней и внешней частями подъёма, и удару с полулёта и с лёта.

9. Следующий навык, которому необходимо обучить игрока – это остановка мяча. Обучение остановке мяча следует начинать с остановки катящегося мяча.

10. Последовательность обучения остановке мяча следующая: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка мяча (летающего) серединой подъёма.

11. Следующий этап обучения технике игры в мини-футбол посвящён отработке ударов головой. Последовательность овладения этим техническим приёмом следующая: удар головой (серединой лобной части) по мячу с места, удар головой по мячу в прыжке, удар головой по мячу в броске (в падении), удар боковой частью головы.

12. После усвоения техники ударов по мячу следует переходить к обучению владению мячом. Толчки мяча осуществляются, как правило, внешней частью подъёма, однако способ ведения зависит от технического мастерства и навыков конкретного игрока.

13. Необходимо обучить игрока при движении с мячом держать голову так, чтобы он видел и мяч, и обстановку на поле, при этом, если на своем пути он не встречает соперников, он может подталкивать мяч вперед сильнее (это позволит увеличить скорость движения).

14. Следующий этап обучения технике игры в мини-футбол посвящён отработке обманных движений (финтов). Финты выполняются как ногами, так и туловищем. Ложное движение следует выполнять в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное – быстро.

15. Следующий этап обучения технике игры в мини-футбол посвящён отработке отбора мяча. Следует помнить, что обучение техническим приёмам отбора мяча в мини-футболе имеет некоторую специфику, связанную с недопустимостью применения при отборе жёстких силовых приёмов, допустимых при игре в большой футбол, а также допустимость применения подкатов лишь в исключительных случаях.

16. Особое место в организации обучения технике игры в мини-футбол занимает подготовка вратаря. Игра вратаря весьма разнообразна и включает следующие элементы: ловлю мяча (катящегося, полувысокого, высокого), отбивание мяча (как руками, так и ногами), выбрасывание мяча, игру на выходах. Кроме того, в современном мини-футболе большое значение имеет умение вратаря играть ногами – вести мяч, бить по воротам, отдавать передачи, и даже совершать обманные движения.

Важное место в организации обучения игре в мини-футбол занимает тактическая подготовка спортсменов, которой следует уделять не меньше внимания, чем обучению техническим приёмам. Каждый игрок должен уметь открываться под мяч (избавляться от опеки противника), закрывать игрока соперника (мешать ему принять и обработать мяч, отдать передачу, ударить по воротам).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГА-ТРЕНЕРА В КОЛЛЕДЖЕ

Поляк Ж. И.¹

старший преподаватель

Поляк О. М.²

тренер

Донецкий политический колледж¹

ГПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва им. С. Бубки»², ДНР

Совершенствование профессиональной подготовки педагогов в области физического воспитания на данном этапе вписывается в общую стратегию образовательной и спортивно-массовой политики ДНР, важной задачей которой является достижение высокого качества образования, его соответствие потребностям личности и направленное на здоровый образ жизни общества.

Качественная подготовка профессионалов в сфере физической культуры и спорта привлекает внимание ученых. За долгие годы научных изысканий, термин «физическая культура», «физическое воспитание» разросся до невероятных размеров. Данной проблеме уделялось огромное внимание с исторических времен, особенно в «постсоветский период», издавалось колоссальное количество статей, диссертаций, методической литературы, учебников, справочников, книг. И каждый автор трактовал в своем стиле терминологию «физическая культура», сдвигая акценты в сторону «физическая» и в сторону «культура». Все это, только расширило теоретическую базу для будущего поколения. Современное научное сообщество продолжает дополнять терминологию новыми аспектами и взаимосвязями.

Исходя из этих определений, формируется дальнейшая нормативная, теоретическая, учебно-практическая база, затрагивающая весь огромный пласт жизнедеятельности под названием «физическая культура», «физическое воспитание». Физическое воспитание - это процесс, который берет свое начало с рождения ребенка

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и дифференцированного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых

качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения физического воспитания.

Все выше изложенное привело к трактовке понятия «профессиональная подготовка» – как всесторонняя, целенаправленная организация жизнедеятельности студента в течение всех лет обучения, обеспечивающая его готовность к профессиональной деятельности.

Анализ проблемы позволил выделить компоненты процесса профессиональной подготовки будущего педагога по физической культуре в колледже: цели и задачи процесса профессиональной подготовки (целевой компонент); содержание образования, подлежащего усвоению студентами (содержательный компонент); деятельность студентов и преподавателей, включая рефлексивную (технологический компонент); личность студента, выпускника колледжа (результативный компонент).

Рассматривается процесс профессиональной подготовки будущего педагога по физической культуре, содержание готовности как результат этого процесса, который должен иметь конкретную характеристику. Исходя из этого, рассмотрим результативный аспект процесса профессиональной подготовки будущего педагога по физической культуре – формирование профессиональной готовности.

Профессиональная готовность будущего педагога по физической культуре – это сложная система, состоящая из нескольких компонентов таких как: мотивационный и когнитивный.

Мотивационный компонент является базовым для становления всех других компонентов готовности, поскольку успех деятельности прежде всего зависит от соответствия направленности личности на нее, т.е. наличием мотивов, потребностей, интересов, ценностных ориентации и установок. Таким образом, основу профессиональной готовности личности студентов в профессионально-педагогической направленности, составляет специфическая система мотивов.

Когнитивный компонент позволяет развить потребности, мотивы, интересы, ценностные ориентации будущего учителя в процессе профессиональной подготовки. Это означает, что любой современный учитель не может успешно решать стоящие перед ним задачи в профессиональной деятельности, не владея необходимыми для этого знаниями. Профессиональные знания будущего учителя имеют следующие направления: теоретические, методические, прикладные. Перечень профессиональных знаний, которыми должен обладать педагог по физической культуре, составляют суть профессии, определен образовательным стандартом.

В педагогике доказана необходимость выделения структуры содержания профессиональной подготовки. Теоретическая подготовка студентов обеспечивает овладение теоретическими знаниями в области профессии – основами наук, применяемыми в данной профессии; понятиями и категориями профессиональной направленности.

Методическая подготовка представляет собой изучение студентами методов, форм и технологий избранной профессии, профессионально-педагогическими умениями и навыками, необходимыми для организации и проведения учебно-тренировочного процесса.

Практическая подготовка, является собой основной этап овладения профессией, так как в этот период происходит первоначальное (пробное) использование приобретенных профессионально-педагогических знаний, умений, навыков в различных видах педагогической практики.

Все эти этапы формируют представление о правильности выбранной педагогической профессии, в соответствии собственных личностных к требуемым профессиональным качествам, осознание тех трудностей, с которыми можно столкнуться в процессе подготовки к профессиональной деятельности. Все это так называемая – рефлексивная подготовка.

Все это относится к общепедагогическим умениям, но наряду с этим будущий педагог-тренер должен владеть и специфическими умениями. Выделяют следующие умения педагога по физической культуре: конструктивные, организаторские, коммуникативные, гностические и двигательные.

Конструктивные умения связаны с отбором учебного материала, осуществлением планирования, необходимостью своевременно приобретать и ремонтировать спортивное оборудование и инвентарь.

Организаторские умения связаны с реализацией намеченных планов. Коммуникативные умения помогают учителю общаться с учащимися, коллегами по работе, родителями, с окружающими людьми.

Гностические умения связаны с изучением как отдельного учащегося, так и коллектива класса, с анализом педагогической ситуации.

Двигательные отражают умения учителя выполнять физические упражнения.

Представленный выше анализ подходов, трактовок к определению профессиональной готовности ее структуры к различным видам деятельности позволяет построить профессионально – образовательный процесс подготовки педагогов, таким образом, чтобы будущие педагоги – тренеры обладали достаточным уровнем профессиональной готовности для эффективной педагогической деятельности с учетом потребностей общества в области физического воспитания.

Список использованных источников и литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Батышев С.Я. Блочно-модульное обучение / С. Я. Батышев. - М. : Б. и., 1997. – 258 с.
3. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 416 с.

4. Варфоломеева Л.Е. Акмеологические основы развития специалистов образования физической культуры :автореф. дис. д-ра психол. наук / Л. Е. Варфоломеева. - СПб., 1999. – 40 с.

5. Виленский М.Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 11. – С. 27-30.

6. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А. А. Исаев. - М.: Физкультура им спорт, 1981. – 135 с.

7. МОН ДНР Примерная программа для общеобразовательных организаций «Физическая культура». 3-е издание 2018г. Электронный ресурс.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

Репневский С. М.¹

канд. биол. наук, доцент

Попов В. И.²

профессор

Репневская М. С.³

старший преподаватель

ГОО ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»¹, ДНР

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и
архитектура»², ДНР*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»³, ДНР

Государственная политика в области высшего образования в Донецкой Народной Республике (ДНР) как важный социальный механизм цивилизации, обеспечивающий освоение и передачу студенческой молодежи профессиональных компетенций, достояний культуры, включая физическую, определяет заказ на будущего специалиста и степень его физического здоровья. При этом в решении задач сохранения и укрепления здоровья, формирования физической культуры и здорового образа жизни студентов важная роль принадлежит физическому воспитанию [1, 3, 4, 7].

Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста, как в процессе формирования его профессиональных компетенций, так и компетенций в области физической культуры и здорового образа жизни, необходимых будущему специалисту для обеспечения крепкого здоровья и работоспособности [1, 2, 4, 5].

При этом, наметившаяся стратегия формирования компетенций в сфере физической культуры студентов, проявляющаяся в отходе от унитарной

концепции, либерализации и последовательной гуманизации педагогического процесса – гарант формирования специалиста новой формации [1, 4].

Цель исследования включала разработку и опытно-экспериментальную проверку эффективности формирования компетенций в сфере физической культуры в процессе спортивно ориентированного физического воспитания студентов на основе компетентностного подхода.

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие задачи:

1. На основании анализа научной и учебно-методической литературы изучить состояние физического воспитания в современной высшей школе.
2. Разработать экспериментальный проект по формированию компетенций в сфере физической культуры при планировании и организации спортивно ориентированного физического воспитания студентов.
3. Экспериментально определить эффективность формирования компетенций в сфере физической культуры при реализации спортивно ориентированного физического воспитания студентов.

В процессе выполнения исследования применялись следующие методы:

1. Методы сбора ретроспективной информации по физическому воспитанию и спорту, а также изучение программных и нормативных документов, разработанных государственными органами управления в сфере физической культуры и спорта.
2. Методы изучения учебно-воспитательного процесса студентов.
3. Методы сбора текущей информации.
4. Методы вариационной статистики. Обработка материала исследований проводилась с применением ЭВМ.

Экспериментальная часть данной работы проводилась в ДонНАСА. В эксперименте, в течение учебного года, принимали участие более 50 юношей и девушек основного учебного отделения I курса стационара.

Построение учебного процесса по физическому воспитанию в контрольной и экспериментальной группах студентов имело свои особенности. В контрольной группе организация учебного процесса осуществлялись согласно традиционной учебной программы по физическому воспитанию студентов ВУЗов.

В экспериментальной группе при построении процесса спортивно ориентированного физического воспитания на компетентностной основе учитывались не только закономерности физической тренировки [3], но и особенности формирования интереса, мотивации, потребности и ценностных ориентаций, связанных с физическим и духовным совершенствованием студентов в процессе занятий избранным видом спорта.

При этом реализация физического воспитания со спортивной направленностью была направлена на формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта каждого студента [4]: общекультурная, учебно-познавательная, коммуникативная, социальная, личностная.

В экспериментальных группах в программу компетентностно ориентированного физического воспитания студентов включали углубленное изучение избранного вида спорта.

При этом, планирование и организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов I курса на основе компетентностно ориентированного подхода в экспериментальной группе были направлены преимущественно не только на обучение техники и тактики избранного вида спорта и должное повышение отстающих сторон физической подготовленности, но и на формирование компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни.

Анализ показателей физической подготовленности студентов, полученных в результате эксперимента, позволил отметить, что контингент юношей и девушек I курса как в экспериментальной, так и в контрольной группах, в начале учебного года характеризуется в целом низкими показателями физической подготовленности. При этом особенно низкие показатели наблюдаются у девушек.

Вместе с тем, результаты педагогического эксперимента, которые были получены в конце учебного года, свидетельствуют о статистически вероятном улучшении показателей физической подготовленности как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Вероятность разницы средних показателей исходного и конечного уровней колеблется в пределах от $P < 0,05$ до $P < 0,001$ уровня значимости.

При этом анализом результатов исследования установлено, что абсолютные приросты и темпы роста показателей физической подготовленности в конце учебного года были выше в экспериментальной группе студентов в среднем на 20-30% при сравнении с показателями контрольной группы. Это подтверждается данными статистической вероятности различных средних показателей между экспериментальной и контрольной группами, полученными в конце учебного года.

По итогам экспериментального исследования были получены результаты, которые свидетельствуют о том, что планирование и организация физического воспитания студентов со спортивной направленностью на компетентностно ориентированной основе являются положительными и эффективными не только в отношении физической и технико-тактической подготовленности студенческой молодежи в избранном виде спорта, но и в формировании компетенций в сфере физической культуры и спорта, здорового образа жизни юношей и девушек, и может быть применена в учебном процессе ВУЗов.

Список использованных источников и литературы:

1. Белых С.И. Теоретико-методические основы личностно ориентированного физического воспитания студентов: монография / С.И. Белых. – Донецк: ДонНУ, 2014. – 430 с.

2. Григор'єв В.І. Фізичне виховання студентів: підручник / В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков; за ред. Т.Ю. Круцевич // Теорія і методика

фізичного виховання: підручник. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит, 2012. – С. 155-173.

3. Закон о Физической культуре и спорте в Донецкой Народной Республике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://sport.msdnr.ru/doc/zakon-o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-doneskoj-narodnoj-respubliki>

4. Мельникова О.А. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов ВУЗа / О.А. Мельникова, И.Н. Шевелева // Омский научный вестник. – 2013. – № 5. – С. 189-190.

5. Мудрік В.І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / В.І. Мудрік, О.З. Леонов, І.В. Мудрік, А.І. Ільченко, Є.П. Козак. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.

6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 1997. – 584 с.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНОГО КЛАССА

Свило Я. В.

магистр психологических наук, педагог-психолог

*ГУО «Средняя школа №2 имени Ф.Я. Кухарева г. Добруша»
г. Добруша, Республика Беларусь*

Для преодоления напряженных ситуаций, возникающих на пути спортивных достижений, необходимо задействовать весь потенциал личности спортсмена, актуализировать способности и умения, которые не используются в обычных условиях. Процессы преодоления человеком тяжелых жизненных ситуаций определяются в психологической науке как «совладающее» поведение или копинг, основная функция которого приспособление к требованиям ситуации. Исследование такого поведения призвано выявить закономерности формирования эффективного поведения в напряженных ситуациях с целью оказания практической помощи.

Тема совладающее поведения на сегодняшний день является одной из наиболее актуальных проблем, изучаемых современной наукой. Эту проблему можно рассматривать с различных сторон. В центре нашего внимания лежит исследование влияния физкультурно-спортивной деятельности на копинг-поведение учащихся.

Анализ научной литературы по проблеме исследования показал, что совладающее поведение, или копинг-поведение, рассматривается в современной психологии как индивидуальный способ взаимодействия человека

с ситуацией, согласно ее жизненной значимости для него, психологических возможностей человека по его преодолению и логики реализации этого процесса. В широком смысле копинг охватывает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера: попытки овладеть, привыкнуть, смягчить или уклониться от требований сложной жизненной ситуации, проявляющейся в особых условиях существования личности (стресса, фрустрации, конфликта и кризиса) [1].

В многочисленных исследованиях было выявлено, что квалифицированные спортсмены по-разному реагируют на неудачу в соревновательной деятельности. «Активно реагирующие» на стресс неудачи спортсмены наиболее часто предпочитают стратегии совладания: «положительная переоценка», «самоконтроль», «планирование решения проблемы». Они, в отличие от другой группы спортсменов, более оптимистично оценивают свою спортивную карьеру и достижение профессиональных высот. Наименее предпочитаемыми копинг-стратегиями оказались: «принятие ответственности», «конфронтативный копинг» [2].

В группе «пассивно реагирующих» на стресс неудачи спортсменов при совладании используются копинг-стратегии: «бегство-избегание», «поиск социальной поддержки», «дистанцирование». Исходя из этого, можно предположить, что эти спортсмены воспринимают неудачное выступление как менее контролируемую ситуацию, не зависящую от их активности и прилагаемых усилий. Вероятно, для этого есть объективные основания: факторы, под воздействием которых формировались личностные особенности субъектов, в частности, способы реагирования в тех или иных ситуациях [2].

Мы в свою очередь провели исследование на 2 группах учащихся. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа №2 имени Ф.Я. Кухарева г. Добруша». Участие приняли 40 человек (20 человек – учащиеся спортивного класса, 20 человек – учащиеся обычного класса). Методы исследования: опросник копинг-стратегий школьного возраста. (N. Ryan-Wenger, 1990, адаптация Н.А. Сирота, 1994; модификация И.М. Никольской, 2001).

В результате выяснили, что учащиеся из группы спортивного класса чаще использовали стратегии из следующих групп: отрицание, решение проблемы и агрессивное и аффективное реагирование. А среди учащихся из простого класса чаще использовали копинг-стратегии из групп: смена деятельности, решение проблемы, общение. Можно отметить, что стратегия фантазирования не была выявлена ни в одной из групп.

Таким образом, стратегия «решения проблемы» является популярной в обеих выборках. Она отражает способность ученика определять проблему и находить альтернативные решения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, тем самым способствуя сохранению как психического, так и физического здоровья. Учащиеся первой группы характеризуются отрицанием стрессовой ситуации, игнорированием ее, а также проявлением агрессии и аффективным реагированием на происходящее (сильное, быстро возникающее и

бурно протекающее психическое состояние, характеризующееся сильным и глубоким переживанием, ярким внешним проявлением, сужением сознания и снижением самоконтроля). Агрессия негативно сказывается на человеке, вызывает травматичные переживания. А ее подавление также вредит психологическому и физическому здоровью, что в детском возрасте может иметь большие последствия.

Список использованных источников и литературы:

1. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности [Текст] / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – М., 1997. – № 5. – С. 20-30.

2. Калашникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности / С.А. Калашникова // Молодой ученый. – СПб., 2011. – Т. 2. - № 8. – С. 84-87.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Сидорова В. В.

канд. наук ф. в. с., доцент

ГОО ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта», ДНР

Современное развитие спорта высших достижений полностью опирается на детско-юношеский спорт. Соответственно, постоянное совершенствование методики тренировочного процесса юных спортсменов является залогом создания фундамента для более успешной подготовки на этапе высших достижений. Непременной тенденцией развития детско-юношеского спорта является научная разработка методики спортивной тренировки, основанной на изучении морфо-функциональных и психофизиологических особенностей юных спортсменов.

Разработка актуальных вопросов юношеского спорта прошла несколько этапов: от изучения частных разделов, характерных для работ 50-60-х годов, до крупных обобщающих публикаций последних десятилетий, в которых раскрываются важнейшие закономерности, присущие спортивной подготовке различных контингентов спортсменов в связи с их возрастными особенностями и этапами многолетней подготовки. В этом направлении достигнуты значительные успехи. В целом можно считать, что в настоящее время к числу наиболее разработанных разделов системы подготовки юных спортсменов относятся следующие:

- система отбора юных спортсменов;
- система построения многолетней подготовки юных спортсменов;

- методика развития физических качеств в возрастном аспекте;
- нормирование и структура тренировочных нагрузок;
- методика комплексного контроля за подготовленностью учащихся спортивных школ.

За период многолетней подготовки спортсмены проходят в среднем путь в 10 лет и к этому времени должны выполнить норматив мастера спорта. Это является предпосылкой для дальнейшего повышения спортивного мастерства и выполнения требований более высоких спортивных званий. Норматив мастера спорта спортсмены выполняют в ранних видах спорта от 16 до 18 лет, в остальных в 20-22 года. Норматив МСМК в возрасте от 18 до 21 года и, соответственно, в 22-25 лет.

Вышесказанное указывает на то, что одним из важных направлений разработки теории и методики детско-юношеского спорта является построение тренировочного процесса с учётом возрастных особенностей юных спортсменов. В современной науке нет общепринятой классификации возрастных границ периодов роста и развития. Существует два наиболее распространённых вида возрастной периодизации: возрастная периодизация с учетом признаков, характеризующих биологический возраст и возрастная периодизация с учетом совокупности анатомо-физиологических особенностей организма, условий жизни, воспитания и обучения.

По первому виду периодизации в жизненном цикле человека до достижения взрослого возраста выделяют следующие периоды: новорожденный: 1-10 дней; грудной возраст: 10 дней - 1 год; раннее детство: 1-3 года; первое детство: 4 года - 7 лет; второе детство: 8-12 лет – мальчики, 8-11 – девочки; подростковый возраст: 13-16 лет – мальчики, 12-15 лет – девочки; юношеский возраст: 17-21 год – юноши, 16-20 лет – девушки. По второму виду возрастной периодизации различают: дошкольный возраст – от рождения до 3-х лет; дошкольный возраст: 3-6 (7) лет; школьный возраст: младший 6 (7) – 10 лет; средний 11-14 лет; старший 15-18 лет.

Конечно, в зависимости от вида спорта, организация тренировочных воздействий в детско-юношеском спорте приходится на разный возраст, но в любом случае она охватывает детский, подростковый и юношеский возраст, а по второй классификации – все периоды школьного. В связи с этим рассмотрим основные возрастные особенности юных спортсменов и связанные с ними рекомендации построения процесса подготовки.

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста заключаются в следующем: период активного развития и становления всех органов и систем; незрелость органов и функциональных систем организма; высокая пластичность биохимических и физиологических процессов; высокая мощность энергетических процессов, большая подвижность нервных процессов; неэкономность расходования энергетических ресурсов; высокая скорость восстановления; потребность в признании, быть «как все».

В работе с детьми данного возраста рекомендуется проводить занятия на высоком эмоциональном фоне; широко варьировать и разнообразить

использование тренировочных форм и средств; применять частые переключения и паузы отдыха, соревновательно-игровой метод проведения тренировки; четко организовывать занятия и требовать дисциплинированности; организованно начинать и оканчивать занятия; привлекать занимающихся к подготовке площадок, оборудования и инвентаря; привлекать помощников при выполнении заданий и элементов.

Спортсмены среднего школьного возраста отличаются следующими возрастными особенностями: критичность возраста в связи с пубертатным скачком в развитии; рассеянное внимание; неуравновешенность психических процессов, частая смена настроения; потребность в коллективе и его признании; активное формирование всех органов и систем; низкая надежность организма, как биологической системы; значительная подверженность внешним влияниям; обостренное чувство справедливости.

Данные особенности обусловили следующие рекомендации построения тренировочного процесса: высокая плотность тренировочных занятий с частыми переключениями; использование соревновательно-игрового метода проведения тренировки; индивидуализация тренировочных заданий с целью мотивации и самовыражения занимающихся; систематический педагогический и медико-биологический контроль за самочувствием и состоянием здоровья занимающихся; широкий диапазон используемых тренировочных и внутренировочных средств, способствующих гармоничному развитию и формированию личности; использование средств и методов, формирующих положительный эмоциональный фон на тренировке; соблюдение дисциплины на занятиях; значительное количество заданий и условий для самостоятельных действий; стимулирование активности и самостоятельности занимающихся путем их привлечения к проведению отдельных частей занятия или заданий.

Особенностью возрастного развития старших школьников является завершение пубертатного скачка в развитии, завершение в общем процессов формирования основных органов и систем, стабилизация психических процессов, потребность самовыражения и собственного места в коллективе, потребность в признании, высокая надежность организма, как биологической системы, формирование собственного «Я», целеустремленности, значительная устойчивость к влиянию внешних сбивающих факторов, способность к взвешенным решениям и осознанным действиям, потребность в самовыражении.

В связи с этим, в тренировочном процессе рекомендуется использование значительного количества средств специальной направленности. Плотность тренировок может соответствовать занятиям взрослых. Необходимо стимулировать инициативу и сознательность занимающихся. Использовать соревновательный метод проведения тренировки. Целенаправленно работать над техническими, тактическими и психологическими компонентами подготовленности. Тренировочный процесс максимально индивидуализируется. Актуализируется систематический педагогический и медико-биологический контроль за самочувствием и состоянием здоровья

занимающихся. Необходимо создавать условия для развития характера и волевых качеств. Стимулировать сознательное отношение к выполнению заданий. Привлекать подростков к работе с начинающими спортсменами. Тренер должен давать значительное количество заданий и создавать условия для самостоятельных действий.

Таким образом, структурная организация тренировочного процесса представляет собой сложную динамическую систему соподчиненных компонентов, которая реализуется с учётом возрастных особенностей спортсменов. Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях юных спортсменов, которые помогут ему методически грамотно подобрать педагогическое воздействие и успешно решить задачи каждого из этапов многолетней подготовки.

Список использованных источников и литературы:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского возраста: учеб. пособ. / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
2. Детская спортивная медицина: учебник / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов: учеб. пособ. / М.Я. Набатникова. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 180 с.
4. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособ. / В.Г. Никитушкин. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.

РАЗНООБРАЗИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В УПРАЖНЕНИИ С МЯЧОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Усманова Д. И.

студентка

Коновалова Л. А.

канд. пед. наук, доцент

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма*

г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация

Художественная гимнастика как вид спорта стремительно развивается во всем мире. Специалисты отмечают неуклонный рост технической сложности соревновательных программ и повышение требований к содержанию и качеству их исполнения [2]. Так, в новом олимпийском цикле наблюдаем как количественные, так и качественные изменения в содержании упражнений гимнасток. Появилось значительное количество новых акробатических

элементов, которые включаются в бросковые связки, элементы мастерства предмета и танцевальные «дорожки», увеличивая трудность и оригинальность композиций.

Повышение требований к акробатической подготовленности гимнасток, определяет необходимость оптимизации традиционных методик обучения акробатическим элементам, на основе перспективного опережения в формировании технического мастерства спортсменов [1]. Это, в свою очередь, обуславливает необходимость анализа соревновательной деятельности ведущих гимнасток мира с целью, выявления наиболее эффективных способов модернизации акробатических элементов, отвечающих современным требованиям художественной гимнастики.

Для этого, нами было проведено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью гимнасток, участниц Чемпионатов мира. Анализу подверглись видео материалы выступлений победительниц и призеров в упражнении с мячом на Чемпионатах мира 2013-2018 гг. Всего было проанализировано 15 соревновательных комбинаций.

Анализ показал, что в композициях спортсменок присутствуют элементы из каждой структурной группы акробатических элементов: перевороты, кувырки, перекаты (таблица 1.).

Таблица 1.

Количество акробатических элементов трех структурных групп в соревновательных композициях победителей и призеров Чемпионатов мира по художественной гимнастике 2013 – 2018 г.г.

Гимнастка	Группа акробатических элементов	Год чемпионата мира				
		2013	2014	2015	2017	2018
Победитель	переворот	4	5	3	8	5
	перекат	1	2	4	1	1
	кувырок	0	0	1	2	4
Общее кол-во акроб. элементов		5	7	8	11	10
Серебряный призер	переворот	4	6	6	6	8
	перекат	1	1	0	2	2
	кувырок	2	0	0	2	1
Общее кол-во акроб. элементов		7	7	6	10	11
Бронзовый призер	переворот	5	4	4	6	6
	перекат	3	1	2	2	3
	кувырок	1	2	2	0	2
Общее кол-во акроб. элементов		9	7	8	8	11
Среднее значение	переворот	4,3 61,9%	5 71,4%	4,3 59%	6,7 69%	6,35 59,3%

	перекат	1,7 23,8%	1,3 19,1%	2 27,4%	1,7 17,5%	2 18,7%
	кувырок	1 14,3%	0,7 9,5%	1 13,6%	1,3 13,5%	2,35 22%
	общее кол-во акроб. элементов	7	7	7,3	9,7	10,75

Отмечаем, что общее количество акробатических элементов, исполняемых топ гимнастками, в среднем выросло с показателя 7,0 элемента (2013 год) до 10,7 (2018 год). Сумма всех выполняемых акробатических элементов в соревновательных программах трех ведущих гимнасток мира в 2013 году составила 21 элемент, в 2017 году это количество резко выросло до 29 элемента, а в 2018 году составила уже 32 акробатических элемента. Таким образом, количество выполняемых акробатических элементов с 2013 до 2018 года выросло в 1,5 раза.

Кроме этого, выявлено, что количественные изменения, в основном, затронули структурную группу «перевороты», так со среднего показателя 4,3 элемента в 2013 году они увеличились до 6,35 элемента в 2018, в то время как количество перекатов и кувырков остались почти неизменными.

Процентное содержание переворотов относительно общего числа акробатических элементов в среднем составило 64%. Больше всего, а именно 71,4% переворотов использовали гимнастки в 2014 году на чемпионате мира, и минимальный показатель использования переворотов - 59%, отмечен в 2015 году.

Помимо количественного увеличения акробатических элементов в соревновательных программах гимнасток мирового уровня, выявлена и тенденция к разнообразию и оригинальности используемой акробатики. Это связано с тем, что правила художественной гимнастики 2017 – 2020 гг. повысили требования к разнообразию технических элементов, включаемых в соревновательные программы гимнасток. А именно, в соревновательном упражнении спортсменка не может повторять одинаковые преакробатические элементы, т.к. они не будут засчитаны судьями и ограничат получение высокой оценки.

На основе классификации акробатических элементов в художественной гимнастике [3] все выполненные гимнастками на чемпионатах мира перевороты были оценены по техническим признакам: исходное и конечное положение, направление, работа ног при отталкивании и приземлении, способы опоры и движений тела в основной фазе.

Так, анализ способов выполнения переворотов по признаку направления, показал, что наиболее востребованными являются перевороты вперед (40%), далее следуют перевороты назад (34%) и реже всего гимнастки используют перевороты в сторону (26%).

Признак исходного положения показал, что в большинстве случаев гимнастка начинает выполнять переворот из стойки (66%), реже используются

исходные положения на коленях (23%) и в седе (11%). А завершает переворот чаще всего стоя (70%), реже приходит на колени (19%) и почти совсем не используют положение седа (2%) и лежа (4%) в качестве конечного положения.

Рассматривая признак работы ног при отталкивании, выявили, что все перевороты гимнастки стараются выполнять с толчка одной ногой (89%). При завершении, в гимнастки заканчивают выполнение переворотов приходом на одну ногу (91%).

Признак работы рук при выполнении показал, что гимнастки выполняют переворот как на две руки (66%), так и на одну руку (34%), что определяет различные способы контакта рук с предметом (в свободном или связанном положении). И большинство переворотов (98%) гимнастки делают только вокруг одной оси.

Таким образом, анализ соревновательной деятельности гимнасток победителей и призеров пяти Чемпионатов мира 2013-2018 гг. показал значимую тенденцию в усложнении соревновательных программ гимнасток – увеличение количества и разнообразия акробатических элементов. Выявлено, что процессы модернизации больше всего затронули структурную группу акробатических элементов – перевороты. Определено, что гимнастки чаще используют перевороты вперед и назад, реже в сторону. Основными признаками модернизации этих способов являются: разнообразие используемых начальных и конечных положений, условия опоры, способы отталкивания и приземления. Меньше используется гимнастками усложнение движений тела в основной фазе: смена положений ног и включение дополнительной оси вращения.

Список использованных источников и литературы:

1. Гергерт Л.И. Акробатические элементы в соревновательных программах гимнасток различной квалификации /Л.И. Гергерт, Л.А. Коновалова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы всерос. науч.-практ. конф., Казань / ФГБОУ ВО «Поволжская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма». – Казань, 2018. – С. 195-200.

2. Соотношение сил в художественной гимнастике на Европейском помосте - 2015 / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова // Ученые записки университета имени университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 160-164.

3. Усманова Д.И. Классификация акробатических элементов в художественной гимнастике в связи с последними тенденциями развития/ Д.И. Усманова, Л.А.Коновалова // Физическая культура и спорт: воспитание гражданина России: материалы науч. (нац.) конф., Шуя, 23 окт. 2018/ Отв. ред. М.А. Правдов. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ. - 2018. – С. 123-127.

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

Фалькова Н. И.¹

канд. наук физ. восп. и с., доцент

Ушаков А. В.¹,

канд. биол. наук, доцент

Лавренчук С. С.²

старший преподаватель

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»¹, ДНР
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»², ДНР*

Современный волейбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций. Игроку в процессе игровых действий приходится воспринимать большое количество объектов или их элементов. Все это предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания, быстроте ориентировки. В игре команд все чаще применяются сложные тактические комбинации со сменой мест, скрытыми перемещениями, снижением высоты и увеличением скорости передачи мяча.

Действия команд в таких условиях требуют точного и объективного знания спортивной стратегии деятельности каждого конкретного соперника с тем, чтобы эффективно использовать свою стратегию для эффективной деятельности в процессе игры при активном постоянном противодействии этого противника. Отсюда важнейшее значение приобретает стратегия поведения всех игроков. Основным содержанием деятельности сторон в соревнованиях по волейболу является конкурентная борьба, реализуемая в конфликтных ситуациях от момента ее возникновения до разрешения. При этом необходимо разгадать планы соперника и маскировать собственные действия и намерения. Все это предъявляет высокие требования к мышлению игроков. Тактическое мышление имеет свои специфические особенности. Так, принимая мяч, игрок должен мгновенно оценить сложную ситуацию, спланировать свои действия, принять правильное для данной ситуации решение и реализовать его в приеме, то есть мышление носит действенный характер.

Другая особенность заключается в том, что в групповых действиях мышление носит наглядно-образный характер, требующий развития пространственных и временных представлений, оперативности в оценке ситуации и принятии решения. Анализ условий игры и действий свидетельствуют, что предъявляемые высокие требования к физическим нагрузкам влияют на психологическую устойчивость нервной системы и на все стороны психики: ощущение, восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, эмоции и на морально-волевые качества личности.

По своему характеру все движения представляют динамическую работу переменной интенсивности, где периоды значительной мышечной деятельности чередуются с периодами относительного расслабления. Поэтому учебный процесс нужно строить исходя именно из этих позиций. Для повышения психологической устойчивости студентов существуют определенные принципы психологической подготовки, которые в общем виде можно изобразить как алгоритм с наличием внутренних и внешних связей.

Специфика вида спорта накладывает отпечаток на развитие у студентов тех или иных сторон психики человека: восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, память, эмоции, морально-волевые качества. Процессы восприятия подразделяются на зрительные, специализированные и восприятия движения. Зрительные восприятия характеризуются объемом поля зрения и глубинным зрением. Специфика волейбола такова, что многие действия совершаются на основе периферического зрения. Недостаточно развитое периферическое зрение значительно сужает и обедняет тактические и технические действия волейболиста, так как он, выполняя приемы, ориентируется только на находящиеся перед ним игроков. Правильное и своевременное выполнение технического приема тесно связано с высокоразвитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом. От своевременного и точного определения расстояния зависит правильный выход игрока к мячу, точность направления и траектория передачи. У волейболистов точность глубинного зрения в 2-2,5 раза лучше, чем у гимнастов, пловцов, борцов и т.д.

Для развития точности глазомера и периферического зрения в тренировках необходимо как можно больше варьировать дистанции при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д., использовать различные передачи на различные расстояния, нападающие удары по сигналу преподавателя в определенную зону, броски теннисного мяча с различной силой и расстояния в цель. В восприятии движений отражаются их свойства форма, амплитуда, направление, продолжительность и ускорение. При выполнении технических приемов нужна точная дифференцировка мышечных ощущений. Точность и правильность выполнения верхних передач на первых этапах обучения требует большого терпения и тренированности. Рекомендуется выполнять различные передачи в тройках, четверках, в движении, передавая мяч над собой, использовать два мяча, выполнять передачи левым и правым боком. Необходимо включать в специальную физическую подготовку сложные по координации виды упражнений, различные акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, «в глубину», различные вращательные движения, всевозможные ускорения с мгновенной остановкой, упражнения на равновесие

Специфическое восприятие способствует развитию внимания и ощущений, в результате чего у игроков появляется высокоразвитое, специализированное комплексное качество. К ним можно отнести «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство сетки», «чувство времени». В основе

этого качества лежит точная дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют мышечно-двигательные, зрительные, вестибулярные и слуховые ощущения. Успешность технических и тактических действий игроков в значительной степени определяется высоким развитием у них таких свойств внимания как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение. Он должен определять в объектах малейшие детали: отдельные элементы движения своих игроков и игроков противника, даже взгляд, жест и т.д., что позволяет правильно организовать и выполнить свои действия. В зависимости от функций игрока на площадке, от его тренированности это качество значительно меняется.

У нападающего игрока объем внимания меньше на 15% чем у связующего, месячный перерыв в тренировках снижает объем внимания на 25%. Для развития внимания необходимо приучать студентов быть внимательным при любой деятельности в различных условиях. Большое значение имеет общая физическая подготовка – при утомлении резко снижается внимание. На занятиях ставить задачи, при которых необходимо воспринимать несколько динамических объектов, включать упражнения с несколькими мячами, всевозможные перемещения, упражнения, которые требуют быстрого переключения внимания с одного объекта на другой.

В тактических действиях игроков реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение. В волейболе побеждает тот, кто действует не по стандарту, обладает умением творчески осуществлять тактические замыслы с учетом действий противника. Для достижения победы необходимо применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить наиболее эффективные в данных условиях способы и приемы, применять неожиданные для соперника комбинации, создавать ситуации, наиболее благоприятные для своей команды и наименее для соперника.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В СПОРТЕ

Чендев А. А.

учитель физической культуры

МОУ «Лицей №2 «Престиж» города Макеевки», ДНР

Слово «Иновация» в переводе с латинского означает обновление, новизна, изменение. Слоган «Сила есть, ума не надо» уже не актуален для спортсмена в XXI веке. Сегодняшний спортсмен должен быть умным, образованным, четко понимать и представлять, что и зачем он делает на тренировках, прогнозировать свои результаты на соревнованиях.

Теория и практика физической культуры вплотную связаны с инновационной деятельностью. Это разработка новой концепции физического воспитания профессиональных спортсменов, создание обновленной системы подготовки, переход от архаичных методик к передовым методам сопровождения деятельности спортсменов на всех этапах.

Для учащихся школ и иных учебных заведений важный раздел – занятия по физическому образованию. Сегодня инновации в физической культуре выражаются в использовании нетрадиционных упражнений и родов деятельности при обучении. К последним, например, относится йога. С применением йоги, как инновации в процессе обучения, у студентов развиваются силовые качества и гибкость. При возможности сочетания йоги и традиционных упражнений оказывается эффект релаксации на организм. Данная активность учит правильно дышать, стимулирует умение управлять психикой и регулировать организм в физиологическом плане. Её неоспоримый плюс – возможность применения в любых группах, в том числе специальных по здоровью. Что касается инноваций по видам спорта, то среди молодежи «набирает обороты» скандинавская ходьба. Действенная нагрузка оптимально идёт с использованием особой методики ходьбы с палками-помощниками.

Достоинствами ходьбы являются:

- поддержание тонуса мышечного корсета;
- участие в нагрузке 90% мышечных волокон тела;
- уменьшение давления на колени и позвоночник;
- лучшее функционирование сердечной мышцы;
- оптимальное соотношение осанки с проблемными плечевыми и шейными зонами;
- совершенствование чувства равновесия и координации организма.

Инновационные технологии в спорте: медицинская и психологическая поддержка. Для любого спортсмена во время соревнований важно показать своё мастерство, умственные и физические способности. Немаловажную роль в этом играет и психологическая система подготовки для образования соответствующего предстартового состояния. При должном настрое спортивные качества не только проявятся, но и улучшатся. Недавно появился проект – учебная программа, уроки которой созданы для лучшего осознания действий и владения собой и своим телом. Данная инновация поспособствовала обнаружению более лёгкой и результативной альтернативы для «умных» тренировок. Её главная цель – ликвидировать лишнее напряжение, разумно расходовать силы, приобретая лёгкость, сделать лучше спортивные выступления и внести новые краски в жизнь.

Каждый тренер мечтает о минимальном риске возникновения травматизма в команде. Сегодня инновации в спорте – это новый вариант программы оказания доврачебной поддержки атлетам. В ней установлен минимальный образовательный стандарт, дающий возможность тренерскому составу осуществлять неотложную помощь; содержатся гибкие варианты, включая аппаратуру внешней дефибрилляции.

Иновации в спорте: примеры из Олимпиады Сочи

- Заслуживают внимания технические новинки при подготовке российских спортсменов к сочинской Олимпиаде:

- специализированная команда болельщиков для дистанционной поддержки спортсменов и ослабления соперников;

- тренажёр внимания, стимулирующий концентрацию внимания атлета для исполнения технико-тактических действий в русле состязаний;

- информационный портал, оказывающий помощь спортсменам и тренерам, по структуре напоминающий социальную сеть. Он накапливает информацию опыта разных стран по различным дисциплинам, демонстрирует курсы, тренинги, мастер-классы.

- программа контроля состояния спортсменов – продукт для получения поддержки от опытных специалистов, наблюдение за состоянием атлетов, методам его улучшения.

- приёмы психорезонансных тренировок – оперативное формирование навыков движения.

Современные инновационные технологии спорта: десятка самых-самых.

Наконец, хотелось бы осветить десятку самых передовых технологий в сфере оптимизации подготовки спортсменов:

1. ResonJet – очки интерактивного свойства. В их составе – процессор, камера для съёмок видео в разрешении HD, слот памяти, акселератор в трёх измерениях. Применяется устройство в любое время года теми, кто знает толк в «экстриме».

2. Девайс Flyboard: «парение на особых крыльях» над водной поверхностью с совершением невероятных кульбитов. Это устройство породило и спорт с одноимённым названием.

3. Лазерный вариант футбольной площадки от фирмы «Найк», транспортируемой с помощью микроавтобуса в различные уголки испанской столицы. Отправляется сообщение на соответствующий номер заказчика с указанием времени и места предполагаемого матча.

4. Плеер iPodNano, созданный для людей, равнодушных к спорту. Он отличается компактностью и легким доступом к музыкальному сопровождению при выполнении упражнений.

5. AdidasMiCoachElite и MLS – футбольная смарт-технология. Её суть – оснащение всех игроков и тренера футбольной лиги США комплектом устройств, обеспечивающих контроль за физическим состоянием людей во время физической активности.

6. SantaClaraStadium – стадион на 60000 мест с самой высокой в мире плотностью покрытия Wi-Fi. Это специальная беспроводная площадка, где доступом к современным технологиям располагают и зрители.

7. Мини MINI для Олимпиады в Лондоне – автомобильное «ноу-хау» как уменьшенная в 4 раза копия соответствующего авто. Устройство предполагает перевозку инвентаря во время соревнований.

8. GoPro – камера для тех, кому по душе экстрим. Этому устройству ни почём никакие потрясения или атмосферные явления. Камера запечатлит спортивные достижения в любых условиях и для любых желающих.

9. miCoachSmartBall – особый футбольный мяч, который определит точное пересечение линии ворот в автоматическом режиме. Это – «умный» тренер для футболистов, способный совершенствовать их мастерство при «оттачивании» разнообразных ударов по воротам.

10. C-RingDumbbells – смарт-гантели, которые подсчитают число калорий, потерянных за тренировочное время, с помощью цветowych обозначений. Зеленый означает необходимость дальнейших упражнений, желтый – самый пик тренировки, а красный – закончить мероприятие. Такое новшество не подойдет страдающим дальтонизмом.

Появление и развитие спортивных технологий имеют принципиальное значение. С ними повышается эффективность системы спортивной селекции, крепнет надёжность прогнозов успешной активности, растёт синтез инноваций для укрепления и поддержания здоровья.

Инновационные методы и методики подготовки учителей физического воспитания в Китае.

В настоящее время в теории физической культуры имеется несколько классификаций методов, предложенных Л. Матвеевым, Б. Ашмариним, В. Лукьяненко, Ю. Курамшевым, Ю. Евсеевым.

Среди методов, используемых в процессе овладения знаниями, двигательными умениями и навыками; совершенствования физических способностей в первую очередь нужно назвать соревновательный метод. Он используется как в элементарных, так и в сложных формах. Определяющая черта этого метода состоит в сопоставлении сил в условиях упорядоченного соперничества и борьбе за первенство. Данный метод способствует проявлению максимальных возможностей организма. Метод надо применять предельно осторожно при условии:

- 1) допуска врача к соревнованиям;
- 2) высококвалифицированного руководства.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач – воспитания волевых и физических качеств, совершенствования умений, навыков и способности рационально использовать их в усложненных условиях. Он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем самым способствовать их наибольшему развитию.

В процессе обучения технике двигательного действия широко используются общепедагогические методы: словесного и наглядного воздействия.

Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный относятся к специфическим методам физического воспитания. Оптимальное сочетание названных методов в соответствии с

методическими принципами может обеспечить успешное решение комплекса задач физического воспитания.

Все методы строго регламентированного упражнения можно подразделить на две группы:

1. Методы, используемые преимущественно в разучивании двигательных действий.

2. Методы, используемые преимущественно для воспитания физических качеств и совершенствования двигательных навыков.

К первым относятся методы расчлененно-конструктивного упражнения и методы целостно-конструктивного упражнения.

Разучивание двигательного действия по частям с последовательным соединением их в целое осуществляется в тех случаях, когда действие поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы.

Инновационная деятельность в образовании имеет свои особенности. Первая особенность заключается в том, что субъектами инновационного процесса являются дети, родители и педагоги. Если этого не учитывать, то из педагогической инновации выпадает все собственно образовательное, вся гуманистическая составляющая инновационной деятельности.

Второй отличительной особенностью педагогической инновации является необходимость системного охвата как можно большего числа педагогических проблем. Применительно к сфере образования, инновацией можно считать конечный результат инновационной деятельности, получивший воплощение в виде нового содержания, метода, формы организации образовательного процесса либо в новом подходе к оказанию социальных услуг в области образования на основе реальных запросов.

Педагогические инновации – это рассматриваемые в неразрывном единстве идеи, концепции, средства, методы и результаты совершенствования педагогической системы. Инновация применительно к системе образования: "инновация в образовании – продукт профессионально-педагогической деятельности, который имеет существенные признаки новизны и использование которого способствует достижению социального, образовательного и экономического эффекта".

Важнейшее значение имеет технология под названием "Оздоровительная физическая подготовка", которая включает следующие этапы:

- первый этап – регулярное выполнение физических упражнений, способствующее закреплению привычки к занятиям и получению от них удовольствия;

- второй этап – занятия физической подготовкой, позволяющие освоить критерии ее оздоровительной ценности и ставить реальные индивидуальные цели;

- третий этап – выполнение персональных образцов физических упражнений, направленное на выбор индивидуального вида двигательной деятельности и ее оценку;

- четвертый этап – самооценка собственной физкультурно-спортивной активности, связанная с тестированием своей физической подготовленности и интерпретацией результатов выполнения тестов;
- пятый этап – решение своих проблем и осуществление их решений, которое лежит в основе планирования индивидуальной программы и использование в этих целях необходимой информации.

Основная идея модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту состоит в том, чтобы как минимум создать условия, позволяющие студентам в учебно-воспитательном процессе вуза (факультета) развивать креативное мышление, творчески осмысливать и осваивать инновационные технологии физического воспитания, а как максимум - создать жизнеспособную, развивающуюся педагогическую систему, основанную на инновационных технологиях научно-педагогического образования, которая позволит достигнуть современного качества подготовки специалиста нового типа, обладающего знаниями и навыками педагога-ученого.

Цель модернизации профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту состоит в создании механизма устойчивого развития педагогической системы профессиональной подготовки научно-педагогических физкультурных кадров, соответствующей развитию и запросам личности, общества и государства и позволяющей существенно повысить качество образования, социокультурную и здоровьесформирующую роль физической культуры и спорта.

Особенность системы подготовки специалистов по специальности «Физическая культура» в КНР заключается в интегрированном характере целей, принципов и задач предмета, которые формируются с учетом современных психолого-педагогических разработок в ведущих странах мира, в сочетании с учетом национальной специфики и действующих политических установок. Для полной реализации образовательной политики партии, для добросовестного выполнения руководящей партийной идеологии "Здоровье - превыше всего", среди миллионов учащихся по всей стране стимулируется массовый порыв к "солнечной физкультуре и спорту".

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ТЕМЕ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Шейкова М. И.

преподаватель кафедры физического воспитания

Доценко О. И.

преподаватель кафедры физического воспитания

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», г. Донецк, ДНР

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников и руководителей спортивных комплексов. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического и санитарно-гигиенического характера в области физической культуры приводило и приводит к травмированию обучающихся.

К занятиям по лёгкой атлетике допускаются студенты, которые прошли медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Инструктаж оформляется под подпись в журнале группы в соответствующем разделе.

В случае прохладной погоды и нужно увеличивать время, отведённое на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть интенсивной). Обувь студентов должна быть на подошве, исключая скольжение; она должна плотно сидеть на ноге и не мешать кровообращению. На подошве и каблуке спортивной обуви допускается иметь шипы (12-18 мм). Во время занятий в спортивном зале студенты должны двигаться в одном направлении во время бега (как правило, против часовой стрелки). При занятиях на улице необходимо следить за состоянием формы студентов, не допуская переохлаждения или перегрева. Занятия следует проводить в соответствии с планом проведения занятий, дозируя нагрузки, преподаватель должен проводить систематический контроль состояния здоровья студентов. При составлении контрольных нормативов студенты должны пользоваться рекомендациями кафедры по приему нормативов по элементам легкой атлетики.

Возможное получения травм во время занятий: падение на скользком грунте или твердом покрытии; нахождение студента в зоне метания в момент броска; выполнение упражнений без разминки.

Условия безопасности до начала занятий: одеть спортивный костюм и обувь; тщательно подготовить песок в прыжковой яме, проверить в ней отсутствие посторонних предметов; протереть тряпкой прибор для метания.

Во время занятий учитывают следующее:

1. Беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта, беговая дорожка должна продолжаться не менее

чем на 15-20 м. от линии финиша. Во время бега на короткие дистанции при групповом старте следует бежать только по своей дорожке. Следует исключить резкую остановку при финише. Во время бега на средние дистанции бежать первые 200 м. следует только по своей дорожке. Не следует останавливаться сразу после дистанции, 100 м. следует пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

2. Ямы для прыжков в длину должны быть заполнены песком, разрыхленных на глубину 20-40 см. Песок должен быть чистым, ровным. Перед каждым прыжком песок следует выравнивать.

3. Возможны столкновения команд, связанные с неожиданной остановкой студентов.

4. Прыжки не следует выполнять на влажном скользком грунте, приземляться на руки при прыжке.

5. Метание спортивных снарядов должны проводиться придерживаясь мер безопасности, которые исключают попадание снарядов за пределы площадки. Длина секторов для приземления спортивных снарядов должна быть не менее 60 м. В зоне метания не должно быть студентов во время выполнения броска. Дистанция между снарядом, который летит, и основной группой студентов должна быть не менее 10 м.

Основная группа студентов должна находиться позади или слева от студента, выполняет метания. Обязательным является команда преподавателя на разрешение метания снаряда. Подбирать снаряды из зоны метания без разрешения преподавателя запрещается. Передавать снаряды для метания броском запрещается. Назад в круг метания спортивный снаряд следует переносить, ни в коем случае не бросать. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метания надо в специальных ящиках. В дождливую погоду перед метанием мяч или гранату следует вытереть насухо. Не следует переходить на места, на которых проходят другие занятия по метанию.

Действия в случае непредвиденных обстоятельств:

1. В случае плохого самочувствия студент должен прекратить занятия.

2. Если студент получил травму, надо немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о несчастном случае в администрацию учебного заведения, и, в случае необходимости, отвести пострадавшего в больницу.

Правила безопасности во время занятий по лёгкой атлетике распространяются на всех участников учебно-воспитательного процесса во время организации и проведения занятий, как на занятиях в спортивных секциях, так и при самостоятельной подготовке.

РАЗДЕЛ 4

ЗДОРОВЬЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И РЕКРЕАЦИЯ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Барышников Р. А.
инструктор физической культуры

*Муниципальное специальное (коррекционное) образовательное учреждение № 2
г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Характеристика типичных нарушений:

1. Поражение опорно-двигательного аппарата.
2. Церебральное нарушение опорной способности, равновесия, вертикальной позы, ориентировки в пространстве координации микро- и макромоторики.
3. Остеохондроз, мышечная гипотрофия.

Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) имеют множественные двигательные расстройства: нарушение мышечного тонуса, спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений.

Научные исследования, отечественный и зарубежный опыт показывают, что чем раньше начата медико-психолого-педагогическая реабилитация, тем она более эффективна. Реабилитационный потенциал выше, если с ребенком-инвалидом начинать систематические занятия с первых месяцев жизни, сначала в семье, затем в дошкольных и школьных (коррекционных) учреждениях. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий. Ограничение или отсутствие двигательной активности приводит к гиподинамии

со всеми ее отрицательными последствиями для организма ребенка: снижению естественной потребности в движении, низкому уровню затрат на мышечную деятельность, функциональному расстройству всех систем организма, атрофическим изменениям опорно-двигательного аппарата, деформации позвоночника и стопы, снижению жизненно важных физических качеств.

Коррекционно-развивающая направленность педагогической деятельности неразрывно связана с процессом обучения двигательным действиям и развитием физических качеств. Образовательные и коррекционно-развивающие задачи решаются на одном и том же учебном материале, но имеют отличия.

Для образовательных задач характерна высокая степень динамичности, так как они должны соответствовать программному содержанию обучения. Коррекционно-развивающим задачам свойственно относительное постоянство, так как они решаются на каждом занятии. В процессе обучения, при переходе к новому учебному материалу, происходит не полная смена коррекционных задач, а смена доминирования каких-либо из них. Постоянно действующими задачами на каждом занятии является коррекция осанки, основных локомоций - ходьбы, бега и других естественных движений, укрепление «мышечного корсета», коррекция телосложения, коррекция и профилактика плоскостопия, активизация вегетативных функций.

Именно поэтому, в работе с детьми, имеющими стойкие нарушения в развитии, коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания занимает приоритетное место.

Принцип дифференциации и индивидуализации.

Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы.

Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций: двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

Сущность индивидуализации педагогического процесса состоит в том, чтобы опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его роста. При индивидуальной форме занятий принцип реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя. В структуру адаптивной физической культуры входят адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт и физическая реабилитация. Они охватывают все возможные виды физкультурной деятельности детей с физическими и умственными недостатками, помогают им адаптироваться к окружающему миру, так как обучение разнообразным видам движений связано с развитием психофизических способностей.

Адаптивное физическое воспитание – наиболее организованный вид адаптивной физической культуры, охватывающий продолжительный период

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»

жизни (дошкольный, школьный, молодежный возраст), поэтому является основным каналом приобщения к ценностям физической культуры.

Адаптивное физическое воспитание является обязательной дисциплиной во всех видах образовательных (коррекционных) учреждений.

Список использованных источников и литературы:

1. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Башта В. А.

учитель физической культуры

*МБОУ «СОШ №28 с УИОП имени А.А. Угарова»
г. Старый Оскол, Российская Федерация*

Актуальность рассматриваемой в статье проблемы. Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Исследования подтверждают, что современная организация учебного процесса в большинстве школ и недооценка родителями рационального двигательного режима приводят к тому, что биологическая потребность в движении многих детей не удовлетворяется.

Для ребенка начало школьного возраста – критический период, когда «играющий» ребенок превращается в «сидячего» ребенка. Решить вопрос повышения двигательной активности призвана программа физического воспитания учащихся. В программе значительное место отведено физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня, включающим гимнастику до учебных занятий, физкультурные минуты до уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, а также ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.

Результаты исследования. Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

Программа здравоохранения в школе включает 7 основных модулей:

1. Образование детей в сфере здоровья.
2. Программы и практические руководства по физической активности.
3. Школьное питание.
4. Медицинские услуги в школе.
5. Психологическое и социальное консультирование.
6. Повышение квалификации работников школ в области здравоохранения.
7. Активное участие семьи и общества.

Использование здоровьесберегающих технологий способствует: созданию благоприятной эмоциональной атмосферы, придающей и вселяющей уверенность в своих силах; повышению уровня успеваемости и эффективности учебного процесса; сбережению и укреплению физического здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, делят на три основные группы:

1. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса. Прежде всего, это правильная организация урока, которая дает возможность поддерживать высокую работоспособность и предупреждать утомления.

2. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся.

3. Психолого-педагогические технологии. В первую очередь использование игровых технологий, нестандартных уроков (уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-экскурсии и другие), уникальных задач и увлекательных заданий, интерактивных обучающих программ и проч. Основное – это создание благоприятного эмоционального климата [2, с. 35].

Отсутствие прямого принуждения, демократический стиль, приоритет положительного стимулирования, право ребенка на ошибку, на собственную точку зрения способствуют формированию здоровой психики и, как итог, высокого уровня психологического здоровья. Все средства и методы должны быть направлены на то, чтобы ученики испытали удовлетворение в процессе учебной работы на уроке. Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих приоритетов учебно-образовательного процесса: организация рационального учебного процесса; рациональная организация двигательной активности учащихся; система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Но, несмотря на это, необходимо ежегодно проводить диагностику состояния здоровья учащихся и проследить динамику изменений, систематически осуществлять мониторинг. Чтобы эта работа была рациональной, необходимо хорошо знать здоровье детей, следить за изменениями в состоянии их здоровья, видеть проблемы. Поэтому 3 раза в год нужно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся (стартовая, текущая, финишная диагностика). Мониторинг проводится по трем направлениям: физическое здоровье учащихся (соблюдение ЗОЖ, данные медицинских осмотров, двигательная активность); психическое здоровье учащихся (оценка уровня тревожности, развитие познавательных процессов, самооценка); социальная адаптация учащихся (оценка уровня комфортности).

Анализ знаний основ ЗОЖ, а также изменения отношения учащихся к своему здоровью от начала к концу учебного года, позволяют оценивать эффективность внедрения здоровьесберегающих технологий.

Выводы. Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы – это одно из самых рациональных решений сложившихся проблем в образовании. Применение новых технологий в системе здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приведет к нормализации, грамотности применения новейших методов и форм работы в образовании детей.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ И УКРЕПЛЕНИЮ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ

Безлепкина И. Н.

инструктор по физической культуре

Гладких А. В.

старший воспитатель,

Беленко Т. Я.

воспитатель

*МБДОУ д/с №2 «Умка» г. Нового Оскола Белгородской области
г. Новый Оскол, Российская Федерация*

Вопрос профилактики и укрепления осанки детей старшего дошкольного возраста довольно актуален. Это неоднократно подчеркивается педагогами, психологами и другими специалистами в области дошкольного образования. Как указывает ряд ученых (Ю.А. Аркин, Б.В. Анисимова, В.Г. Штефко и др.): физиологические изгибы позвоночника у детей формируются до шести-семи лет. Необходимость профилактики правильной осанки состоит в том, что современные дети часто рождаются ослабленными, у них сокращена

двигательная активность из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Следствие неправильной осанки не ограничиваются неэстетическим внешним видом, а чреваты гораздо более серьезными последствиями. Проблема воспитания детей дошкольного возраста, формирование правильной осанки, как показателя крепкого здоровья и хорошего физического и психического развития - одна из наиболее важных педагогических задач, отражённых в «Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования». Она представлена в требованиях к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему: «Физическое развитие... способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма.

Для формирования правильной осанки и укрепления опорно-двигательного аппарата необходима единая система совместной деятельности педагога и детей, реализуемой на занятиях и в свободной деятельности дошкольников образовательного учреждения, по формированию правильной осанки посредством фитбол-гимнастики.

Осанка - это привычная, непосредственная привычка держать свое тело. При верной осанке фигура человека смотрится, красивой и стройной, а его походка выглядит легкой. И наоборот, обычно у людей различного возраста, фигуру безобразит сутулая спина, плечи "коромыслом", наклоненная во время ходьбы голова.

Результативность методики работы с коррекционными мячами (фитболами), неоднократно подтверждалась педагогами ДОО Санкт-Петербурга. Авторы методики – Т.С. Овчинникова (кандидат педагогических наук) и А.А. Потапчук (кандидат педагогических наук, доцент) предложили свои разработки коррекции движений у дошкольников с проблемами развития. Мячи доступны, повышают интерес к физическим упражнениям, а также позволяют быстрее и лучше освоить разнообразные двигательные умения, комплексно развивать физические качества при выполнении фитбол-гимнастики, фитбол-ритмики, игр с фитбол-мячами и т.д. Мячи большого диаметра – фитболы появились сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность. Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса могут применяться в спорте, педагогике и медицине.

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Следовательно, правильная посадка на фитболе будет способствовать формированию навыка правильной осанки. Благодаря этому будет выравниваться косоое положение таза, что является важным для коррекции сколиотических отклонений в грудопоясничном отделе позвоночника

Уникальное сочетание физических упражнений, футбола, музыки, проговаривание стихов в ритм движений или пения в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия. В основе данной методики лежат определённые свойства мяча, используемые педагогами для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и его особая упругость.

Цель педагогической деятельности в данном направлении: обеспечение положительной динамики при формировании правильной осанки у дошкольников через использование комплекса нетрадиционных игр, игровых упражнений с помощью футбол-гимнастики. Также реализовывались следующие задачи:

- формировать правильную осанку, повышать эмоциональный уровень, мотивацию к занятиям физической культурой посредством использования футбол-гимнастики;
- способствовать совершенствованию речи и расширению словарного запаса посредством дидактических игр;
- создать систему дидактических игр и упражнений для профилактики осанки;
- обучать детей различным играм в нетрадиционной форме, умению следовать устным инструкциям;
- создать условия, способствующие профилактике и формированию правильной осанки;
- повышать уровень педагогической компетентности родителей по формированию представлений о профилактике осанки детей.

Для того чтобы работа по профилактике и формированию правильной осанки была эффективной, целенаправленной учитывался ряд требований:

- работа должна быть систематичной и постоянной;
- работа должна соответствовать уровню физического и психического развития ребенка;
- работа должна соответствовать возрастным требованиям;
- работа должна приносить ребенку радость.

Для организации работы по освоению детьми футбол-гимнастики были созданы следующие условия: приобретены футбол-мячи, которые индивидуально подобраны для ребенка в зависимости от его роста; разработаны конспекты непосредственно образовательной деятельности с детьми с элементами футбол-гимнастики, совместной деятельности, досугов, создана картотека подвижных игр и упражнений с использованием футбол-мячей. Занятия с футбол-мячами напоминают классическое занятие по физической культуре со строгой трехчастной формой, с решением задач, имеющих общее и специальное воздействие на организм ребенка. Наблюдения показали, что систематическое использование приёмов футбол-гимнастики повысило эффективность процесса формирования осанки дошкольников, а также способствовало развитию познавательной активности, речи, творческих

способностей детей. В результате систематических занятий фитбол-гимнастикой развились физические качества, повысилась наблюдательность, внимание, память, воображение, упорядочились впечатления, которые они получили при взаимодействии с внешним миром, развился навык игровой деятельности.

Список использованных источников и литературы:

1. Гусакова Н.А. Диагностические тесты по корригирующей гимнастике. - 1996.
2. Дешин А.К. Образование в области здоровья и укрепления здоровья среди детей подростков и молодежи России/ А.К. Дешин, И.А. Дешина. - М.:, 1999.
3. Калб Т.Л. Проблемы нарушения осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекция// Вестник новых медицинских технологий. - Тула, 2001. - № 4. – С. 62-64.
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. - М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с. (Программа развития).
5. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 80 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В САНАТОРНЫХ ГРУППАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ФОРМАМИ ТУБЕРКУЛЕЗНОЙ ИНТОКСИКАЦИИ

Вырныгора Н. С.

заведующая детским садом
высшей квалификационной категории

Терлецкая М. К.

заместитель заведующего по образовательной деятельности

*МДОУ «Рыбницкий детский сад №15 комбинированного вида»
г. Рыбница, Приднестровская Молдавская Республика*

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Основным направлением работы нашего детского сада является формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через создание модели развивающей педагогики оздоровления. Наша задача воспитание здорового ребенка через здоровьесформирующее образование.

Наше учреждение носит статус детского сада комбинированного вида с группами оздоровительной направленности для детей с туберкулёзной интоксикацией. В санаторные группы принимаются дети в соответствии с Положением «О туберкулезных санаторных дошкольных учреждениях для детей с ранними проявлениями туберкулезной инфекции, с малыми и затихающими формами туберкулеза» (Постановление Правительства ПМР от 11.11.1994г. № 281).

Функционируют две санаторные группы для детей с различными формами туберкулезной инфекции, которые укомплектованы по разновозрастному принципу.

Тубинфицированность означает носительство туберкулезных палочек в здоровом организме. Такой ребенок не болен и не опасен для окружающих, но в случае снижения иммунитета риск развития у него заболевания резко возрастает. В дошкольном учреждении применяется комплекс медико-педагогических технологий, направленных на полноценное физическое развитие детей, их оздоровление, профилактику заболеваний, коррекцию отклонений в здоровье, так как дети с туберкулезной интоксикацией имеют те или иные проблемы в здоровье. Лечебный и профилактический метод при всех заболеваниях органов дыхания у детей очень важен.

Целью работы в данных группах является совершенствование физкультурно-оздоровительной работы с детьми групп оздоровления через профилактику заболеваний туберкулезом, приобщение к здоровому образу жизни и формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи исследования:

- Продолжать работу по улучшению условий физического развития детей с туберкулезной интоксикацией.
- Продолжить работу по индивидуальному сопровождению детей по всем компонентам здоровья (психическое, соматическое, физическое, духовно-нравственное, социальное).
- Создать нетрадиционные пособия для профилактики плоскостопия, нарушения осанки у детей.
- Разработать демонстрационный и раздаточный материал для проведения занятий с детьми.
- Подобрать и систематизировать материал по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста.
- Осуществлять педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам оздоровления детей, профилактики заболевания туберкулезом.
- Привлечь родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

Основная идея – совершенствование условий для сохранения и укрепления здоровья и развитие детей с туберкулезной интоксикацией через эффективное проведение комплекса оздоровительных мероприятий (профилактической физкультуры):

- использование дыхательной гимнастики: упражнения в беге, гимнастика дыхательных мышц, обучение техники дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох) на утренней зарядке, физкультурных занятиях, физминутках, динамических паузах на занятиях, постановка соответствующих певческих навыков – звуковая гимнастика и т.д.;

- использование упражнений на формирование правильной осанки: упражнения с мешочком на голове, ходьба по гимнастической скамейке, бревне и на узких дорожках, упражнения на фитболах, упражнения на гимнастической лестнице и т.д.;

- использование упражнений на профилактику плоскостопия: упражнения на полу, массажных дорожках, гимнастика для ступней ног, с использованием массажных атрибутов, игровые упражнения для ног.

Для детей с тубинтоксикацией благоприятно влияют дыхательные упражнения, которые способствуют улучшению кровообращения в лёгких, улучшению отхождения мокроты, увеличению подвижности грудной клетки. При заболевании органов дыхания у детей, кроме ослабленности дыхательных мышц развивается и нарушение осанки. Осанка и укрепление позвоночника зависит и от ступни ног. Поэтому, наряду с комплексами дыхательной гимнастики, для детей этих групп, проводятся комплексы для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Формы работы:

1. Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий с использованием дыхательной гимнастики:

2. Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий с использованием упражнений на формирование правильной осанки:

3. Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий с использованием упражнений на профилактику плоскостопия:

Направления работы в учреждении:

1. Воспитатели – создание развивающей среды, организация дополнительных оздоровительных мероприятий в группах практически во всех режимных моментах детей групп оздоровительной направленности.

2. Музыкальный и физкультурные руководители – подготовка интегрированных занятий, направленных на обучение детей технике дыхания, звуковой гимнастике, профилактике нарушений осанки в подвижных играх, танцах, упражнениях. Консультирование воспитателей по данной проблеме.

3. Медицинская сестра и врач – подбор сведений и рекомендаций для индивидуального подхода к оздоровлению детей. Взаимодействие со специалистами детской поликлиники, консультирование воспитателей.

4. Просветительская работа с родителями – повышение уровня знаний о туберкулезе, способах профилактики: консультирования, лектории, выпуск бюллетеней, организацией тематических выставок. Также 24 марта в день всемирной борьбы с туберкулезом проводятся мероприятия, приуроченные этому дню.

5. Взаимодействие и получение консультативной помощи от специалистов Рыбницкого противотуберкулезного диспансера.

Мы убеждены, что только системный подход к проблеме восстановления здоровья и физического развития дошкольников на основе единства медицины и педагогики в сотрудничестве с семьей позволяет повысить эффективность оздоровительной и коррекционно-педагогической работы.

Список использованных источников и литературы:

1. Матвеев С.В., Черпаченко С. А., Парамонова Г. Н. Оздоровление детей в детских дошкольных учреждениях средствами физического воспитания: Метод, рекомендации. СПб.: Изд-во ГТТМА, 2000.

2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.

3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2007.

4. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий /авт. -сост. М. А. Павлова, М. В. Лысогорская, канд. психол. наук. - Волгоград: Учитель 2009.

5. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт. -сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. М.: АРКТИ, 2000.

ДИНАМИКА ПАРАМЕТРОВ САТУРАЦИИ И ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА У СПОРТСМЕНОВ ПРОМЫШЛЕННОГО ГОРОДА

Глухова Т. Ф.

старший преподаватель

Шохов В. М.

студент

*Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова
г. Магнитогорск, Российская Федерация*

Не секрет, что крупные промышленные предприятия, расположенные в черте городов, являются основными загрязнителями окружающей среды. Уже многие годы города Челябинская и Свердловская областей являются несменяемыми аутсайдерами в ежегодном мониторинге экологического благополучия городов России, проводимом общественной организацией «Зеленый патруль» [2]. В 2018 году по результатам рейтинга, в список самых грязных городов России входит г. Магнитогорск, который заслуженно

считается одним из самых загрязнённых городов Урала. Мощное производственное предприятие ОАО «Магнитогорский металлургический комбинат» усугубляет экологическое состояние города, постоянно выбрасывая в воздух опасные соединения – сероуглерод и фенол.

Прямое и негативное действие на функцию кардиореспираторной системы, в первую очередь, оказывают находящиеся в атмосфере загрязняющие вещества, нарушая при этом механизмы, обеспечивающие нормальное содержание в крови кислорода и углекислоты, что в свою очередь может вызвать гипоксию. Длительное воздействие негативных факторов внешней среды приводит к снижению адаптивных возможностей человека и развитию хронических патологических процессов [1].

Целью исследования – изучение насыщения артериальной крови кислородом при выполнении дозированной физической нагрузки студенток-баскетболисток технического вуза г. Магнитогорска.

В наблюдении приняли участие 14 студенток, обучающихся на 1-4 курсах факультета спортивного мастерства Магнитогорского государственного технического университета (МГТУ). Все испытуемые возрастом 19 ± 2 лет, имеют I спортивный разряд, входят в состав сборной команды студенческой лиги, выступающей в первенстве Ассоциации студенческого баскетбола Уральского федерального округа.

В качестве дозированной физической нагрузки было предложено упражнение аэробно-анаэробной направленности, связанное с развитием скоростно-силовой выносливости в баскетболе. Тестирующее задание включало челночный бег на дистанции от одной штрафной линии до другой, выполняя каждый раз один бросок по кольцу. Обязательным условием теста было выполнение не менее 20 штрафных бросков с 50% результативностью. До начала и по окончании теста, продолжительностью три минуты, нами были проведены измерения показателей сердечного ритма (ЧСС) и степени насыщения кислородом гемоглобина артериальной крови (%SpO₂) при помощи пульсоксиметра «ONYX» - 8500.

Измерения ЧСС и %SpO₂ в динамике позволяло нам оценить состояние функции внешнего дыхания, а также степень адаптации к физическим нагрузкам у студенток-спортсменок, проживающих в условиях промышленного загрязнения воздуха.

Результаты исследования, представленные в таблице показывают, что значения ЧСС до нагрузки находились в пределах физиологической нормы 70 ± 2 уд/мин., а после нагрузки увеличилась до 168 ± 2 уд/мин.

Средние значения насыщения крови кислородом %SpO₂ до и после выполнения тестирующего упражнения были практически одинаковы - $97,6 \pm 0,1$ и $96,5 \pm 0,1$ соответственно.

Таблица 1.

Динамика показателей ЧСС и %SpO₂ у студенток-баскетболисток при выполнении тестирующего упражнения (n=14)

Показатели	ЧСС уд/мин M ± m	% SpO ₂ M ± m
До нагрузки	70 ± 2	168 ± 2
После нагрузки	97,6±0,1	96,5±0,1

Анализ динамики результатов измерения позволяет говорить о высоком уровне адаптации студенток-баскетболисток к предъявленной нагрузке аэробно-анаэробной направленности. Варьирование показателя насыщения кислородом гемоглобина артериальной крови в диапазоне от 96% до 99% считается нормой. Снижение уровня кислорода крови ниже 95-96% может наблюдаться при тяжёлых заболеваниях кардиореспираторной системы, а также при ОРВИ или пневмонии.

Выводы. Анализ, проведенного исследования, позволил установить, что при выполнении дозированной физической нагрузки у студенток-баскетболисток наблюдалась динамика показателей ЧСС и %SpO₂ в пределах физиологической нормы.

Можно предположить, что в условиях проживания в промышленном городе с высоким процентом загрязнения атмосферного воздуха, у испытуемых баскетболисток наблюдается процесс мобилизации резервных механизмов компенсации кислородной недостаточности при занятиях физической культурой.

Таким образом, в целях ранней диагностики нарушения функции внешнего дыхания, а также для оценки характера адаптационных реакций у студенток-баскетболисток к физическим нагрузкам, можно объективно осуществлять с помощью пульсоксиметра «ONYX» - 8500 фирмы NONIN MEDICAL, INC.

Список использованных источников и литературы:

1. Оранская И.И., Стародубцева О.С., Соколов С.П. Распространенность факторов риска среди населения промышленного города // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – № 8. – С. 127-130.
2. <https://basetop.ru/10-samyih-gryaznyih-gorodov-rossii-2018-poekologii-spisok/>.

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Давыдова А. Д.

студентка

Печёнкин А. П.

старший преподаватель

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
им. М. Туган-Барановского», ДНР*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - важная составляющая жизни любого человека. Каждый человек по-разному понимает это понятие. Для кого-то это занятия спортом, правильное питание, полноценный сон, отказ от вредных привычек и др. Термин «здоровый образ жизни» был введен Израилем Брехманом, ставшим основоположником науки о введении здоровья – валеологии, которая совмещает в себе правильное здоровое питание, отсутствие стрессов, позитивное мышление, физическую активность, правильный распорядок дня, отказ от вредных привычек и благоприятный для общения круг людей.

Отличное настроение, прекрасное самочувствие, успешная деятельность человека и многое другое непременно зависит от его состояния здоровья. Поэтому необходимо с раннего возраста заботиться о нем, сохранять и поддерживать его, предотвращая развитие болезней и, главным образом, соблюдая здоровый образ жизни.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, здоровье людей зависит:

- на 50 - 55% именно от образа жизни;
- на 20% – от окружающей среды;
- на 18 - 20% – от генетической предрасположенности, и лишь на 8 - 10% – от здравоохранения.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным. В современном обществе особо острыми считаются проблемы, связанные с табакокурением, алкоголем, наркоманией и в целом здоровым образом жизни, составляющими которого являются не только спорт, но и правильное питание.

Вредные привычки все больше распространяются среди студенческой молодежи и оказывают негативное влияние, как на общество в целом, так и на отдельного человека, ежегодно отравляя и разрушая здоровье людей.

Стоит уделить внимание и интернет зависимости. С появлением компьютеров, интернета, социальных сетей, видеоигр и т.п. в России, появилось огромное количество плюсов, но также появились и минусы. Многие люди страдают зависимостью от интернета, от игр. И такие люди встречаются не только среди подростков. Огромное количество зрелых людей страдают этой проблемой. Они могут целыми сутками проводить время, играя в видеоигры или пользуясь интернетом. Их мало интересуют «внешняя жизнь», они не озабочены целью создать семью, построить карьеру. Компьютерная зависимость одна из главных проблем начала этого века.

Немало людей, которые в случае возникновения какого-либо у них заболевания, предпочитают просто не обращать на это внимание, что приводит различным отрицательным явлениям. Но также есть люди, которые наоборот, чрезмерно или неправильно употребляют лекарственные препараты, например, принимают антибиотики при появлении первых и небольших симптомов заболеваний.

Во многом на наличие или отсутствие здорового образа жизни у людей влияет их окружение. Т.е. это может быть школа, институт, друзья, но самое главное семья, ведь ребенок растет, наблюдая за родителями. Но всегда бывают исключения.

Немаловажное значение имеет тот факт, что здоровый образ жизни влияет на то, насколько человек счастлив. Человек, который правильно спит, правильно ест, не имеет вредных привычек и занимается спортом, имеет более высокий уровень выработки гормона счастья, нормальный уровень сахара в крови и т.д., в сравнении с тем, кто этого не делает. Поэтому он всегда полон энергии. Такой человек будет более счастлив. Верно и обратное. Ведь именно занятия физкультурой, да и любые другие действия, связанные с физическим трудом, способствуют выработке гормона счастья. И наверняка каждый из нас замечал, что после хорошей тренировки спустя пару часов настроение резко улучшается, нам весело и смешно. А связь именно в этом.

Был проведён опрос 50 студентов Донецкого национального университета экономики и торговли имени М. Туган-Барановского, который показал, что термин «здоровый образ жизни» сейчас трактуется так: для 75% здоровый образ жизни – это отказ от курения, 64,9% считают, что это рациональное питание, а 62% – занятия спортом. 56,4% студентов, отвечая на вопрос о здоровом образе жизни, выбрали «оптимизм и позитивный настрой», 58,4% отмечают достаточное количество сна залогом хорошего здоровья. Правда, для 64% здоровый образ жизни остается «дорогим удовольствием». Из числа опрошенных регулярно спортом занимается лишь 36%, из них делают это ради удовольствия 19%, стремятся хорошо выглядеть и иметь красивое тело 17% респондентов, более половины опрошенных 52% ленятся это делать, 12% не любят заниматься спортом вообще. Соблюдение режима дня способствует

укреплению здоровья, но делают это всего 11% из опрошенных, 36% стремятся к этому, но большинство современных студентов 53% не придерживаются строго режима дня.

Таким образом, в ходе исследования было определено, что, несмотря на положительное отношение студентов к здоровому образу жизни и желание его соблюдать, их образ жизни не соответствует здоровому. Что подтверждается нежеланием большинства опрашиваемых делать утреннюю зарядку, заниматься спортом, соблюдать режимы дня и сна, отказаться от вредных привычек. Это связано, прежде всего, с загруженностью студентов, нехваткой свободного времени, ленью и неумением правильно составлять свой режим дня. Очевидно, что реальное представление о здоровье, как благополучии, у студентов еще формируется.

В заключении хочется отметить, что потребность в здоровом образе жизни включает в себя такие компоненты, как: систему питания, режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, занятие спортом и закаливающие упражнения. Здоровый образ жизни для молодых людей должен основываться на принципах нравственности, быть рационально организованным, активным и закаливающим, и в то же время защищающим от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Соблюдение принципов здорового образа жизни является необходимым условием в современном обществе.

Список использованных источников и литературы:

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medconfer.com/node/10988>
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nauchforum.ru/studconf/social/x1/15306>
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sibac.info/studconf/hum/xv/35483>
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/10578>

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РОСТО-ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 5-8 КЛАССОВ ГОРОДА ДОНЕЦКА

Зорькина А. В.

старший преподаватель

Капланец И. В.

канд. биол. наук, доцент кафедры АФК

Кондратович Л. В.

студентка

ГОО ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта», ДНР

Физическое развитие детей и подростков является одним из информативных показателей для оценки состояния общественного здоровья и является чувствительным индикатором, который отражает физиологические процессы, происходящие в критические периоды онтогенеза. Простота и доступность антропометрических измерений среди детских контингентов наряду с высокой информативностью получаемых данных придают физическому развитию значение объективного критерия санитарно-гигиенического благополучия населения [2].

Одним из важных критических периодов постнатального онтогенеза человека считается возраст 11-15 лет. За относительно небольшой промежуток времени все показатели должны в своем развитии максимально приблизиться к уровню взрослого человека. Данный контингент наиболее чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды, в том числе и к таким, как наличие или отсутствие физической нагрузки, уровень двигательной активности в целом. Воздействие указанных факторов непосредственно сказывается на состоянии здоровья детей.

Изучение состояния здоровья детей специалистами различных областей науки уже многие годы ведется достаточно интенсивно. В тоже время, проблема исследования состояния физического здоровья школьников в Донецкой Народной Республике, его формирование и укрепление средствами физического воспитания, осознанность и восприятие ценностей здорового образа жизни на сегодняшний день остается еще недостаточно решенной. Учитывая вышеизложенное, считаем, что исследование представленной проблемы на сегодняшний день является важным и своевременным шагом [1].

Полученные при обследовании однородных групп детского населения, они являются репрезентативными для построения региональных нормативов физического развития – стандартизованных оценочных таблиц, по которым можно характеризовать состояние развития как каждого конкретного ребенка, так и детского коллектива в целом [2].

Учитывая выше изложенное, *цель нашего исследования* заключалась в оценке роста-весовых показателей и в выявлении особенностей развития тотальных размеров тела школьников 5-8 классов г. Донецка.

Материал и методы исследования. Исследование проведено на школьниках 5-8 классов, возраст испытуемых – 11-15 лет. Всего обследовано 170 школьников (97 мальчиков и 73 девочки). Обследование проводилось в первой половине дня, в течение второй учебной четверти. Нами изучены основные соматометрические показатели – длина тела и масса тела с использованием унифицированных методик. Статистическую обработку полученных данных проводили при помощи пакета прикладных программ Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Согласно проведенному исследованию, длина тела школьников 5-7 классов достоверно не различается в зависимости от половой принадлежности. Различия в показателях роста по половому признаку выявлены только среди учеников 8 класса, когда мальчики значительно опережают девушек в росте. Характер увеличения роста у мальчиков и девочек различен. У девочек длина тела достоверно увеличивается по сравнению с предыдущим годом с 5 по 7 классы, различия между средними показателями длины тела у школьниц 7 и 8 классов не достоверны, в отличие от мальчиков, которые демонстрируют ежегодный интенсивный прирост длины тела. Характер изменения приростов длины тела у мальчиков и девочек также различен. Максимальное увеличение роста у мальчиков (11 см) произошло между 7 и 8 классом, хотя у девочек в этот период среднее значение роста увеличилось лишь на 1 см. Наибольшее увеличение роста у девочек (9 см) было зафиксировано между 5 и 6 классом, данный показатель на 2 см превышает прирост длины тела мальчиков.

Возрастная динамика длины тела у детей 5-8 классов выглядит следующим образом. У подростков 11-12 лет длина тела равнялась $145,48 \pm 0,49$ см и $149,36 \pm 0,56$ см, соответственно. Однако более высокие величины данного показателя отмечаются в возрасте 13 лет – $154,78 \pm 0,66$ см (годовой прирост – 5,42 см), в 14 лет – $163,67 \pm 0,81$ см (8,89 см), в 15 лет – $169,42 \pm 0,94$ см (5,75 см), соответственно. Таким образом, за пять лет длина тела увеличилась на 23,94 см. В данном случае возраст 14 лет можно рассматривать как период «вытяжения» у подростков.

У современных школьников на основе непараметрического центильного анализа выявлено, что рост более 50% мальчиков с 5 по 7 классы соответствует возрастным нормам. Среди показателей роста, выходящих за пределы средних значений, обнаружено доминирование асимметрии показателей длины тела с преобладанием доли школьников с ростом выше возрастной нормы. Подобная картина наиболее ярко проявляется у мальчиков, причем к 8 классу асимметрия показателей настолько усиливается, что среди восьмиклассников выявлено 60% мальчиков выше среднего роста, хотя в более раннем возрасте количество высокорослых мальчиков не превышало 40%.

В 5-7 классах у девочек проявляется такая же, как и у мальчиков, асимметрия показателей в сторону увеличения роста, но для девочек оказалась характерна большая вариабельность показателя, чем у мальчиков. Большинство обследованных школьниц имели среднее значение роста, однако с 5 по 7 класс

процент таких детей заметно снижается с 74% до 47%. С возрастом у девочек тенденция к превышению средних значений длины тела исчезает, и процент учениц 8 класса с ростом ниже среднего увеличивается по сравнению с высокорослыми школьницами.

Этот факт может говорить о завершении к 8 классу периода вытяжения у большинства девочек и его началу у мальчиков и являться проявлением полового диморфизма.

Масса тела – важная характеристика морфофункционального статуса человека, которая отражает индивидуальную реактивность на сумму экзогенных воздействий. Данный показатель у мальчиков и девочек в указанном возрастном периоде не показала достоверных статистических различий.

Индивидуальная оценка выявила, что большинство обследованных детей имели среднюю массу тела, в процентном соотношении их количество колеблется в пределах 50-60% во всех возрастно-половых группах испытуемых. Мальчики с весом выше возрастных норм встречаются чаще таковых с весом ниже нормы. В данном случае у девочек выявлена совершенно другая картина, в качестве основного отличия развития веса тела у девочек можно выделить гораздо больший процент испытуемых с весом тела ниже нормы.

Выводы. Скачки роста зафиксированы у девочек в 5-6 классе, а у мальчиков в 7-8 классе, но значимые отличия в росте в зависимости от пола проявляются только в 8 классе. Рост обследованных детей в основном соответствует возрастным нормам или превышает их, однако с возрастом количество высокорослых мальчиков увеличивается с 40% до 60%, а девочек – уменьшается с 74% до 47%, что является проявлением полового диморфизма.

Показатели массы 50-60% испытуемых во всех возрастно-половых группах соответствуют нормам. Среди лиц с отклонениями от возрастных норм чаще всего встречались мальчики с массой выше нормы и девочки с массой ниже нормы.

Список использованных источников и литературы:

1. Дубревский Ю.М., Исследование уровня физического здоровья школьников 5х – 8х классов города Донецка / Ю.М. Дубревский, В.В. Сидорова // Физическая культура и спорт: теория и практика. – 2018. – № 1 (4). – С. 27-35.
2. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Сб. мат-лов (выпуск VI) / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина и др.; од ред. А.А. Баранова, В.Р. Кучмы. – М.: Издательство «ПедиатрЪ», 2013. – 192 с.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПРОЦЕССА ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭТНОКУЛЬТУРНОГО ФЕНОМЕНА ДОНСКОГО КАЗАЧЕСТВА

Исаева А. М.

студентка

Попова М. В.

старший преподаватель

кафедры физического воспитания,

спорта и туризма

Ростовский государственный экономический университет «РИНХ»

г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

В современных условиях всё большую значимость и актуальность приобретает патриотическое воспитание. История, патриотизм, культура играют важную роль в формировании личности, гражданина, его отношении в первую очередь к своему государству. Известно, что физическая культура и спорт предоставляют огромные возможности в воспитании патриотизма. На наш взгляд, патриотическое воспитание в сфере физической культуры и спорта формируется посредством взаимодействия всех сторон жизнедеятельности людей. Проведение соревнований между государствами способствует укреплению дружбы различных национальностей, проявлению уважения к их религиозным чувствам. Также у спортсменов развивается чувство собственного достоинства, ответственности за себя и свою страну. Цель физической культуры заключается в том, чтобы подготовить всесторонне развитую личность, обладающую высоким уровнем развития физических, волевых и нравственных качеств, которая будет готова к труду и защите Родины. Именно физическая культура и спорт способствуют воспитанию патриотизма, формированию культуры международных отношений. Спортивная деятельность объединяет и сближает народы, прививает любовь и преданность к своей стране.

Цель и задачи работы направлены на формирование чувства гражданской ответственности и сопричастности к развитию своей «малой родины» молодого поколения через средства физической культуры и культурные традиции нашего государства; активизацию у молодого поколения познавательного интереса к истории и традициям казачества, стремление сохранять и приумножать культурное наследие своего края, а также на основе этноспортивных игр показать роль Донского казачества в воспитании настоящих патриотов своей страны.

Результаты исследования показывают, что спорт и физическая культура являются неотъемлемой частью историко-патриотического воспитания, а с помощью средств физической культуры и спорта происходит приобщение к культурным традициям, к истории нашей страны в целом. Если государство будет развивать и поддерживать программу спортивно-массовых и историко-

патриотических мероприятий, то уровень патриотического воспитания и спорта возрастет.

Известно, что важную роль в развитии нашего государства сыграло казачество. История казачества – это одна из ярких страниц нашей общей, большой книги истории. Особое внимание хочется обратить на воинскую культуру казаков. Из-за сложных природных, социальных, политических условий донские казаки в свое время выработали ряд механизмов для подготовки и воспитания молодых воинов, готовых к служению Отечеству, что случит весомым примером, основой не только для формирования и воспитания нашего молодого поколения, но и для физического совершенства.

Эталоном воинской культуры казаков считают шермиции. Слово «шермиции» означает состязания с оружием, воинские упражнения на праздниках. Сегодня этим словом обозначаются все этноспортивные мероприятия казаков имеющие обрядовый характер. Этот вид национальных игр донских казаков включает в себя состязания с оружием, воинские упражнения на праздниках, различные виды борьбы. На мероприятиях такого рода проверяются не только знания холодного оружия, но и знания родовых корней, обычаев и обрядов казаков, также участникам нужно продемонстрировать умение танцевать и играть казачьи песни. Такой вид игр, как шермиции, помогает сохранить исторические корни, ценности и традиции казаков. Праздник шермиций, на которые приезжают представители различных национальностей и других этнических групп казаков, являет пример культурного общения, толерантности и взаимообогащения народов [3, с.15].

В 2010 году шермиции были включены в Реестр национальных видов спорта, как национальный вид спорта Ростовской области, а также были признаны на уровне Ростовской области национальным видом спорта донских казаков [3, с. 10].

Становясь участниками мероприятий спортивно-оздоровительной направленности, молодежь приобщается к многонациональной культуре нашей страны, с помощью спорта развивается боевой дух, смелость и упорство, проявляется мастерство, происходит приобщение подрастающего поколения к многовековым традициям культуры и спорта.

Таким образом, применение различных видов национальных игр, в частности мероприятий, основанных на традициях казачества, определяет не только созидательную, но и воспитательную, коммуникативную, зрелищно-эстетическую функции спорта, поэтому в нашей стране сохранение и развитие казачества является одной из главных задач патриотического воспитания, формирования российской гражданской идентичности, духовно-нравственного воспитания, межкультурных коммуникаций.

Выводы. В ходе проделанной научной работы была определена сущность историко-патриотического воспитания, выявлены проблемы и пути их решения в формировании патриотического воспитания. А также мы выяснили взаимосвязь спортивно-оздоровительной деятельности с патриотическим воспитанием.

Список использованных источников и литературы:

1. Историко-патриотическое воспитание молодежи: проблемы и перспективы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://obrkonkurs.ru/istoriko-patrioticheskoe-vozpitanie-molodezhi-problemyi-i-perspektivy/> (Дата обращения 20.02.2018)
2. Патриотическое воспитание в сфере физической культуры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://refac.ru/patrioticheskoe-vozpitanie-v-sfere-fizicheskoy-kultury/> (Дата обращения 20.02.2018)
3. Викулов В.Н. Методическая разработка «Шермиции – национальный вид спорта донских казаков» (для учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей) / В.Н. Викулов. – г. Новочеркасск, 2015. – 15 с.

АДАПТИВНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «ПЕРСТ»

Легкая Е. Ф.

преподаватель кафедры физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»

г. Сочи, Российская Федерация

Адаптивная физическая культура (АФК) в жизни юных спортсменов с инвалидностью играет огромную роль. За годы подготовки к XXII Олимпийским и XI Паралимпийским играм 2014 года сочинцы с ограниченными возможностями не только объединились в общественные структуры (спортивные клубы и федерации), но и стали принимать активное участие в спортивной жизни города Сочи. В настоящее время более 300 сочинских спортсменов-паралимпийцев принимают участие в городских, региональных, всероссийских соревнованиях [1]. С 2015 года на горноклиматическом курорте «Роза хутор» (Сочи) благодаря Центру адаптивной физической культуры и спорта для инвалидов «Энергия жизни» проводится адаптивная и социальная реабилитация с помощью зимних и летних экстремальных видов спорта и активного отдыха: горные лыжи, сноуборд, скалолазание, беговые лыжи, серфинг, адаптивного туризма [2]. Кроме того, в реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА) широко применяют лечебную физкультуру (ЛФК), физические упражнения, массаж, а также природные и преформированные лечебные факторы. Являясь частью физической культуры (ФК) АФК применяет определенный комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры ставят задачи

максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни [3]. Выбор методик АФК зависит от степени тяжести и структуре имеющегося дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности и другим признакам [4].

Ограничения функциональности инвалидов принято разделять по категориям, связанным с отклонениями деятельности той или иной системы. К ним относятся нарушения: двигательной (статодинамической) функции; сенсорной - зрения, обоняния, слуха, осязания; психической - мышления, восприятия, памяти, внимания, речи, воли и эмоций; кровообращения, дыхания, выделения, обменных процессов, пищеварения и внутренней секреции [5].

Задачи АФК делятся на коррекционные, оздоровительные, образовательные и воспитательные, которые тесно взаимосвязаны между собой, однако каждый блок имеет определенную самостоятельность и специфику.

Компьютерная программа «ПЕРСТ» для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, разработанная на кафедре «Физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО «Сочинского государственного университета» бесспорно является одним из компонентов АФК. Программа содержит упражнения для пальцев рук имеющие несколько уровней сложности, для глаз, а также общеразвивающие упражнения. Ключевым качеством данной программы является достаточность ее средств для решения задач АФК:

- коррекционных (тренировка тонких дифференцированных движений кистей и пальцев рук; развитие и совершенствование высших психических функций; совершенствование артикуляционной, тонкой и общей моторики);
- оздоровительных (развитие гармоничного телосложения; развитие мышц плечевого пояса, кистей и пальцев рук, глаз; воспитание физических способностей);
- воспитательных (повышение уровня самостоятельности выполнения заданий программы; развитие самооценки, активное участие в собственной жизни);
- образовательных (раскрытие потенциальных возможностей детей с нарушением ОДА в процессе обучения; знакомство с современными информационными технологиями; формирование двигательных умений и навыков).

На основе информированного согласия родителей в 2016 г. были сформированы 2 группы детей с ДЦП по 50 человек с учетом принципа равенства выборки. Дети экспериментальной группы проходили занятия на компьютерной программе «ПЕРСТ» в течении 1,5 лет. В процессе исследования эффективности компьютерной программы использовались такие методы как: анкетирования, циклический инструктаж, экспертная оценка

детского невролога, методы математической статистики (IBM SPSS Statistics 17, Microsoft Excel 2010), оценка манипулятивной деятельности рук по физиологическим позовым тестам пальцев рук. В ходе исследования было изучено влияние физических упражнений при использовании компьютерной программы «ПЕРСТ» на манипулятивную деятельность пальцев рук и координацию движений верхних конечностей, в результате чего получены значимые отличия в изучаемых показателях на уровне статистической значимости. Динамика показателей качественного правильного выполнения физиологических пятипальцевых захватов кисти после применения программы в экспериментальной группе по тестам подвижность кистей рук, схват правой рукой, лучше, на уровне высокой статистической значимости ($p \leq 0,01$), а схват левой рукой на уровне статистической значимости ($p \leq 0,05$), чем до их применения. Изучение результатов проб оптико-кинестетической организации физиологических позовых тестов пальцев рук, указывают на положительный сдвиг показателей тестов «кольцо», «ножницы» ($p \leq 0,01$) и теста «коза» ($p \leq 0,05$) экспериментальной группы, что свидетельствует о значимости отличий в изученных показателях. Показатели теста на подвижность кистей рук у детей с нарушением ОДА после выполнения курса упражнений программы, находятся на уровне высокой статистической значимости ($p \leq 0,01$) и имеют тенденцию к росту, при увеличении длительности выполнения упражнений.

В настоящее время осуществляется расширение диапазона научной работы по усовершенствованию имеющегося функционала программы и ориентирование на потребителей с ограниченными возможностями здоровья с другими нозологическими группами. Стоит отметить, что реабилитация физическими упражнениями компьютерной программы «ПЕРСТ» хорошо зарекомендовала себя как метод развития мелкой моторики рук, точности и координации движений, совершенствования артикуляции речи, улучшения памяти и внимания детей с нарушениями ОДА.

Список использованных источников и литературы:

1. Информационный портал города Сочи [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://sochi.regnews.org/doc/mq/lp.htm> (дата посещения 28.01.2019.)
2. ЦАФКС «Энергия жизни» [Электронный ресурс]. - Режим доступа http://privetsochi.ru/blog/news_sochi/59600.html (дата посещения 10.01.2019.)
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие. - М.: Советский спорт, 2000 – 240 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
5. Источник: [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://invalidu.com/raznoe/nozologicheskie-gruppy-invalidnosti> (дата посещения 05.02.2019.)

АЛЬТЕРНАТИВА ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И ОТКЛОНЕНИЯМИ

Лозовая М. А.¹

старший преподаватель,

Лозовой Александр Александрович²

старший преподаватель

*Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева¹*

*Красноярский педагогический университет В.П. Астафьева²
г. Красноярск, Российская Федерация*

На сегодняшний день, в связи с неблагоприятной экологической ситуацией, очевидно прослеживается тенденция к росту опасности развития различных отклонений в состоянии здоровья у большей части населения по всему миру. Также к важным факторам, провоцирующим данное явление, можно отнести значительное возросшее за последнее столетие использование транспорта, загрязняющего внешнюю среду. Такие события как физические заболевания и отклонения можно с уверенностью отнести к общесоциальным феноменам, так или иначе способствующим формированию социально-экономической политики по отношению к лицам с нарушениями здоровья.

Следует отметить то, что в контексте поддержания здоровья человека, самым доступным способом являются регулярные занятия спортом и физической культурой, в общем. Касаясь людей с физическими отклонениями или заболеваниями часто применяется термин «адаптивная физическая культура». Адаптивная физическая культура - подвид классической физической культуры, которая также является эффективным способом, направленным на оздоровление организма. Однако следует понимать, что главной целью занятий адаптивной физической культурой стоит считать не только улучшение состояния больного, но и его поэтапную интеграцию в общество, несмотря на возможные отклонения от норм в физическом состоянии человека [2].

Осмысленная и выполненная с соблюдением советов специалистов физическая активность в подобных ситуациях содействует не только профилактике, но и к нормальному функционированию организма. Часто можно говорить не только об оздоровлении организма, и приведении его в норму, но и о восстановлении способности трудиться и возвращению рабочих навыков. Психологически, занятия адаптивной физической культурой содействуют приобретению индивидом веры в себя и свои силы. Человек, занимающийся этим видом физической культуры, в итоге готов к овладению надлежащими физическими нагрузками и способен планомерно физически ими упражняться.

За последние несколько лет в России необходимо отметить быстрорастущую роль государства в развитии адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. В первую очередь речь идет о различных видах национальных программ помощи спорту и спортивным организациям для людей с инвалидностью и полного финансирования системы их подготовки [3].

Важные факторы успешного развития физического уровня человека - это рациональные и корректно организованные занятия спортом и применение высокоэффективных методик адаптивной физической культурой.

Один из таких способов – лечебно-физическая культура. В этой системе за основу взят комплекс оздоровительных упражнений, разработанный для предупреждения и лечения ряда болезней [4]. Главной составляющей данного метода является использование основной биологической функции организма. Также немаловажным является то, что любая физическая активность направлена на оздоровление - спортивные игры, занятия на велотренажерах, пробежки, разминка и др. Несомненным плюсом ЛФК - это возможность заниматься самостоятельно без специального оборудования, в подходящее время и в подходящем месте. Тем не менее, важно понимать, что лечебная физическая культура также как и любая физическая активность, требует некоторой осторожности: задания не должны быть форсированными, заниматься нужно в меру, следуя назначенной программе. Несмотря на то, что со временем можно перейти к более высоким нагрузкам по программе ОФП (общей физической подготовки). И вопреки тому, что упражнения могут выполняться в индивидуальном порядке, занятия должны проводиться по назначению и под контролем специалиста. При занятиях физической культурой необходимо адекватно оценивать свои способности, чего, порой, люди, проходящие восстановление после болезни, сделать не могут.

Лечебная гимнастика – главный метод ЛФК. Она представляет собой комплекс физических занятий, выбранных с учетом причин дисфункции, особенностей организма, общим состоянием здоровья и работоспособности индивида с нарушениями физической активности или хроническими диагнозами.

Наиболее частым показанием при шейном остеохондрозе является ежедневная лечебная физическая культура, оздоровительная гимнастика, умеренная ходьба, а также упражнения с обязательным контролем правильности их выполнения [5].

Применение находят так же адаптивные виды физической активности, вбирающие в себя элементы, схожие с общими видами спорта, но с критериями адаптации для человека, который имеет трудности в занятиях спортом по причине тех или иных физических отклонений. Целью применения для качественной интеграции людей с физическими заболеваниями и ограничениями в сфере спорта, развития спортивных навыков и соревновательного духа. Наиболее распространенными средствами адаптивного спорта можно назвать лечебно-оздоровительные тренажеры, воздействующие на организм как локально, так и комплексно. Помимо всего

прочего, в данном методе применяются нагрузки, рассчитанные в индивидуальном порядке, предполагающие разнообразную интенсивность и длительность. Результатом данных тренировок считается восстановление и развитие различных групп мышц тренирующегося. На сегодняшний день в России выпускается огромный ряд лечебно-физкультурных тренажеров, показанных к эксплуатации в целях коррекции и ускорения выздоровления: «Здоровье», «Грация», тренажеры нового поколения, а также эспандеры, мини-штанги и др. [6]. Помимо этого известны Параолимпийские виды спорта, занятие которыми помогает человеку, при достижении желаемых результатов, укрепить уверенность при занятии спортом и активно развиваться в спортивной сфере. Повышая собственную мотивацию, люди с отклонениями или заболеваниями подают пример для лиц с похожими проблемами, помогают им найти верное решение собственного физического развития [7].

Несомненно, адаптивная физическая культура включает в себя использование и всевозможных нетрадиционных методов реабилитации и оздоровления. Одним из таких является восточная гимнастика или йога.

Важнейшей целью йогатерапии является улучшение общего физического здоровья и достижение душевного равновесия человека [8]. Сущность йоги заключается в последовательном чередовании определенных поз, именуемых «асаны», сопровождающихся правильным дыханием. Не стоит недооценивать и пользу асан для общего состояния организма: врачи отмечают, что у пациентов, практикующих асаны на регулярной основе, железы внутренней секреции вырабатывают гормоны в количестве, оптимальном для нормального функционирования всех систем организма. Йога не только развивает физическую выносливость, но и способствует достижению внутренней гармонии и душевному равновесию. При регулярном выполнении элементов йоги наблюдается колоссальное омоложение как отдельно пораженных болезнями органов, так и всего организма в целом, восстанавливая его оптимальное функционирование. Мышечные и костные ткани, нервная и эндокринная системы, дыхательные пути, выделительная система, а также система кровообращения представляют собой совокупность элементов, связанных друг с другом для взаимного поддержания работоспособности организма. Легкость в адаптации, гибкость, улучшение координации и общего самочувствия - все это следствия регулярного выполнения асан. Помимо всего перечисленного, групповая йога-терапия улучшает взаимодействие больного с другими людьми, что позволяет ему чувствовать себя увереннее и спокойнее в социуме.

Всему мировому сообществу важно ясно осознать, что для человека с нарушениями здоровья занятия физической культурой и ежедневная профилактика гораздо эффективнее, чем для здоровых людей. На сегодняшний день первостепенная цель государства - привить интерес к физической культуре как можно большему числу людей с заболеваниями различной тяжести, чтобы показать, что занятия спортом способны интегрировать их в социальную жизнь, а также они предотвращают дальнейшее развитие заболевания и

Материалы I международной научно-практической конференции

содействуют лечению. Включение физических упражнений в свою ежедневную рутину является незаменимым составляющим на пути к выздоровлению человека, повышая его адаптивность и улучшая самочувствие в целом.

Список использованных источников и литературы:

1. Бобровский Е.А. Адаптивный спорт и физическая культура как метод реабилитации инвалидов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2017. - № 4-2.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры. // Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 2007.
3. Всероссийская студенческая олимпиада по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры // Балашова В.Ф. - 2008.
4. Лечебная физическая культура: Справочник // Под ред. Проф. В. А. Епифанова. - М.: Медицина, 2004.
5. Журавлева А.Н., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура, Руководство для врачей. - М.: Медицина, 1993.
6. Разумов А.Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине // А.Н. Разумов, О.В. Ромашин. Изд. 2-е перераб. и доп. - М.: МДВ, 2007.
7. Дубровский В.И. Реабилитация инвалидов-спортсменов. - В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
8. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека // Справочник, 2-е изд., 2008.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Малыш Т. С.

начальник отдела физической культуры и туризма

*Министерство молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики*

Очень часто мы слышим словосочетание «люди с ограниченными возможностями». А кто они такие? Многие ответят, что это же просто инвалид! На самом деле, это вовсе не так.

Данная категория людей – это полноценные члены общества, поэтому к ним нужно относиться с уважением, и ни в коем случае, не пренебрегать ими. Спортивные достижения людей с ограниченными возможностями потрясают воображение, они способны выступать на равных, а зачастую и превзойти здоровых людей.

Сегодня в мире важнейшими в системе мер социальной защиты людей с ограниченными возможностями становятся её активные формы. Наиболее

эффективной из них является социальная адаптация средствами физической культуры и спорта.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [1].

Адаптивный спорт – разновидность адаптивной физической культуры, целью которого является – реализация способностей человека и сравнение их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы в развитии организма. Адаптивный спорт ориентирован на достижение максимальных результатов [1].

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом - восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт являются важнейшими и наиболее эффективными средствами реабилитации инвалидов, интеграции их в современное общество. Они создают мощные стимулы для возвращения инвалидов в активную, насыщенную жизнь, расширяют круг общения, позволяют максимально раскрыть их физические и духовные возможности.

Физкультура и спорт становятся толчком, который может помочь восстановлению или установлению контакта инвалидов с окружающим миром, тем самым облегчая и ускоряя их возвращение в общество, признание в качестве равноправных граждан.

Многие выдающиеся спортсмены-инвалиды успешно преодолели свои физические недостатки благодаря интенсивным и регулярным тренировкам.

Адаптивная двигательная рекреация, реабилитация, физическое воспитание и другие известные виды адаптивной физической культуры решают задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе рекреационной деятельности, которая предусматривает общение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

В Донецкой Народной Республике занятиями адаптивной физической культурой, спортом и реабилитацией охвачено 3,9 тыс. инвалидов с нарушением слуха, зрения, умственного и физического развития и поражением опорно-двигательного аппарата или 3,5% от общего количества инвалидов проживающих в Республике.

Адаптивная физическая культура помогает людям с ограниченными возможностями здоровья в решении многих проблем:

- позволяет ослабить неблагоприятные последствия урбанизации жизни, в частности: нервно-эмоциональные перегрузки, нерациональное питание,

добиваться повышения трудоспособности населения и снижения уровня «болезней века»;

- обеспечивает при выходе человека из повседневных, однообразных и утомительных условий жизни переключение нервно-эмоциональной сферы на какие-либо новые объекты внешней среды, отвлечение его от отрицательных и утомительных воздействий повседневности;

- обеспечивает достаточную мышечную активность и стимулирует естественный иммунитет;

- способствует воспитанию чувства коллективизма, любознательности, жажды преодоления препятствий и другие ценные морально-волевые качества, играющие решающую роль в профилактике нервно-психических заболеваний и расстройств [2].

Адаптивная физическая культура помогает осознать тот факт, что инвалидность не является приговором для жизни в четырех стенах. Инвалиды видят в занятиях физической культурой активное средство социально-психологической реабилитации, которое раскрывает реальный уровень их жизненных возможностей, она помогает обрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных спортивных мероприятиях, заставляет больше уважать самих себя, учит самостоятельности, дарит здоровые эмоции и закаляет организм, помогает преодолеть многие психологические барьеры.

Необходимо отметить, что занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение, которое не ограничивается только решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. При работе с данной категорией людей актуальным является приобщение их к ценностям адаптивной физической культуры, которые тесно связаны с использованием физических упражнений как способа удовлетворения биологических и социальных потребностей людей [3].

Все большее признание получает важность спорта для таких людей. Поэтому просвещению спорта для инвалидов должны уделять наибольшее внимание. Так многие родители детей-инвалидов попросту не знают о том, что можно отдать детей в различные секции по развитию их физических возможностей. Таким образом, информированность общественности приведет к увеличению количества детей-инвалидов, занимающихся спортом.

Средствам массовой информации необходимо шире освещать адаптивный спорт, развивая воспитательный потенциал не только для людей с ограниченными возможностями, но и для всего населения, формировать у инвалидов осознанное позитивное отношение к занятию физической культуры.

Надо отметить, что процесс социальной реабилитации является двухсторонним и встречным. Общество должно идти навстречу инвалидам, адаптируя среду обитания и мотивируя их к интеграции в общество. С другой стороны, люди с ограниченными физическими возможностями должны сами стремиться стать равноправными членами общества. В большинстве своем эти

люди воспитаны жизнью в мужестве, терпении, тяге к знаниям. Многие из них могут успешно работать, и потенциально заряжены на творческие взлеты.

Активизация деятельности в области адаптивной физической культуры и спорта, несомненно, будет способствовать гуманизации нашего общества, изменению его отношения к этой социальной группе населения, и поэтому имеет большое социальное значение.

Список использованных источников и литературы:

1. Закон Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», от 24.04.2015 № 1-143П-НС, Официальный сайт Народного Совета ДНР.

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003.

3. Матвеева Н.Ю., Ненарокова О.В. Ценностный потенциал адаптивной физической культуры // Здоровье сбережение и физическое воспитание. – 2014. - № 2.

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Малютина Н. Л.
преподаватель

Донецкий политехнический колледж, ДНР

Студенческий спорт имеет свои отличительные черты. Спортсмены-студенты пребывают в наиболее выгодном возрасте для реализации своих физических возможностей. В то же время обучение в вузе ограничено довольно коротким сроком, что требует интенсификации учебно-тренировочных занятий. Повышенные нагрузки, в свою очередь, требуют эффективных средств и методов активизации механизма восстановления и повышения работоспособности атлетов. Но применение этих воздействий на спортсменов недопустимо без предварительного научного обоснования, что требует проведения специальных теоретических исследований и практических экспериментов.

Практика спортивной подготовки, показывает, что невозможно эффективно решать задачи восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок без разработки и применения новых современных средств восстановления и повышения физической и психоэмоциональной подготовленности спортсменов.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок являются поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени,

тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программ восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок должны принимать участие тренеры, врачи команд, врачи-клинические фармакологи, биомеханики, врачи-физиотерапевты, массажисты, врачи-диетологи, медицинские психологи, специалисты по медицинским профилям в соответствии с медицинскими показаниями.

Массажное оборудование, вибромассажеры и тракционная система позволяют в полном объеме восстанавливать опорно-двигательную систему спортсменов благодаря релаксации мышц туловища и конечностей, устранению миофасциальных болевых синдромов, снятию компрессии межпозвонковых дисков. Щадящий массаж способствует восстановлению психологического комфорта, снятию психофизического перенапряжения и остаточных явлений воспалительных заболеваний и не только устраняет боли, но и устраняет сами причины ее возникновения.

Для релаксации спортсменов можно использовать вибромассажные матрасы, массажные кушетки с роликовым массажем, массажные кресла с механическим и пневматическим воздействием.

Вибромассажные матрасы предназначены для релаксации мышц тела, устранения миофасциальных болевых синдромов, снятия компрессии в межпозвонковых двигательных сегментах, профилактики функциональных сколиозов, восстановления психологического комфорта. Эти устройства прекрасно зарекомендовали себя в профилактике вертеброгенных нарушений различного генеза.

Кушетки с роликовым массажем обеспечивают комфортный массаж позвоночника, при котором массажные ролики, мягко двигаясь вдоль позвоночного столба, снимают напряжение с периферических нервных окончаний.

Самыми совершенными из автоматических массажных устройств являются массажные кресла. Они имеют большое количество встроенных программ, позволяют совмещать роликовый и пневматические массажи, имитируют работу рук массажиста.

Комбинированные физиотерапевтические системы дают возможность воздействовать около 30 формами токов, комбинировать эти токи с ультразвуковым и лазерным воздействием и дополнять ударно-волновой и локальной криотерапией. Все перечисленные методы воздействия могут применяться самостоятельно или в различных сочетаниях в зависимости от показаний.

Физиотерапевтические комбайны имеют широкий выбор готовых терапевтических программ, клиническую библиотеку, содержащую цветные анатомические и патоанатомические атласы.

Метод усиленной наружной контрпульсации не только ускоряет восстановление спортсменов после интенсивной физической нагрузки, но и повышает выносливость и скоростно-силовые качества. Воздействие создается путем обжата конечностей с помощью манжет.

Для релаксации спортсменов успешно используется система с нагретым песком, устройство для подводного массажа, бесконтактная гидромассажная ванна, инфракрасная сауна, бочки их хвойных пород деревьев.

В последние годы проблема предпатологических и патологических состояний опорно-двигательного аппарата у спортсменов стоит как никогда остро. Дефекты осанки, стоп, а также начальные проявления сколиотической болезни – состояния, которые, несмотря на существенные различия в этиологии, патогенезе и прогнозе, с точки зрения биомеханики на начальных этапах развития можно рассматривать как патологию, формирующуюся в результате нарушения процесса регуляции вертикальной позы.

Комбинированная инструментальная диагностика и мониторинг статических и динамических нарушений методами компьютерной оптической топографии, стабилотрии, статической и динамической педометрии, динамической оценки равновесия, проприоцепции и баланса – это современные, безвредные нелучевые методы обследования спортсменов.

Комплексное применение этих методов предназначено для количественной оценки и документирования нарушения осанки, оси позвоночника и таза, патологии стоп и баланса общего центра массы тела.

Огромное значение для спорта имеет поиск недопинговых средств и препаратов для коррекции иммунного статуса и повышения работоспособности спортсменов. Сокращение энергозатрат организма, необходимых для борьбы с хроническими инфекциями и прочими заболеваниями, и эффективное излечение данных патологических процессов может стать средством, которое обеспечит необходимое повышение работоспособности спортсменов.

Роль питания в подготовке высококвалифицированных спортсменов трудно переоценить. Уровень рекордов современного спорта требует и соответствующей подготовки спортсменов. Повышение тренировочных нагрузок и интенсификация соревновательной деятельности, частая смена климатических условий и временных поясов, проведение тренировок в среднегорье, а также повышение технической оснащенности спортсменов - все это входит в понятие спорта высших достижений и требует от спортсменов колоссального напряжения физических и моральных сил. Одним из важнейших компонентов обеспечения высокого уровня функционального состояния спортсменов является рациональное сбалансированное питание.

Диеты, рекомендованные для спортсменов различных видов спорта, составлены с учетом этапа подготовки спортсмена, времени года (в зимнее время потребность в энергии выше приблизительно на 10%) и климатических условий, а также возраста, пола, веса, спортивного стажа и других индивидуальных показателей спортсмена.

Список использованных источников и литературы:

1. Аванесов В.У. Новый подход к применению физических средств восстановления в спорте / В.У. Аванесов // Вестник спорт. науки. - 2006. - № 1-2. – С. 30-33.

2. Бальсевич В.К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теор. и практ. физ. культуры. -1999. - № 4. – С. 21-25.

3. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте [Текст] / В.И Дубровский. - М.:, Физкультура и спорт, 1991, – 208 с.

4. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2003. – 160 с.

5. Павлов С. Е., Павлова Т. Н., Родионов С., Флеккель В. А. Опыт применения комплекса недопинговых средств и методов повышения спортивной работоспособности в тренировке футболистов высокой квалификации // Материалы международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2007», г. Москва, 24-25 ноября 2007 г., изд-во «Физическая культура». – С. 147-148.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

СОСТОЯНИЕ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Маркова Е. С.

студентка

Яцковская Л.Н.

канд. пед. наук, профессор

*Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева
г. Красноярск, Российская Федерация*

В настоящее время возросло активное участие девушек в различных видах спорта. Девушки следят за фигурой, за правильным питанием, заботятся о своем здоровье.

Женщины наравне с мужчинами принимают участие во многих соревнованиях мирового, регионального или краевого уровнях. К примеру, наиболее популярным видом спорта на сегодня является гимнастика. По

данным статистик, которые публикуются в газетах, число родителей, которые отдают своих детей на гимнастику увеличилось в двое, за последние 5 лет.

Гимнастика, как один из видов Олимпийских игр - весьма захватывающее зрелище. Грациозности девушек можно позавидовать.

В гимнастике, как и в любом спорте, есть как плюсы, так и минусы. Сегодня мы рассмотрим, как влияют гимнастические упражнения на репродуктивную систему девочек в процессе их развития.

Подростковый период, начиная с 10 до 17 лет, а у кого-то и более, считается критическим в жизни любого человека. Наступает половое созревание, продолжается развитие функций эндокринной системы, усиливается развитие органов, роста и систем организма. Повышается интенсивность обменных процессов, формируется и перестраивается нейрогуморальная регуляция соматических и вегетативных функций. Поэтому чрезмерная физическая активность и психическое воздействие на организм подростка могут стать причиной нарушения функционирования многих систем организма.

Интенсивные нагрузки влияют на темп полового развития и состояние репродуктивной системы в целом.

Среди гимнасток отмечается дефицит массы тела и прослеживается такая тенденция во всех квалификационных группах, начиная с начальной подготовки, заканчивая мастерами спорта. Это, в свою очередь, является проблемой, так как стремление поддержания внешних параметров зачастую может привести к пагубному влиянию на пищевое поведение, следствием чего может служить дефицит полезных веществ в организме девочек.

В то же время, специалисты считают, что положительное влияние занятий спортом на организм занимающихся гимнастикой детей отмечается только при адекватном обеспечении организма энергетическими полезными веществами для организма, поступающими с пищей.

Согласно собственным исследованиям, у гимнасток при среднем росте 161 см. средний вес 45 кг.

Изучая темп полового развития девочек, занимающихся художественной гимнастикой, можно сделать вывод о том, что среди гимнасток, которым есть 13 лет (группа кандидатов в мастера спорта), вторичные половые признаки отмечаются у 60% девочек, что не противоречит критериям нормы.

В результате исследования можно сделать вывод, что к 13 годам менархе отсутствует у девочек, занимающихся спортивной или художественной гимнастикой.

Данные можно анализировать следующим образом, что для гимнасток любой категории характерна задержка в процессе полового созревания и к 13 годам, когда, исходя из практики, у многих девочек наступает менархе, отстает от средней популяционной нормы на 1-1,5 года.

Для сравнения можно взять девочек того же возраста, которые не занимаются спортом и наших, уже проанализированных гимнасток.

Девочки не спортсменки опережают сверстниц спортсменок в сроках развития вторичных половых признаков. У школьниц возраста 11-12 лет частота выявления вторичных половых признаков составляет 75%, тогда как у гимнасток возраста 13 лет вторичные половые признаки можно отметить как 66%.

Средний возраст менархе у не спортсменок соответствует в нашем исследовании 12 лет. При сравнении показателей полового созревания у гимнасток и девочек – неспортсменок одного и того же возраста, можно сделать вывод, что возраст менархе у гимнасток отстает от реального среднего возраста менархе в современной популяции девочек неспортсменок на 2-2,5 года.

Гимнастки, выступающие по программам кандидатов мастера спорта и мастеров спорта, были объединены в одну группу, так тренировались по идентичным программам.

С целью выявления зависимости темпа полового развития от внутренних и внешних факторов проведен анализ. Установлены сильные положительные коэффициентные анализы и зависимость между возрастом менархе и весом гимнасток.

Кроме того установлена сильная положительная зависимость между возрастом менархе гимнасток, которые специализируются в квалификации «кандидаты в мастера спорта» и непосредственно «мастера спорта» и количеством тренировочных часов в недельном цикле и средняя положительная корреляционная зависимость между возрастом менархе и девочек и моторной плотностью тренировочных занятий.

Согласно нашему анализу, темп полового развития девочек, которые занимаются художественной гимнастикой, отстает от этого же только у девочек неспортсменок на 2-2,5 года и это в основном зависит от роста и веса гимнасток, количества занятий и стажа занятий спортом, объема и интенсивности получаемых нагрузок.

В связи с этим наиболее целесообразным представляется оптимизация учебно-тренировочного процесса гимнасток при помощи особого регламента параметров на тренировках с учетом требований вида спорта, а так же разработка специфических подходов к коррекции гормональных нарушений в организме у молодых спортсменок.

Список использованных источников и литературы:

1. Абальмасова Е.А., Ходжаев Р.Р. Сколиоз / Е.А. Абальмасова, Р.Р. Ходжаев. - Ташкент, 1995. – 285 с.
2. Айламазян Э.К. Акушерство: Учебник для мед. Вузов 2-е изд., испр. / Э.К. Айламазян. - СПб.: СпецЛит, 1999. – 493 с.
3. Алешин Б.В. Гистофизиология гипоталамо-гипофизарной системы / Б.В. Алешин. - М.: Медицина, 1971. – 440 с.
4. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.

5. Апанасенко Г.Л. Методы оценки физического развития с позиции теории тестов / Г.Л. Апанасенко // Физическое развитие детей и подростков. - 1985. - № 5. – С. 47-65.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Мельничук Ю. В.
старший преподаватель
Лазурченко Е. К.
старший лаборант

ГОУ ВПО «Донецкий педагогический институт», ДНР

Руководством нашей Республики принимаются серьезные усилия по укреплению здоровья подрастающего поколения и формирования на этой основе здорового генофонда нашего государства. В нормативно-правовых документах принятых и утвержденных в последнее время эта задача была сформулирована и конкретизирована неоднократно [1-3].

С целью уяснения актуальных проблем в состоянии здоровья студентов и актуализации направлений и действий по его сохранению и укреплению накануне проведения конференции нами были инициированы и проведены исследования учебных групп студенток педагогического факультета нашего института. Изучались следующие вопросы:

- Уровень адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы (индекс Руфье).
- Гармоничность телосложения в соответствии с массой тела (индекс Кетле).
- Общий уровень физического здоровья студентов.
- Сформированность ценностно-мотивационных установок культуры здоровья и здорового образа жизни.

В проведенном исследовании участвовало 46 человек.

Были получены следующие результаты. Адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы на высоком уровне показали 3 (6%), на среднем уровне 7 (16%), на низком уровне 36 (78%) студентов.

Негармоничное телосложение с избыточной массой тела было выявлено у 2 (4%) исследуемых, дефицит массы тела показали 33 (72%) студента.

Анализируя общий уровень физического здоровья у студенток, проходивших исследования, следует отметить, что требует углубленного медицинского обследования на фоне низкого общего уровня состояния физического здоровья основная масса 38 (83%) исследуемых студенток.

Изучая вопросы соблюдения режима дня студенток, проходивших исследование, следует отметить, что 6 (13%) указали – ложатся спать в 24 ч. И

позже, 19 (41%) – ложатся спать после 23 ч., встают утром в 5 ч – 7 (15%), с 6-6.30 ч – основная масса исследуемых студенток - 42 (91%).

Очевидно: основная масса исследуемых студенток – не высыпаются.

Принимают пищу 3 раза в день 11 (24%), 2 раза – 4(8%), 31 (67%) – указали, что принимают пищу в течении дня вместе с перекусами 4 и более раз. Наличие хобби у себя отметили 27 (59%) студенток. Основным занятием является рисование и танцы. Основная масса исследуемых однозначно подчеркнули, что значительную часть времени, в том числе и выходные дни, они уделяют общению в социальных сетях.

На низком уровне оценивают состояние своего здоровья 33 (72%) студента, считают необходимым улучшать уровень своего здоровья – 41 (89%), на вопрос: «Занимались ли Вы каким либо видом спорта?», - утвердительно ответили 12 (26%) студента. Основная масса исследуемых 42 (91%) студента отметили, что в настоящее время спортом не занимаются.

Указали, что не посещали уроки физкультуры в школе вообще, в связи с освобождением от занятий по состоянию здоровья 13 (28%) студенток. «Есть ли показания к занятиям физическими упражнениями в настоящее время в связи с наличием хронических заболеваний?», – ответили утвердительно 19 (41%) студенток. Делают утреннюю зарядку 8 (17%) студенток, иногда – 27 (59%) студенток, любят заниматься йогой – 11 (24%) студенток.

На вопрос: «Что значит для Вас физическая культура?», - 28 (61%) студенток ответили, что это способ поддержания фигуры, и только 7 (15%) студенток указали, что это здоровый образ жизни и путь к самореализации.

Выводы:

1. Состояние здоровья студенток исследуемой группы следует считать крайне неудовлетворительным, что требует дополнительных рекреационных усилий, а также отработки с учетом их индивидуальных особенностей, состояния и функциональных возможностей организма конкретных физкультурно-оздоровительных и реабилитационных программ.

2. Актуализация проблем охраны здоровья студентов является важнейшей задачей современного республиканского социума, требующей отработки и реализации как на государственном так и на уровне образовательных организаций высшего профессионального образования.

Список использованных источников и литературы:

1. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» № 55-ИНС от 19.06.2018. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dnrsovet.su/zakon-dnr-ob-obrazovanii/>

2. Закон Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (Постановление NoI-143П-НС) от 24 апреля 2015 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://минспорт.рус/doc/zakon-o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-doneskoj-narodnoj-respubliki>

3. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 44.03.01

СИЛОВАЯ АЭРОБИКА КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мещеряков А. И.

преподаватель кафедры
теории и методики физического воспитания

ОУ ВПО «Луганский национальный университета им. Т. Шевченко», ЛНР

В современных условиях развития общества большое внимание уделяется оздоровительной физической культуре, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками, энергетическим потенциалом и образом жизни. В результате оздоровительных мероприятий повышаются защитные функции организма, его иммунитет, повышается физическая и умственная работоспособность, продолжительность жизни. Движение выступает биологической потребностью организма, естественным регулятором и стимулятором жизнедеятельности.

Анализ литературных источников [1, 2] показал, что наиболее популярным и востребованным средством оздоровительной физической культуры является аэробика. Термин «аэробика» имеет двойное толкование. В широком представлении, аэробика – система упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности.

Учитывая, что уровень аэробной производительности в основном характеризуется деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, которые в свою очередь в значительной степени определяют состояние физического здоровья человека, использование термина *аэробика* соответствует целевой направленности оздоровительной физической культуры.

В более узком представлении аэробика – одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений.

Т.Ю. Круцевич [3] условно выделила три вида фитнеса: общий фитнес; физический фитнес и спортивно-ориентированный фитнес. Общий фитнес или вводный, используется на начальном этапе занятий и подразумевает оптимальное качество жизни, которое охватывает социальные, умственные, духовные и физические компоненты, определяющие «положительное здоровье». Занятия общим фитнесом характеризуются выполнением упражнений низкой интенсивности; поддержанием или развитием

функциональной дееспособности; удовлетворением потребности в двигательной деятельности при 2-3-х разовых занятиях в неделю.

Физический фитнес, как проекция силовой аэробики, подразумевает достижение оптимального физического состояния в результате выполнения определённой двигательной активности силового характера. Для данного направления характерны: регулярные физические нагрузки средней интенсивности; упражнения на растягивание ведущих и слабых отделов опорно-двигательного аппарата; упражнения силового и аэробного характера в соединении с рациональным питанием, нормальное реагирование на психические нагрузки за счёт формирования способностей переносить напряжения, переключаться на иные действия и формы деятельности; здоровые нормы поведения; разнообразие деятельности; эмоциональный комфорт и др. Занятия силовой аэробикой характеризуют общим количеством выполняемой работы (объём тренировки), долей упражнений, выполняемых с повышенным напряжением (интенсивность тренировки), сочетанием нагрузки специального и общего характера, применяемыми средствами и методами, специальными мерами, направленными на организацию отдыха - восстановления. Физически фитнес предполагает 3 - 5-ти разовые занятия в неделю.

Спортивно-ориентировочный фитнес определяется, как наиболее высокая ступень двигательной активности и направлен на развитие двигательных способностей и физических качеств для решения спортивных задач на достаточно высоком уровне.

Следовательно, каждый вид фитнеса имеет свои границы двигательной активности, включает двигательные действия определённой напряжённости, сложности и эмоциональной окраски, что позволяет решать широкий круг задач оздоровления различных категорий людей, отличающихся по возрасту, состоянию, подготовленности, образу жизни, интересам.

Важное место в организации физкультурно-оздоровительных занятий отводится научно обоснованному комплексному контролю, который является важнейшей предпосылкой повышения эффективности тренировочного процесса.

В зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) существует: силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды тренировочных эффектов, которые обеспечивают расход внутренних накоплений энергоресурсов, вследствие чего происходит отрицательный энергобаланс, нормализация веса и коррекция фигуры занимающихся.

Следует отметить, что у занимающихся оздоровительной физической культурой включающей элементы силовой аэробики, происходит снижение артериального давления, адаптации дыхательной системы к физическим нагрузкам, снижается частота сердечных сокращений в покое и после нагрузки, наблюдается снижение веса, происходит коррекция фигуры.

Таким образом, применяя инновационные средства в физкультурно-оздоровительной деятельности, изменяя функциональные показатели

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы»

организма, улучшая психоэмоциональное состояние, изменяя параметры телосложения, формируется позитивная мотивация к продолжению тренировок силовой аэробикой у занимающихся.

Список использованных источников и литературы:

1. Афтимичук О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие] / О.Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – К.: «Valinex» SRL, 2011. – 310 с.
2. Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнесс – путь к совершенству. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – С. 125.
3. Круцевич Ю.Т. Теория и методика физического воспитания. - Киев: Олимпийская литература, 2003. – 342 с.

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ДЦП

Пашкина А. А.

инструктор по ФК II квал. категории, МС(К)ОУ №2

Стойнова О. В.

учитель начальных классов

I квал. категории, МС(К) ОУ №2

г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика

Дети с церебральным параличом – это особая категория детей, у которых отмечается сложная структура дефекта, включающая двигательные, психические и речевые нарушения разной степени выраженности. Нарушение моторных функций сопровождается нарушениями в формировании сенсорных процессов, зрительно-моторной координации, ориентировке в пространстве. Нередко у детей наблюдаются пространственные и оптико-пространственные нарушения, которые выражаются неправильной передачей пространственных отношений между отдельными предметами или их элементами; нарушением целостного образа предметов; искаженном выполнении копирования изображений, неверном восприятии местоположения и удаленности предметов в пространстве; затруднением дифференциации правой и левой рук; недоразвитием представлений о схеме собственного тела. Дети испытывают трудности в ориентировке на плоскости листа бумаги: затрудняются при определении его сторон; при рисовании рисунок может быть смещен относительно центра, изображение расположено с одной стороны. У младших школьников часто отмечается оптико-пространственная дисграфия - при

письме наблюдаются искажения в написании букв. Кроме того, при письме, рисовании наблюдаются элементы зеркальности.

Развитие пространственных представлений базируется на двигательной активности, что является главным нарушенным звеном при ДЦП. У детей с ДЦП дефицит пространственных представлений особенно выражен и может вести к трудностям не только в обучении, но и в освоении бытовых навыков. Полное или почти полное отсутствие собственной двигательной активности у таких детей затрудняет их ориентацию в "большом" пространстве, препятствует становлению зрительно – моторных координаций, замедляет формирование структур, лежащих в основе понимания логико-грамматических конструкций и математических операций.

Формирование и развитие пространственных представлений очень важно для успешной социальной адаптации ребенка 7-8 лет, а также создает основу для благополучного овладения учебной деятельностью (счетом, чтением, письмом). Для успешного формирования пространственных представлений необходима сохранность всех анализаторов, деятельность которых соотносится друг с другом и образует сложный системный механизм.

В работах И.Ю. Левченко отмечается недостаточность пространственных представлений у детей с ДЦП, которые проявляются в нарушении схемы тела: формирование представлений о ведущей руке, о частях лица и тела происходит значительно позже, чем у здоровых сверстников, выявляются затруднения при дифференциации правой и левой стороны тела. Многие понятия (спереди, сзади, между, вверху, внизу) усваиваются только в процессе специального обучения. Дети с трудом определяют пространственную удаленность: понятие далеко, близко, дальше заменяются у них определениями там и тут. Они затрудняются в понимании предлогов и наречий, отражающих пространственные отношения (под, над, около).

Трудности произвольного захвата, удержания предметов, выполнения различных манипуляций свидетельствуют о нарушении моторной сферы. Наличие гипертонуса мышц, как правило, сочетается с эмоциональной нестабильностью у детей, гипотонуса - с замедленной переключаемостью нервных процессов, что проявляется астенией, быстрой утомляемостью, пониженной мотивацией к разным видам деятельности.

При построении программы как базовые выделяют 4 направления, которые и составляют этапы коррекционно-развивающей работы:

- обучение ориентировке в схеме собственного тела;
- обучение восприятию местоположения и удаленности предмета в пространстве;
- обучение восприятию пространственных отношений между предметами;
- обучение ориентировки на плоскости и листе бумаги.

Вся методика коррекционной работы должна быть основана на передвижении детей всеми доступными для них способами. Основными приемами коррекционно-развивающей работы становятся показ, совместные

действия, действия по подражанию, вопросы и наблюдения. В конце каждого занятия педагог должен привлекать детей к осмыслению и обобщению опыта действий в пространстве.

Учитывая первостепенную значимость двигательного анализатора для формирования пространственных представлений, в основу коррекционного обучения мы предлагаем положить подвижные игры, предполагающие использовать максимально возможное передвижение детей. В ходе работы необходимо учитывать двигательные возможности всех детей с ОВЗ, присутствующих на занятиях. Детям, которые не умеют сидеть, предлагаются специальные приспособления, удерживающие их. Если ребенок не умеет ползать, ему предлагают перекатываться, используя помощь взрослого. При несформированности захватов педагог сам вкладывает карандаш, мячик или игрушку в руку ребенка и помогает ему выполнить необходимое движение. Главная цель всех занятий состоит в том, чтобы ребенок максимально использовал свои двигательные возможности в формировании пространственных представлений. Необходимо удовлетворить естественную потребность детей в движении, в ощущении владения собственным телом. Все условия, созданные в соответствии с данной организацией работы, должны пробудить у детей чувство «мышечной радости», удовольствия от собственных движений.

В ходе занятий создаем такие условия, чтобы у младших школьников вырабатывалась установка на успех, на принятие помощи взрослого. При этом все упражнения подбираются с таким учетом, чтобы ребенок с нарушением опорно-двигательного аппарата самостоятельно смог увидеть свои ошибки и исправить их. Этому так же способствует поддержание доброжелательной атмосферы на занятиях, равноправное сотрудничество взрослых и детей. Исключительное значение приобретает положительная настроенность педагога, направленная на установление доверительных отношений с каждым ребенком. Кроме того, непосредственное участие педагога в играх и упражнениях позволяет осуществлять и руководство деятельностью школьников, и поддерживать их активность и самостоятельность. Постоянно должен повышаться уровень сложности заданий, степень самостоятельности детей, а также объем и характер оказываемой помощи.

Коррекционная работа в условиях Муниципального Специального (Коррекционного) Образовательного Учреждения №2 г. Тирасполь ведется в постоянном взаимодействии и сотрудничестве инструктора по ФК, учителя начальных классов, педагогов-дефектологов. Развитие пространственных представлений, являясь составной частью в работе по формированию знаний и навыков в различных видах деятельности, выделяется как одна из важнейших задач работы, проводимой с данной категорией детей.

Список использованных источников и литературы:

1. Гудкова Т.В. Особенности организации в проведении коррекционных занятий с детьми с ДЦП [текст] / Т.В. Гудкова // Проблемы и перспективы развития

Материалы I международной научно-практической конференции

образования: материалы III междунар. науч. конф. (г. Пермь, январь 2013 г.). - Пермь: Меркурий, 2013. – С. 97-99.

2. Левченко И.Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно - двигательного аппарата [текст] / И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько. - М.: Академия, 2001. – 192 с.

3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [текст] / А.Н. Леонтьев. - М.: Политиздат, 1975. – С. 23.

4. Семаго Н.Я. Структура пространственных представлений [текст] / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго // Школьный психолог. - 2000. - № 34.

5. Сиротюк А.С. Закономерности развития пространственных представлений в детском возрасте [текст] / А.С. Сиротюк // Кафедра. - 2008. - № 4.

6. Титова О.В. Справа - слева. Формирование пространственных представлений у детей с ДЦП [текст] / О.В. Титова. - М.: «ГНОМ и Д», 2004. – 56 с.

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Портных Е. Н.

студентка

Яцковская Л. Н.

канд. пед. наук, профессор

*Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева
г. Красноярск, Российская Федерация*

Сегодня достаточно трудно представить жизнь студента без компьютера. Влияние компьютерных технологий распространилось на все сферы деятельности: учебную и повседневную. Ежедневное использование компьютера непременно сказывается на здоровье молодого поколения, которое помимо учебы проводит за ПК или ноутбуком большую часть своего свободного времени.

Говоря о проблеме компьютеризации, стоит помнить о том, что данная проблема имеет две составляющие, которые тесно связаны между собой: «первая определяется физиологическими особенностями работы человека за компьютером; вторая – техническими параметрами средств компьютеризации» [1]. В связи с этим отметим ряд наиболее распространенных факторов риска:

- постоянное сидячее и неподвижное положение;
- напряжение органов зрения;
- однообразная нагрузка на руки и позвоночный столб;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- возможность выработки компьютерной зависимости;

• необходимость находиться в месте, в которое компьютером притягивается большое количество пыли и бытовой грязи [2].

Как можно заметить, большинство факторов риска связано с первой составляющей компьютеризации, то есть с физиологическими особенностями работы человека за компьютером.

Большинство студентов работающих за компьютерами отмечают онемение шеи, болевые ощущения в локтевых суставах, спине и плечах. Данные симптомы являются следствием сидячего и неподвижного положения тела. Они приводят к тому ряду болезней как:

- нарушение координации движений пальцев;
- артрит суставов кистей и локтей;
- тендинит связок суставного аппарата кисти или локтевых сочленений;
- нарушение осанки;
- остеохондроз и т.д. [2].

Продолжительная работа за компьютером негативно влияет не только на опорно-двигательный аппарат, но и на зрение. «В связи с этим появились новые термины, обозначающие заболевания глаз, которые вызваны долгой работой за компьютером. К таким заболеваниям можно отнести «компьютерный зрительный синдром», прогрессирующий астигматизм, синдром сухого глаза, дисплейную болезнь» [3].

Для того чтобы уменьшить негативное воздействие на глаза, следует, во-первых, ограничить продолжительность работы за компьютером. Во-вторых, стоит выбрать монитор с высоким разрешением.

Что касается нервно-эмоционального напряжения, то оно также встречается у студентов. Это связано с тем, что «любая деятельность за компьютером – это интеллектуальная нагрузка, которая может приводить к перенапряжению нервной системы» [2]. Симптомами нервно-эмоционального напряжения являются: головная боль; головокружение; изменение качества сна; чувство напряжения мышц лица и т.д. [2].

В настоящее время компьютер является необходимым средством обучения в современных ВУЗах. При таком близком взаимодействии человека и компьютера следует принимать во внимание особенности этого взаимодействия, специфику воздействия компьютера на организм человека, неподвижное положение тела, напряжение глаз. Вследствие с таким широким спектром воздействия компьютера на человека и возникают различные заболевания.

Список использованных источников и литературы:

1. Влияние компьютера на здоровье школьника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/vliyanie-kompyutera-na-zdorovie-shkolnika>

2. Здоровье и компьютер – мифы и факты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://myfamilydoctor.ru/zdorove-i-kompyuter-mify-i-fakty/>

3. Компьютер и здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/kompyuter-i-zdorovie>

СПЕЦИФИКА ЗАДАЧ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, РАБОТАЮЩЕГО СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЧЕК И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Репневская М. С.
старший преподаватель

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет», ДНР

В этой работе рассматривается проведение оздоровительно-тренировочного процесса со студентами специального медицинского отделения, которые имеют заболевания почек и мочеполовой системы. Использование методов физической реабилитации при заболеваниях почек и мочеполовой системы для студентов Университета специальной медицинской группы, таких как лечебная физическая культура (ЛФК), утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), с использованием физических и специальных упражнений, дозированной ходьбы.

Большинство заболеваний у студентов специальной медицинской группы ДонНТУ связано с заболеваниями внутренних органов. К таким так же относятся заболевания почек и мочеполовой системы. Следует рассматривать такие заболевания как: гломерулонефрит, пиелонефрит и почечнокаменная болезнь [1, 3]. В наше время резко сократилась двигательная активность студентов по сравнению с предыдущими годами в «век компьютерных технологий» - многое заменили планшеты, компьютеры, ноутбуки. Это все приводит к снижению функциональных возможностей человека, а соответственно - к различным заболеваниям [2, 4]. Недостаток необходимых студенту энергозатрат приводит к рассогласовыванию деятельности отдельных систем (ССС, дыхательной, опорно-двигательной, мочеполовой) и организма в целом с окружающей средой, а также снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ [1, 3]. Поэтому добавив к этому внешние факторы заболеваний – инфекционные заболевания, «неправильная» еда (еда всухомятку, острая пища, маринады и т.д.), алкоголь, лекарственные вещества - имеем заболевания внутренних органов, таких как почки [3, 4, 5].

Целью исследования в данной работе является изучение специфики физической реабилитации студентов специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы. *Задачи:*

1. Проанализировать медицинскую, педагогическую и специальную литературу для изучения специфики заболеваний студентов с заболеваниями

почек и мочеполовой системы (пиелонефрит, гломерулонефрит, почечнокаменная болезнь).

2. Изучить методы физической реабилитации, которые включают в себя средства и формы ЛФК (специальные и общеразвивающие упражнения), ритмическую гигиеническую гимнастику (РГГ), утреннюю гигиеническую гимнастику (УГГ), дозированную ходьбу, лечебный массаж, физиотерапию.

3. Теоретически обосновать методы и формы физической реабилитации для студентов с заболеваниями почек и мочеполовой системы специальной медицинской группы.

4. Изучить клиническую картину заболеваний (гломерулонефрит, пиелонефрит и мочекаменную болезнь), а также внешние и внутренние факторы заболеваний у студентов специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы.

5. Определить функциональные возможности организма студентов специальной медицинской группы и согласно заболеваниям разработать для них двигательный режим, учитывая диагноз и рекомендации врача.

В процессе выполнения нашей публикации мы использовали следующие методы:

А) Методы анализа учебно-методической и специальной литературы с изучением форм и средств физической реабилитации студентов ДонНТУ специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы.

Б) Методы изучения диагностики и клинической картины заболеваний студентов Дон НТУ специальной медицинской группы с заболеваниями почек и мочеполовой системы (гломерулонефрит, пиелонефрит и мочекаменная болезнь), а также изучение этиологии заболеваний - внешних и внутренних факторов.

В) Методы теоретической разработки форм и средств комплексной физической реабилитации: средства и формы ЛФК (специальные и общеразвивающие упражнения, РГГ, УГГ, дозированная ходьба, частая смена исходных положений ЛГ), лечебный массаж, физиотерапия.

При хронических заболеваниях почек физическая реабилитация проводится с применением УГГ, лечебной гимнастики, дозированной ходьбы, подвижных игр, элементов спортивных игр [3, 4]. Физическая реабилитация направлена на формирование стойких компенсаций. При остром пиелонефрите физическая реабилитация назначается после снижения t^0 и занятия ЛГ проводятся согласно лечебно-двигательным режимам. Применяются исходные положения (и.п.) - лежа на спине, сидя и постепенно - стоя [2, 4]. Включаются упражнения на малые и средние мышечные группы, с ограничением на большие. При хроническом пиелонефрите физическая реабилитация проводится по тому же принципу, что и при других хронических заболеваниях почек [4, 5].

При почечнокаменной болезни в системе физической реабилитации применяются занятия ЛГ. На фоне общеразвивающих упражнений широко

используются следующие специальные упражнения: упражнения для мышц брюшного пресса; повороты и наклоны туловища; диафрагмальное дыхание; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба с выпадами и др.; бег с высоким подниманием колен; резкие смены положения туловища. Особенность физической реабилитации заключается в частой смене исходных положений на занятиях ЛГ (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на боку, на животе, в упоре стоя на коленях), продолжительность занятия - 30-45 мин. Кроме занятий лечебной гимнастикой студенты специальной медицинской группы ДонНТУ многократно выполняют специальные физические упражнения, дозированную ходьбу. Необходимо строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от состояния сердечно-сосудистой системы, возраста, пола, физической подготовленности и клинических данных студента.

Средства физической реабилитации при остром нефрите и нефрозе показаны после существенного улучшения общего состояния организма и функции почек. При возрастании физических нагрузок решаются задачи: повышение общего тонуса организма и улучшение психоэмоционального состояния студента, улучшение кровообращения в почках. Также следует учитывать, что небольшие физические нагрузки усиливают почечный кровоток и мочеобразование, средние нагрузки их не изменяют, а большие – вначале уменьшают, но зато увеличивают их в период восстановления после физических нагрузок. Важно правильно использовать положения в занятиях ЛГ: и.п. лежа и сидя усиливают диурез, а стоя – уменьшает. Постепенно увеличивая дозировку физической нагрузки, повышают функциональную нагрузку на почки, благодаря чему достигается адаптация выделительной системы к значительной мышечной работе, даже в условиях сниженного кровообращения почек. При хронических заболеваниях почек физическая реабилитация проводится с применением УГГ, лечебной гимнастики, дозированной ходьбы, подвижных игр, элементов спортивных игр. При почечнокаменной болезни особенностью физической реабилитации является частая смена исходных положений на занятиях ЛГ (стоя, сидя, лежа на спине, на боку, на животе, упор, стоя на коленях).

Только комплексно используя все методы и средства физической реабилитации можно существенно помочь студенту с заболеваниями почек и мочеполовой системы, включая двигательный режим, УГГ, РГГ, дозированную ходьбу, а также соблюдая особенность ЛГ (такую как частая смена исходных положений - сидя, стоя на коленях, лежа на боку, стоя на четвереньках, стоя), диетотерапию, физиотерапию, массаж. Важно также учитывать функциональные возможности организма студентов с заболеваниями почек и мочеполовой системы, степень их физической подготовленности, специфику заболевания, клиническую картину заболевания, а также психоэмоциональный настрой студента для выполнения тех или иных задач.

Список использованных источников и литературы:

1. Ананьев В.А. Концептуальные основы учебной программы «Психология здоровья» В.А. Ананьев // II Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – СПб., 1996. – С. 16-17.
2. Генш Н.А. Справочник по реабилитации / Н.А. Генш, Т.Ю. Клипина, Ю.Н. Улыбина. - Ростов н /Д: Феникс, 2008. – 348 с.
3. Головин В.А. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. Головина В.А., Маслякова В.А., Коробкова В.А. и др. – М.: Высш. шк., 1983. – 391 с.
4. Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: Учеб. пос. / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семенов; под. общ. ред. Б.В. Кабарухина. - Изд.5-е. - Ростов н /Д: Феникс, 2008. – 475 с.
5. Лейзерман В.Г., Бугрова О.В., Красиков С. И. Восстановительная медицина: учеб. пос. - Ростов н /Д.: Феникс, 2008. – 411 с.

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ЗАДАЧАМ В
ПРОБЛЕМАТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВУЗАХ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Репневская М. С.
старший преподаватель

ГОУ ВПО « Донецкий национальный технический университет», ДНР

В данной работе дается краткое описание основных вопросов и задач проблематики физического воспитания и здоровья студентов специальной медицинской группы в ВУЗе, а также причины, которые оказывают главное влияние на слабую подготовленность и неудовлетворительную физическую форму.

На данный момент здоровье студентов специальной медицинской группы ВУЗов находится в плачевном состоянии, одной из важнейших проблем работы со студентами специальной медицинской группы - является разноплановая подготовленность студентов. Если студенты имеют хорошую физическую форму и имеют высокую подготовленность, то обязательно имеют серьезные травмы, или хронические заболевания, которые приводят к пропуску занятий по причине болезни. Также имеются студенты с очень слабой физической подготовленностью, или нулевой подготовленностью, которые не занимались в школах физическим воспитанием или были полностью освобождены ВКК. Эти студенты не имеют даже выработанного двигательного навыка в выполнении простых движений: наклоны, махи, повороты, круговые вращения и т.д. Положение усугубляется еще отсутствием у большинства студентов с ослабленным здоровьем необходимого интереса к физической культуре.

Нередко такие студенты пассивны на учебно-тренировочных занятиях, они не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают физических нагрузок, не проявляют настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма. В связи с этим, по-прежнему остается важной задача актуализации и активизации их физической деятельности.

Исследования показали, что систематические нагрузки (1-4 раза в неделю по 35 - 45 минут) способствуют развитию приспособительных реакций, повышают сопротивляемость организма различным стрессовым воздействиям, обеспечивая психическую разрядку и улучшая эмоциональное состояние.

Делая статистику заболеваний нашего ВУЗа наиболее распространенные заболевания среди студентов (2017-2018 учебного года) ДонНТУ I-го и II-го курса специальной медицинской группы:

- желудка и кишечника;
- эндокринной системы;
- половой системы и репродукции;
- вегетососудистая дистония;
- заболевания печени и желчевыводящих путей;
- почек;
- костно-мышечная система;
- заболевания органов дыхания;
- заболевания сердца и сосудов;
- нарушение осанки и сколиоза I-й и II-й степени;
- плоскостопие I-й и II-й степени.

Поэтому первоочередной задачей преподавателя, работающего в сфере реабилитации студентов специальной группы, является обучение основным двигательным навыкам и содействие выработке физических качеств, таких как, координация, выносливость, ловкость.

Содействию и выработке этих качеств могут способствовать упражнения с различными сигналами, хлопками, с поворотами на 180°, на 360°, с переменой направлений во время бега, с выполнением упражнений с закрытыми глазами, а также элементы акробатики – перевороты, кувырки. Нельзя забывать и о психо-эмоциональном состоянии студента, для этого мы используем элементы спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, а также эстафеты.

Осуществить на практике учебно-тренировочного процесса методы физической реабилитации можно лишь с помощью внедрения всех форм и средств комплексной реабилитации: специальные и общеразвивающие упражнения, РГГ, УГГ, дозированной ходьбы, частой сменой исходных положений ЛГ, а также использование при различных заболеваниях комплексов физической реабилитации в домашних условиях, в течении 15-20 мин в качестве СРС (самостоятельной работы студента).

Работая со студентами специальной медицинской группы, нельзя забывать, чтобы добиться успеха реабилитационных мероприятий, нужно соблюдать принцип постепенности и последовательности.

Также обязательно нужно придерживаться принципа адекватности нагрузки во время выполнения физических упражнений, а также преподаватель ЛФК или специалист физической реабилитации должен учитывать подготовленность организма студента и его специфику заболеваний. Двигательный дефицит, характерный для большинства студенческой молодежи, значительно усугубляет уже имеющуюся и провоцирует возникновение новых заболеваний.

Дополнительное негативное воздействие оказывает нарушение здорового образа жизни (несоблюдение чередования работы и отдыха, уменьшение продолжительности сна, нерациональное питание). Новые раздражающие факторы социальных условий и быта (проживание в общежитии, частые поездки домой в военных условиях, дефицит времени, стрессовые ситуации во время сессии, необходимость усвоения большого лекционного материала, высокий темп и насыщенность городской жизни), все эти проблемы, возникающие в ходе обучения, вызывают множественные негативные психо-эмоциональные реакции и негативно влияют на нервную систему студента, обучающегося в ВУЗе, в специальном медицинском отделении.

Поэтому, можно сказать, что проблематика физического состояния студентов заключается в развитии или динамике адаптационных возможностей организма студента группы СМГ. А факторы, которые влияют на развитие адаптационных возможностей организма студентов специального медицинского отделения можно разделить на:

- *экзогенные* (внешние факторы) – социально-бытовые условия учебы и жизни студента (проживание в общежитии, частые поездки домой в военных условиях, дефицит времени, стрессовые ситуации во время сессии, необходимость усвоения большого лекционного материала, высокий темп и насыщенность городской жизни), а также нарушение здорового образа жизни (несоблюдение чередования работы и отдыха, уменьшение продолжительности сна, нерациональное питание);

- *эндогенные* (внутренние факторы) – наличие хронических заболеваний и травм, а также специфика профессиональной деятельности студента. Например, студент Факультета Компьютерных и Инновационных Технологий имеет заболевания «компьютерщиков» – заболевания зрения (миопии: астигматизм, косоглазие, близорукость и т.д.) и заболевания позвоночника (неправильная осанка, сколиозы, кифозы, остеохондрозы).

В следствии этого, делаем вывод о физическом воспитании студента, обучающегося в ВУЗе в специальном медицинском отделении, как о многогранном учебно-оздоровительном процессе, который включает в себя:

- формирование мотивации здорового образа жизни, приобретение «правильных» привычек;

- воспитание интереса к физической культуре, потребности в двигательной активности, а также получение новых знаний по своим заболеваниям (показания и противопоказания к ЛФК) и самоконтроль собственного здоровья (измерение пульса, измерение А.Д.);

- подготовка здорового специалиста, способного организовать и поддерживать здоровый образ жизни;
- также формирование будущего специалиста с закрепленными привычками здорового образа жизни, и мотивацией для занятий спортивной и двигательной активностью.

Список использованных источников и литературы:

1. Рубцов А.Т. Группы здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 191 с.
2. Арефьев В.Г., Столитенко В.В. Физическое воспитание в школе: Учеб. пособ.- К.: ИЗМН, 1997. – 152 с.
3. Иванова О.А. Комнатная гимнастика. - М.: Советский спорт, 1990. – 48 с.
4. Восстановительная медицина /под ред. В.Г. Лейзерман, О.В. Бугровой, С.И. Красикова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 411 с.

ЗАНЯТИЯ ПО АЭРОБИКЕ КАК ФОРМА ЗДОРОВЬЕУКРЕПЛЯЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сербина Н. С.

преподаватель физической культуры

ГОУ СПО «Луганский колледж строительства, экономики и права», ЛНР

В учебном заведении физическая культура является неотъемлемой частью формирования всесторонне развитой личности студента. В то же время она способствует оптимизации его физического и психологического состояния. Учебное заведение предъявляет к студентам повышенные требования, они сталкиваются с новыми, отличными от школьных, методами обучения, с большим по объему и часто сложным для восприятия учебным материалом. У них изменяется привычный образ жизни, разрываются старые межличностные отношения и формируются новые. В совокупности все это может оказать отрицательное воздействие на состояние здоровья. В этом плане позитивную роль играют систематические занятия физкультурой. Но физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимно обусловлены. Чем лучше здоровье, тем продуктивнее обучение, потому как конечная цель адаптироваться к условиям обучения в заведении среднего профессионального образования, сохранить и укрепить свое здоровье во время обучения, здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Учитывая высокую заболеваемость студентов, в современных социально-экономических условиях важное значение приобретает обучение их умениям и

навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры.

Уровень физкультурно-спортивной активности современного студенчества весьма невысок: регулярно используют средства физической культуры в целях оптимизации своего физического состояния всего 25% студентов; при этом, у девушек интерес к занятиям физическими упражнениями особенно низок. Студенты ставят физическую культуру в числе жизненно необходимых ценностей на одно из последних мест. При этом, согласно статистических данных, для 54% опрошенных, здоровье не имеет существенного значения.

С целью воспитания социально-активной личности средствами физической культуры целесообразно решить следующие задачи:

- здоровый образ жизни и спортивный стиль жизни должны стать нормой для студенческой молодежи;
- повысить образовательный уровень студентов и информированность в области оздоровительных технологий по физической культуре и спорту;
- обеспечить студентам равные возможности для занятия физической культурой;
- заинтересовать студентов в систематических занятиях физической культурой, спортом, формировать у них здоровый образ жизни и вести борьбу с вредными привычками.

Среди широкого разнообразия инновационных способов физического воспитания привлекает внимание степ-аэробика, которая доступна различным возрастным категориям и очень популярна среди молодежи.

Введение в учебный процесс степ-аэробики существенно повлияло на формирование тех или иных физических качеств студентов. Следует так же отметить, что эти занятия имеют в своей основе механизмы воздействия на духовность, эмоциональность и выразительность.

Характерной чертой проведения занятий по степ-аэробике является использование степ-платформы. Безусловно, лучше всего приобрести фирменные стандартные степ-платформы, но имея ввиду материальное и финансовое обеспечение большинства образовательных заведений степ-платформы можно сделать из 30-40 миллиметровой доски, или древесностружечной плиты. Высота степ-платформы – от 10 до 30 см, длина – 82,5 см, ширина – 35 см.

Хотелось бы остановиться на некоторых особенностях комплексов степ-аэробики, которые позволили им стать в один ряд с другими энергосберегающими и ритмопластическими способами физической культуры.

Во-первых, в комплексы степ-аэробики включают объединенные серии шагов, которые в свою очередь подразделяются на основные – с одной ведущей ногой и переменные – с постоянным чередованием ведущей ноги. Кроме того, в комплексы степ-аэробики включают разнообразные подскоки, повороты, движения руками. Это значительно повышает дозированную нагрузку и позволяют воспитывать выносливость.

Во-вторых, эти комплексы выполняются с музыкальным сопровождением, главная особенность которого – четкий ритм. Ярко выраженные акцентированные звуки с одной стороны упрощают выполнения упражнения, а с другой – воспитывают чувства ритма.

В-третьих, энергичная музыка является одновременно мотивационным показателем в процессе степ-аэробной тренировки, а также выполняет базовую структуру при подборе комплексов упражнений. Как и в любом другом виде двигательной активности на занятиях степ-аэробикой решаются три основные типа педагогических задач: воспитательные, оздоровительные, обучающие.

Общепринятой является форма занятия, в котором выделяются три части: подготовительная, основная и заключительная. В каждой из частей занятия степ-аэробикой можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, которые позволяют решать особенности определенных заданий.

В подготовительной части занятия используются упражнения, которые обеспечивают:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к предстоящим нагрузкам и усилению прилива крови к мышцам.
4. Увеличение подвижности в суставах.

В основной части занятия необходимо добиться:

1. Повышения частоты сердечных сокращений.
2. Повышения функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Увеличения затрат калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части занятия используются упражнения, которые позволяют:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня, который соответствует норме.

Занятия степ-аэробикой привлекают студенток своей доступностью, эмоциональностью и возможностью менять содержание занятий в зависимости от их интересов и физической подготовленности.

Каждый вид аэробики диктует свои требования к музыкальному сопровождению, которое используется во время проведения занятий. Степ-аэробика является самым требовательным шагово-танцевальным видом аэробики.

Таким образом, обобщая изложенное, можно полагать, что для повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи, особенно девушек, необходимо внедрение следующих положений:

- оптимизация физической подготовки за счет использования нетрадиционных средств;

- свобода выбора формы физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личными склонностями;
- формирование у студентов осознанной необходимости и устойчивой привычки заботы о своем здоровье и физическом развитии.

Список использованных источников и литературы:

1. Виленский М.Я. Физическая культура студента: Учебник /Под. ред. В.И.Ильинича. - № 4. – М.: Гардарики, 2000.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. – М.: Федерация аэробики России, 2001.
3. Чайлдерс Г. Красивая фигура за 15 минут. – М.: ФиС, 2003.
4. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовки учителя физической культуры: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – М., 1984.

САМОКОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Торба Т. Ф.

преподаватель

Ярчак Е. Н.

старший преподаватель

Качур Д. А.

старший преподаватель

*УО «Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого»
г. Гомель, Республика Беларусь*

Здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных, профессиональных, функций. Проблема здоровья студентов оказалась особенно актуальной в характерных для текущего периода сложных социальных и экономических условиях. Забота о здоровье студентов есть важнейшая задача в деле подготовки специалистов [1, 2].

Неблагоприятная экологическая и экономическая обстановка, нерациональная организация питания, учебы, отдыха, наличие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков), ограниченные возможности для занятий физической культурой и спортом, низкая двигательная активность – все это приводит к ухудшению состояния здоровья учащихся и студентов в республике. С каждым годом растет число обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе.

Предварительные исследования показывают, что использование многообразных средств физического воспитания в режиме дня студентов (организованные занятия, выполнение заданий для самостоятельной

подготовки) способствуют не только повышению уровня физической подготовленности и функционального состояния, но и улучшают здоровье занимающихся. Однако следует помнить, что любая самая совершенная методика проведения занятий по физическому воспитанию, может дать положительный результат только при строгом контроле за воздействием физических нагрузок на организм занимающихся. Наряду с правильной, достаточной по интенсивности и объему двигательной нагрузкой должен параллельно идти систематический комплексный контроль за физическим развитием, функциональной и физической подготовленностью, состоянием здоровья. Это задача не только врачей и преподавателей, но и самих занимающихся [3, 5, 6].

К основным видам диагностики относят врачебный контроль, педагогический контроль и самоконтроль.

Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле. Он имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Это связано с тем, что, во-первых, регулярные врачебные осмотры проводятся один раз в год и в период между ними сведения о состоянии здоровья студентов отсутствуют. Во-вторых, постоянное фиксирование субъективных и объективных показателей самоконтроля способствуют оценке физического состояния занимающихся. Кроме того, они помогают преподавателю, самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий, планировать величину и интенсивность физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии [4, 5, 6, 7].

Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным относятся: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных или необычных ощущений, сон, аппетит, работоспособность, желание заниматься, переносимости нагрузок и т.д. К объективным показателям самоконтроля относятся те, которые имеют цифровое выражение, например: частота сердечных сокращений, масса тела, длина тела, жизненная емкость легких, частота дыхания, функциональные пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, артериальное давление, динамометрия, а также некоторые спортивные результаты (общее время бега, скорость, оценки при тестировании физических качеств и др.) [2, 4, 7].

Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Заполнение дневника требует от занимающихся минимальных затраты времени - не более 5-10 минут ежедневно, при этом дает ценные сведения. Форма дневника может быть произвольной. Но, учитывая реалии сегодняшнего дня, следует отметить, что в работу кафедры «Физическое

воспитание и спорт» нашего университета внедрен электронный дневник самоконтроля (SelfControlDiary). Авторская разработка обладает актуальностью, представляет практический интерес. Веб-приложение SelfControlDiary написано на языке C# (технология asp.net core). В качестве СУБД была использована Microsoft SQL Server. Для вёрстки и дизайна веб-представлений использовались HTML5, CSS3 (технология Bootstrap 4), JavaScript, JQuery.

Результатом внедрения является:

- эффективный мониторинг учебного процесса в специальном учебном отделении;
- возможность коррекции физической нагрузки, учитывая физическое состояние занимающихся;
- долгосрочность и информативность получаемых данных;
- повышение мотивационно-ценностной сферы студентов к занятиям физической культуры.

Сравнение результатов в начале и в конце учебного года, а также проанализировав с другими показателями самоконтроля можно сделать оценку состояния занимающегося более точной. Это позволяет направленно, проводить учебный процесс с целью повышения уровня физического здоровья, улучшения физической подготовленности, работы функций систем организма и укрепления здоровья в целом.

Как показало наше исследование, ведение электронного дневника самоконтроля помогает студентам лучше познать самих себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Благодаря систематическим занятиям и результатам самоконтроля у студентов формировалась ценностно-мотивационная сфера, воспитывалась потребность к осознанному физическому самосовершенствованию с целью сохранения и укрепления своего здоровья.

Список использованных источников и литературы:

1. Типовая учебная программа для высших учебных заведений по физической культуре / министерство образования Республики Беларусь; сост. В.А. Коледа, Е.К. Куликович, И.И. Лосева, В.А. Овсянкин, Т.А. Глазко. - Минск: РИВШ, 2008. – 59 с.

2. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.

3. Каляда, В. А. Фізічнае выхаванне студэнтаў. Інтэграваны характар і этапнасць / В.А. Каляда // Народная асвета. – 1999. – № 10. – С. 137-144.

4. Коледа В.А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель: ГГУ, 1999. – 214 с.

5. Дневник самоконтроля для студентов СМГ учеб.-метод. пособие / сост. Т.Ф. Торба., Д.А. Качур, Л.А. Матвиенко. – Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2011. – 19 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://lib.gstu.local>. – Загл. с титул. экрана.

6. Колос В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: Учеб. пособие/ В.М.Колос – Мн.: БГУИР, 2001. – 154 с.

7. Медведев В.А. Физическая культура студентов гуманитарного ВУЗа: учеб.пособие / В.А.Медведев, В.А. Коледа, О.П.Маркевич. - Гомель, 2006. – 183 с.

8. Шаблоны корпоративных приложений / Под ред. М. Фаулер. – Киев: Вильямс, 2016. – 38 с.

9. Рихтер, Д. CLR via C#. Программирование на платформе Microsoft .NET Framework 4.5 на языке C#. 4-е изд. / Д. Рихтер. – СПб.Ж Питер, 2017. – 17 с.

10. Лабор В.В. Си Шарп: Создание приложений для Windows / В. В. Лабор. — Мн.: Харвест, 2003. - 384 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Шкода И. В.

старший преподаватель кафедры

Королева С.Н.

старший преподаватель кафедры

Вдодович И.В.

старший преподаватель кафедры

*Государственный университет имени Шакарима города Семей
г. Семей, Республика Казахстан*

Негативные тенденции состояния здоровья населения Казахстана постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в ВУЗе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [1, 2, 3, 5].

Существенный спад в состоянии здоровья наблюдается в возрасте 18 – 25 лет, когда только и начинается тот сложный, самостоятельный период в жизни,

требующий активности всех внутренних резервов личности, к которому шла подготовка все предыдущие годы. По оценкам специалистов (медиков, психологов, педагогов) состояние физического и психического здоровья молодежи вызывает серьезные опасения. Более 30% юношей и девушек, окончивших школу, уже имеют по 2 – 3 хронических заболевания, лишь 20% выпускников можно считать здоровыми. Более 30% юношей не могут быть призваны в армию [2, 3].

Одной из причин, имеющих место негативных явлений, связанных со здоровьем подрастающего поколения, следует искать в организации и проведении процесса физического воспитания. Особую тревогу вызывают студенты СМГ, число которых в отдельных вузах превышает 20 - 25%.

Однако как показывают проведенные исследования [2, 3, 4] образ жизни студенческой молодежи нельзя назвать здоровым. Он характеризуется высокой распространенностью негативных стереотипов поведения и низкой физической активностью.

Состояние здоровья студентов тесно связано с годом обучения и успеваемостью в вузе. Меньше всего практически здоровых студентов среди тех, кто обучается на 3-ем и 4-ом курсах, т. е. среди молодых людей имеющих определенный «студенческий стаж», и на чье здоровье обучение в вузе уже успело оказать свое влияние. Поступая в высшее учебное заведение, проходя медицинскую комиссию, почти все первокурсники чувствуют себя здоровыми, скрывая свои заболевания. Однако, по мере усложнения программы обучения ухудшается и их здоровье. Значительно сокращается и число здоровых людей среди студентов, обучающихся в вузе на «хорошо» и «отлично». Если в целом по выборке практически здоров каждый третий, то среди «отличников» и «хорошистов» каждый четвертый. Отсюда следует вывод: за диплом с хорошими и отличными оценками нужно заплатить в той или иной степени своим здоровьем.

Самооценки студентами своему самочувствию, также показывают, что год обучения и успеваемость – факторы, влияющие на психическое и физическое самочувствие. Анализ полученных данных показывает, что реже других бывают недомогания у первокурсников и второкурсников. Начиная с третьего курса – увеличивается количество различных отклонений. Так, на третьем курсе у студентов чаще встречаются: раздражительность, сонливое состояние, усталость; к концу обучения – бессонница, плохое настроение, головные боли. Недомогания также наиболее часто встречаются у тех, кто любит учиться очень хорошо, либо часто не успевает.

При этом следует отметить, что, несмотря на довольно высокую распространенность вредных привычек среди студентов, только половина из них пытаются бороться с ними. Показано, что студенты недостаточно используют эффективные компоненты по обеспечению здорового образа жизни. Так, регулярную профилактику утомления и ежедневное восстановление после учебы проводят только 25,1% студентов, рациональный

суточный режим соблюдают только 22,2% студентов, закалывающие процедуры используют 25,9%, а антистрессовые мероприятия 18%.

С учетом упомянутых выше негативных явлений Типовая учебная программа дисциплины «Физическая культура», как показывает передовой опыт, должна предусматривать реализацию педагогического процесса в следующих направлениях: реабилитация, сохранение и приумножение здоровья студенческой молодежи с помощью средств физической культуры и спорта; становление и совершенствование профессионально-прикладной физической подготовленности; повышение спортивного мастерства студентов.

Неизмерима роль в сложившейся ситуации восстановительного лечения, составной частью которого является лечебная физическая культура (ЛФК). Последняя, располагая различными научно-обоснованными методами лечебного применения физических упражнений, составляет наиболее активную и действенную часть системы реабилитации. При этом активное, волевое, целенаправленное участие студента, отнесенного по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), в выполнении физических упражнений является обязательным условием реабилитации. Физическая активность, регламентированная в соответствии с дидактическими принципами доступности, индивидуализации, систематичности, постепенного повышения динамичности и другими педагогическими канонами – важнейшее условие формирования здорового образа жизни, она же является основой реабилитационного процесса [4, 5].

В системе высшего профессионального образования главенствующее значение приобретают самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов СМГ, подобранные с учетом заболевания и систематически выполняемые с постепенным волнообразным увеличением нагрузки, при активном участии в лечебно-восстановительном процессе индивидуума. Реабилитационные занятия в рамках учебного расписания 2 раза в неделю, в совокупности с самостоятельными дополнительными занятиями в объеме 100 минут, способствуют развитию процессов приспособления организма к физическим нагрузкам, повышают уровень функциональных возможностей, физической подготовленности и здоровья.

Занятия по предмету «Физическая культура» для студентов СМГ в объеме 2 раза в неделю по 50 минут в рамках учебного процесса высшего профессионального образования не имеют должного реабилитационного эффекта.

В результате проведенного анализа физического и психологического состояния здоровья молодежи, его динамики можно сделать следующее выводы:

- 2/3 представителей студенчества постоянно или время от времени пребывают в нездоровом состоянии;
- 4-я часть из них страдает хроническими или затяжными заболеваниями;

- до 63% студентов считает, что одним из факторов, влияющих на состояние здоровья, является отсутствие хорошо организованного, качественного питания по доступным ценам;
- отсутствие в целом адаптации учебного процесса к индивидуальным физическим и психофизиологическим особенностям студентов, равнодушное отношение преподавателей к обучающимся;
- практическое отсутствие по месту учебы системы диагностики, профилактики заболеваний и оздоровительных услуг по доступным ценам;
- по мнению 63% студентов, медицинские осмотры, проводимые в вузе пустая формальность, ничего конкретного о состоянии здоровья обследуемых во время осмотров не говорится;
- более 60% студентов, нуждающихся в интенсивном и многообразном лечении и не получающих помощь со стороны медицинского персонала, самостоятельно используют различные формы и средства для поддержания своего здоровья;
- одним из факторов, влияющих на состояние здоровья 58% юношей и 29% девушек (в основном студентов 1 и 2 курсов) считают неэффективно организованную систему физического воспитания в ВУЗе;
- важнейшим показателем уровня культуры личности, как и фактором, влияющим на хорошее настроение, состояние здоровья и позитивное отношение студенческой молодежи к здоровому образу является активная форма проведения досуга - активный отдых и спорт (однако доля студентов предпочитающих активный отдых за последние годы сократилась с 31 до 17%);
- 29,5% студентов проживающих в общежитии считают, что неустроенный быт не только отнимает львиную долю времени от отдыха и саморазвития, но и формирует культуру потребностей, создает определенную материальную и нравственно-психологическую атмосферу, определяющих физическое и психическое состояние здоровья студентов;
- в целом для студенчества характерны равнодушно-пассивное отношение к своему здоровью и отсутствие культуры его поддержания, доминирует не профилактика заболеваний и оздоровление, а лечение по необходимости.

Список использованных источников и литературы:

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А. Э. Буров. - М.: ФиС, 2010. – 295 с.
2. Медик В.А. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье / В.А. Медик, А.М. Осипов. - М.: Логос, 2003. – С. 11-36, 138-161.
3. Пашин А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи: автореф. дис.... д-ра пед. наук / А. А. Пашин. - М., 2012. – 25 с.

4. Пузырь Ю.П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния: автореф. дис.... канд. пед. наук / Ю. П. Пузырь. - М., 2006. – 21 с.

5. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / Г.А. Гилев. - М.: МГИУ, 2007. – 376 с.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДИАПАЗОН ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПАЦИЕНТОВ НА АМБУЛАТОРНОМ ЭТАПЕ КАРДИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Яцковская Л. Н.

канд. пед. наук, профессор

*Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева
г. Красноярск, Российская Федерация*

Сердечно сосудистые заболевания по уровню смертности опережают все известные болезни, а великое множество людей, перенесших заболевание сердца и сосудов, довольно таки часто становится инвалидами. Чтобы добиться эффективного решения сложных задач по данной проблеме, необходима, после медицинских воздействий, физическая и психологическая реабилитация выздоравливающих с последующим постепенным подведением их к таким показателям, которые засвидетельствовали бы окончательное превращение в здорового и способного к полноценной жизни человека. Важным моментом в процессе реабилитации является образовательно-педагогическая направленность восстановительных мероприятий, цель которых – научить людей здоровому образу жизни, преодолеть факторы риска, ведущие к сердечно-сосудистым заболеваниям – гиподинамию, переедание, беспокойство, раздражительность и многие другие. Данный процесс обучения, который ведет к изменению поведения пациентов, достаточно сложный, поэтому оптимальный период реабилитации большинства больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями должен длиться до 1 года [1].

Нами была разработана комплексная образовательная программа реабилитации, которая предусматривает поэтапный личностно-ориентированный подход к выбору средств и методов оздоровительной направленности в зависимости от клинического диагноза, уровня функциональных способностей, адаптационного потенциала и конкретных потребностей пациентов. Курс состоял из 3-х периодов, каждому было посвящено 10 занятий по 2 раза в неделю, план которых представлял собой:

1. Образовательный аспект – обсуждение здорового образа жизни.
2. Использование различных средств и методов физической культуры.

3. Релаксационные методики.

В программе приняли участие 89 человек, которые прошли обследование и лечение в кардиологическом центре и были рекомендованы для физической реабилитации на амбулаторном этапе. Из них первую группу составляли 47 человек, страдающих артериальной гипертонией; вторая группа состояла из 34 человек, в анамнезе имеют ишемическую болезнь сердца и инфаркт миокарда; третья группа включала в себя 8 человек после оперативного вмешательства на сердце и сосуды.

Более низкий уровень физической активности ассоциируется с большим «комфортом», а также с меньшими осложнениями. Но тем не менее, практика показывает, что более низкий уровень интенсивности физических нагрузок приводит к такому же увеличению функциональной способности. Такой подход, особенно в начале реабилитационной программы ведет к лучшему восприятию, большему доверию, уверенности в своих силах и более быстрой адаптации к физическим и психологическим мероприятиям [2].

Толерантность к физической нагрузке учитывалась из выписки пациента, проходившего на стационарном этапе в виде велоэргометрии или теста 6-ти минутной ходьбы. Пульс во время физической активности рекомендовался в следующих параметрах: На 1-ом этапе – 60%, от максимального (max=индекс-возраст); индекс при гипертонической болезни I и II степени – 220, после перенесенного инфаркта миокарда – 200, операции на сердце и сосудах – 180.

Результаты проведенного исследования индивидуально подобранных тренировок показали положительное влияние комплексной образовательно-оздоровительной программы на пациентов, страдающих сердечно сосудистыми заболеваниями, которая состояла из различных средств физической культуры, методов психологической коррекции, саморегуляции и самосовершенствования, что способствовало увеличению повседневной физической активности, уменьшению негативных изменений психологического статуса и повышению качества жизни.

Список использованных источников и литературы:

1. Гулина М.А. Психоаналитические концепции здоровья: учебное пособие / М.А. Гулина. - М., 2004. – 365 с.
2. Globe A.J., Hare D.L., Makdonald P.S., Oliver R.G., Reid M.A., Worcester M.C., Effect of early programmers of high and low intensity exercise on physical performance after transmural acute myocardial infarction. Br.Heart J. - 2004. – 406 p.
3. American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation. Guidelines for cardiac rehabilitation. Programs. Champaign, II: Human Kinetics, 1991.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА НЕГО

Яцковская Л. Н.

канд. пед. наук, профессор

*Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф.Решетнева
г. Красноярск, Российская Федерация*

Человек является биологическим объектом экосистемы и членом общества, он находится под воздействием сложного комплекса климатических, химических и других факторов, т.е. всего того, что называется социально-экономической средой его обитания. Поэтому здоровье человека следует рассматривать как комплексный результат его сложного взаимодействия с природой и обществом. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, его поведение и мышление, обеспечивающее охрану и укрепление здоровья. К составляющим здорового образа жизни относятся: соблюдение суточного режима, занятия спортом, общение с природой, положительное отношение к себе, ощущение счастья, отсутствие вредных привычек, правильное питание, духовная жизнь, режим дня, закаливание, гигиена, оптимистическое отношение к жизни, деятельность на пользу общества. Сюда же можно отнести материальное и физическое благополучие и здоровье окружающих.

Укрепление физического здоровья можно осуществлять с двух сторон: через сокращение его потерь (устранение причин чрезмерного расходования здоровья); путем накопления резервов (активизация механизмов адаптации).

Ведущими причинами чрезмерного расходования здоровья являются факторы нездорового образа жизни. К основным из них относятся: материальное неблагополучие, плохие жилищные условия, слабая социальная поддержка, вредные привычки (курение, пьянство, гиподинамия), физические и психические перегрузки, экологические вредности, недостаточное образование, дисгармония интимных отношений, чрезмерные претензии и неудовлетворенность жизнью, неполноценное питание, отклонение от нравственных норм, нерациональный суточный режим.

Рассмотрим подробнее влияние некоторых факторов на здоровье человека. Прежде всего, это материальное неблагополучие и плохие жилищные условия. Уровень материального благополучия оказывает значительное влияние на образ жизни. Результаты исследований свидетельствуют о том, что сохранение и укрепление здоровья возможно только при условии базовых жизненных потребностей. Люди с меньшими доходами чаще болеют, реже прибегают к профилактической помощи, имеют более высокие показатели смертности. Группы населения с высоким доходом чаще используют профилактические виды медицинской помощи. Однако по достижении определенного уровня материального благополучия на здоровье населения в целом и каждого отдельного человека влияют не столько сами материальные

возможности, сколько характер использования в интересах здоровья. Последнее значительно зависит от уровня образования. Смертность лиц с высоким уровнем образования в 1,5-4 раза ниже, чем в тех же возрастно-половых группах людей с более низким уровнем образования. Средняя продолжительность жизни человека с высоким уровнем образования больше, что связано с более рациональными стереотипами поведения, с характером труда. Образование матери влияет на уровень младенческой смертности; в крайних вариантах (университет и незаконченная средняя школа) показатели смертности младенцев различаются более чем в 4 раза.

Уровень здоровья каждого человека и общества в целом зависит от уровня медицинского обслуживания. Общество испытывает неудовлетворенность, вызванную ограниченностью возможностей современной медицины. Предстоит переход от синологического мышления (лечение профилактика, реабилитация, гигиена) к валеологическому (формирование мотивации к здоровому образу жизни). Наличие хорошо подготовленного и мотивированного персонала позволяет медицинским учреждениям обеспечивать своим пациентам первоклассное обслуживание. В настоящее время существует выбор: воспользоваться услугами бесплатного медицинского обслуживания или выбрать клинику, где можно получить медицинские услуги на платной основе. По данным исследования социологов «РОМИР мониторинг» известно, что 2% россиян вообще не посещают районных поликлиник, 1% считают, что обслуживание в районных поликлиниках очень хорошее, 10% полагают, что хорошее, 35% - удовлетворительное, 25% - плохое и 17% респондентов высказывают крайне негативную оценку.

Существует так называемый педагогический фактор здоровья, который связан с преподаванием соответствующих дисциплин в школах и вузах. Раньше это были предметы: анатомия, биология, основы безопасности жизнедеятельности. Теперь преподаванием здорового образа жизни занимаются учителя-валеологи. Предмет валеология введен далеко не во всех школах и само изучение валеологии в школе не тождественно соблюдению всех ее основ. Если речь идет о здоровье школьника, то в центре внимания оказывается не только соматическое здоровье, но и сохранение и развитие его психических, психофизиологических, морально-нравственных ориентиров, последующее получение специальности, социализация и интеграция в обществе.

Одним из негативных социальных факторов здоровья общества или индивида является пристрастие к сигаретам, наркотикам спиртному. Потребность в сигаретах, наркотиках, алкоголе не входит в число естественных жизненных потребностей, поэтому они не имеют побудительной силы для человека. Потребность эта появляется потому, что общество производит данные продукты, воспроизводит формы, обычаи, привычки и предрассудки, связанные с его потреблением, активно проповедует их, практически отсутствует антипропаганда, антиреклама алкоголя и наркотиков. Вредные привычки не присущи всем в одинаковой степени, однако общие показатели утешительны. По данным последних научных исследований, например

пристрастие к алкоголю обусловлено генетически, т.е. когда повреждены один, два, три или четыре соответствующих гена.

Огромное влияние на здоровье оказывает суточный режим человека. Правильный распорядок дня, основанный на разумном сочетании физического и умственного труда, пассивного и активного отдыха, создает оптимальные условия для жизни и деятельности человека. Естественное изменение множества функций человека обусловлено биологическими ритмами, которые в свою очередь связаны с соответствующими ритмами внешней среды: сменой дня и ночи, фазами Луны, мощностью космической радиации и т.д. В течение дня работоспособность человека достигает своего пика в 10:00-13:00 часов и в 16:00-19:00 часов. В период с 13:00 до 16:00 уровень физической и умственной работоспособности снижается, как и после 20:00, когда организм готовится ко сну. Сон – основной и ничем не заменимый вид отдыха, способ восстановления сил и энергоресурсов организма. Сон должен быть непрерывным. В распорядке дня должны быть четко намечены время сна, приемы пищи в одни и те же часы, выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, регламент занятий физическими упражнениями и применение закаливающих и восстановительных процедур. При правильном и строгом соблюдаемом режиме организм выработает определенный ритм, в результате чего вся деятельность будет эффективней. Тем не менее, не все способны соблюдать суточный режим. Чаще всего это связано с нежеланием человека придерживаться определенного распорядка дня, а так же с деятельностью человека, которая занимает большую часть его времени: работой, учебой.

Обеспечить коррекцию сразу всех негативных факторов практически невозможно. Материальные ресурсы общества ограничены, а здоровье для человека – далеко не единственная цель среди жизненных интересов. Все это заставляет отказаться от идеологии максимального здоровья, предложив вместо нее идеологию достаточного здоровья. С позиций разумной достаточности актуально заниматься коррекцией негативного образа жизни не всем, а лишь тем, у кого резерв здоровья снижен. Остальные могут жить по-прежнему, поскольку прогноз для них в этих условиях хороший.

Список использованных источников и литературы:

1. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родлонова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родлонова. – М.: АCADEMIA, 2003.

2. Мохнач Н.Н. Валеология: Конспект лекций / Н.Н. Мохнач. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Яцковская Л. Н.

канд. пед. наук, профессор

*Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф.Решетнева
г. Красноярск, Российская Федерация*

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально-профессиональных функций. Социальными показателями здорового образа жизни являются формы и методы удовлетворения физических и духовных потребностей студентов в учебе, труде, быте, активном отдыхе, способствующие формированию здоровых норм общежития.

Здоровый образ жизни и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни.

Специальными исследованиями установлено, что распорядок жизни студентов и, в частности, такие его элементы, как упорядоченность, организованность, систематичность, дисциплинированность, являются важным условием успешности учебной деятельности.

К условиям, определяющим сохранение здоровья, бесспорно, следует отнести и физическую культуру. Однако не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов (принятых за 100%), на занятия физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон - 24-30, на режим питания - 10-16%. На суммарное воздействие остальных факторов приходится 24-51%.

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в студенческие годы. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна. Так, до 27% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия без завтрака. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9-21%. До 38% студентов принимает горячую пищу два раза в день. В то же время институт питания рекомендует студентам 4-х разовое питание в день, имея в виду организацию второго завтрака после 11 часов. Отход ко сну у 87% студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1-2 часов ночи. В следствии этого они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной

работоспособности в течение учебного дня на 7-18% по сравнению с тем, когда сон нормально организован. Часть студентов – 34% - из-за недосыпания прибегает к дневному сну по 1-3 ч.

До 59% студентов начинает самоподготовку в период от 20 до 24 часов. Ее продолжительность составляет в среднем 2,5-3,5 ч. Таким образом, получается, что значительная часть студентов выполняет ее за полночь. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии, отражается на качестве сна. Около 36% студентов занимается самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха, восстановления сил. До 62% студентов бывает на свежем воздухе менее 30 мин в день, 29% - до 1 ч три гигиенической норме 2 ч в день. К разнообразным закаливающим процедурам прибегает менее 2% студентов. Как следствие этого – вспышки простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды, которые охватывают до 80% студентов.

Занятия физической культурой и спортом в различных формах еще недостаточно внедряются в повседневный быт студентов.

Студенты спортивного отделения имеют более высокие затраты времени на занятия – 17,6 ч. У студентов основного учебного отделения они составляют 6,33ч, специального – 3,80 ч. Вместе с тем для решения задач по укреплению здоровья и физическому совершенствованию необходимы затраты по 10-12 ч в неделю. Следует обратить внимание и на то, что студенты, состояния здоровья которых требует больших затрат времени на его коррекцию, прилагают для этого меньше усилий, так как у них не сформирована потребность в этой сфере деятельности.

У студентов-спортсменов эта потребность развита лучше, о чем свидетельствуют затраты времени на ее реализацию. Поэтому формирование здорового образа жизни у студентов с различным уровнем состояния здоровья и физической подготовленности требуют дифференцированных педагогических решений.

Средние затраты времени на физическую культуру и спорт в структуре свободного времени большинства студентов не превышают 5-7%. При этом, как правило, более высокие показатели наблюдаются на 1-2 курсах, а на старших – снижаются: 1 курс – 6,2%, 2 – 5,4%, 3 – 2,6%, 4 – 1,8%, 5 курс – 1,3%. У женщин затраты времени на 18-33% ниже, чем у мужчин.

Так как в молодом возрасте защитно-компенсаторные силы организма более действенны, жизнеспособны, студенты до поры до времени как бы не ощущают отрицательных последствий и пренебрежения здоровым образом жизни. Но на определенной стадии еще во время обучения в вузе могут наступить истощение защитных сил организма и серьезные нарушения в состоянии здоровья.

Существенным компонентом здорового образа жизни студентов является организация двигательной активности. Лишь использование физической активности в объеме 1,3-1,8 ч в день можно рассматривать как гигиеническую норму. При этом не имеет принципиального значения, однократно или дробно в

течение дня используются физические упражнения. В случаях правильного планирования двигательная активность выполняет поддерживающую или развивающую (тренирующую) функцию; при неправильном планировании – угнетающую по отношению к основным видам социальной деятельности (учебе, общественной, исследовательской деятельности).

Положительные эмоции, вызванные хорошими взаимоотношениями с товарищами и преподавателями, оказывают стимулирующее влияние на жизненный тонус студента, состояние его психики. Такие психические переживания, как тоска, страх, зависть, тревога и др., вызывают эмоциональное напряжение, служат причиной возникновения и развития сердечно-сосудистых, нервных и других заболеваний. Лучшим способом разрядки эмоционального напряжения является мышечная деятельность; целесообразно использование средств психической саморегуляции. Ликвидация психического напряжения важна и по той причине, что студент, выведенный из психоэмоционального равновесия, может стать источником психического травмирования своего ближайшего окружения.

Обязательным условием здорового образа жизни студента является отказ от курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики.

Физическое совершенство отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет ему наиболее полно реализовать свои творческие возможности. Поэтому физическое совершенство является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Список использованных источников и литературы:

1. Массовая физическая культура в вузе. Учеб.пособие / В.А.Маслякова, В.С.Матяшова. – М: Высш.шк., 1991. – 240 с.
2. Физическая культура. Учеб.пособие под ред. В.И.Ильинича. – М: 2003. – 447 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Яцковская Л. Н.

канд. пед. наук, профессор

*Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева
г. Красноярск, Российская Федерация*

Система обучения в высших образовательных учреждениях характеризуется высокой интенсивностью образовательного процесса, информационной насыщенностью, необходимостью освоения новых сложных технологий. Зачастую многие студенты жалуются на повышенную утомляемость, головную боль, вялость после длительного пребывания в статистическом положении. Студентам с низким биологическим потенциалом жизнедеятельности значительно труднее адаптироваться к социальной и учебной деятельности в вузе. Недостаточная двигательная активность может привести к обострению ранее скрытых заболеваний. Поэтому студентам с ослабленным здоровьем необходимо поддерживать оптимальный уровень двигательной активности.

Многолетние исследования физического состояния студентов вузов разного профиля показывают, что значительная часть студентов имеют те или иные хронические заболевания, как правило, из-за малоподвижного образа жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей и различным заболеваниям. Наиболее распространенные формы патологии у студентов это нарушение осанки, опорно-двигательного аппарата, а так же нарушение сердечнососудистой системы и патологии связанные с дыхательной системой. Таким образом, главная задача кафедр физической культуры вузов это поиск новых форм и средств учебных занятий.

Основная цель тренировки студентов специальной медицинской группы – постепенная и общая тренировка, направленная на повышение жизнедеятельности организма, разностороннюю физическую подготовленность и приспособление к физическим нагрузкам, ведь такие тренировки упорядочивают деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.

Признано, что эффективным средством улучшения здоровья и повышения двигательной активности являются занятия оздоровительной аэробикой. Различные элементы оздоровительной аэробики введены в программу занятий со студентами специальной медицинской группы для того, чтобы улучшить психофизическое состояние студентов. Набор гимнастических упражнений, который включает в себя и ходьбу, и прыжки, и бег, и подскоки. Упражнения развивают силовые возможности организма, делают тело более

гибким и упругим, а также музыкальное сопровождение помогают легко переносить физические нагрузки.

Такие занятия оздоровительной направленности влияют на организм студентов. Например, наклоны и приседания увеличивают вентиляцию легких, что влечет за собой большее поступления кислорода в организм. Улучшается работа сердечнососудистой системы благодаря серии беговых и прыжковых упражнений, так же стабилизируется артериальное давление. Методы релаксации влияют на центральную нервную систему, улучшается настроение и стрессоустойчивость. Упражнения в партере развивают мышцы и подвижность в суставах, а танцевальные упражнения развивают пластичность и оказывают на стабильное влияние на систему кровообращения. Музыкальное сопровождения занятий помогает в выполнении упражнений, подавляет утомление, создает радостный настрой.

Проведение занятий оздоровительной аэробики зависит от функциональных особенностей студентов.

Итак, использование упражнений оздоровительной аэробики в учебном процессе специальной медицинской группы благоприятно влияют на повышение и физической активности студентов.

Список использованных источников и литературы:

1. Анапасенко Г.Л., Волков В.В. К проблеме распределения студентов на медицинские группы для занятия физическими упражнениями / Теория и практика физической культуры. - № 10. - 1985. – С. 15 – 17.

2. Булкина Н.П., Ярошенко П.В. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп. (Модульный курс): учебно-методическое пособие.

3. Гуревич Е.Б. Исследование эффективности средств, режимов и методов физического воспитания в системе занятий со студентами специальных медицинских групп, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы: учебно-методическое пособие.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

БАБЕШКО А.П.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ..... 5

БАНЩИКОВА К.А., ДРОКОВА В.А.

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ АКВА-ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 8

БЕРЕЖНАЯ С.Е., БОНДАРЧУК И.Ю., КУЧЕРЕНКО В.С.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ..... 11

БОРДЕНЮК И.С.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВА ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... 14

БРАТКОВСКИЙ А.В., ПЕТРОВА Ю.Л.

ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОМУ ШАНТАЖУ И ПРОВОКАЦИЯМ В ПОЛИЦИИ..... 16

БРАТКОВСКИЙ А.В., ПАВЛОВ А.С.

АГРЕССИВНОСТЬ В НЕПРАВОВОМ ОБЩЕСТВЕ..... 18

БУЦИНА О.А., КУЧМА С.А., ХАСАНОВА Е.В.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ..... 20

ВАРЕНИК Т.В.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА..... 23

ВЕНЖЕГА Р.А., ТИТАРЕНКО С.В., ПОГНОЕВСКИЙ Д.Л. МОТИВАЦИЯ КРИМИНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ.....	27
ВЫРНЫГОРА Н.С., ТЕРЛЕЦКАЯ М.К. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.....	29
ДЕНОВА Е.В. ОРГАНИЗАЦИЯ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	32
ДОВМАТ Н.Н. ЗНАЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ДОУ.....	35
ДОРОШЕНКО А.А., ХУДЯКОВА В.К. ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	37
ДРОКОВА В.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	39
ДЫРДА А.О. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА В ДОУ.....	42
ИВАНЧЕНКО Л.Н., ИВАНЧЕНКО О.П. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ЧЕРЕЗ ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ У ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ.....	45
КОВАЛЕВА Т.А. ГТО - АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ.....	48
КУЗЕРЯ И.Ф. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК КОМПОНЕНТ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ.....	50
КУРМАЕВА Е.В., КОМОЦКАЯ В.А., МАРЧЕНКО Е.В. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ЗАНЯТИЯ ФИТНЕС-ЙОГОЙ КАК ЭЛЕМЕНТ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	52

КУРЫЛЕВ А.А., ИЛЬИНА Е.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУВОРОВЦЕВ.....	55
КУЧЕРУК О.Н., КАЙГОРОВОДА И.В. АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ И СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	58
ЛОЗОВАЯ М.А., ЛОЗОВОЙ А.А. ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ АГРЕССИИ И НАСИЛИЯ В СПОРТЕ	60
ЛУЗИНА Е.Б. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЫ В СООТВЕТСТВИИ С ГОС НОО.....	64
МАХМУДОВА Т.С. ВНЕДРЕНИЕ СКИПИНГ-ТЕХНОЛОГИИ В ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	67
МИРОНОВА С.П. ПРОБЛЕМА УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ.....	70
МИСЮРА А.А. УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	72
МУХИНЬКО В.И., ЯЦКОВСКАЯ Л.Н. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА.....	75
НАЗАРОВА Ю.В., ЩЕРБАКОВА Е.Е. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ПСИХОМОТОРНОЙ АКТИВНОСТИ НА КОММУНИКАЦИЮ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	76
ОЛЕЙНИЧЕНКО Е.В., СИНЕНКО Д.С. ИСТОРИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	80
ОРЕХОВ В. В. ФЕДЕРАЦИИ ПО ВИДАМ СПОРТА, КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ПРИНЦИПА «АВТОНОМНОСТЬ СПОРТА».....	82

ПИНЬКОВ Р.Б. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	85
ПОЛЕТАЕВА И.В. СОВРЕМЕННЫЕ РЕШЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: БЕЛОРУССКИЙ ОПЫТ.	88
ПУГАЧЕВА И.И., СОЛОМЕННАЯ З.В., СОЛОМЕННЫЙ Ф.Ф. ИЗУЧЕНИЕ МОТИВОВ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЭФФЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	92
СЛАСТНИКОВА Н.А., ПЕЧЁНКИН А.П. РОЛЬ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ И ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИ ЕЁ НЕВЫПОЛНЕНИИ.....	95
СУШИНА В.В., КОЛЬЕВ Е.О. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ.....	99
ТАРАПАТА Н.В., РЕПНЕВСКИЙ С.М. ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»	102
ТКАЧЕНКО С.И. ПРОБЛЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.....	105
ТОРОПОВ В.А., КУЛИКОВ М.Л., НАУМОВ И.П. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ.....	107
ТОРОПОВ В.А., НАУМЕНКО С.В., НАУМОВ И.П. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	110
ТРИФОНЕНКОВА Т.А. ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЛЕСНОЙ ОТРАСЛИ.....	112

УШАКОВ А.В., ФАЛЬКОВА Н.И. НЕОБХОДИМОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ТРУДУ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....	115
УШАКОВ А.В., ФАЛЬКОВА Н.И. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ ВСЕСОЮЗНОГО КОМПЛЕКСА ГТО	117
ФАЛЬКОВА Н.И., УШАКОВ А.В. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	119
ФАЛЬКОВА Н.И., УШАКОВ А.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СЕНСОМОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ КАК ПСИХОФИЗИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	122
ХАРЛАМПОВ Г.А., КУЛЕШИНА М.В., АНЕНКО А.В. МОТИВАЦИЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ИНСТРУМЕНТ УСПЕШНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТМЕНА-ДЗЮДОИСТА.....	124
ХАРЛАМПОВ Г.А., ЧЕРЕПАХИН Г.А. ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ГРУППАХ ВКК.....	127
ЧУБСА Е.А. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.	129
ЧУМАЧЕНКО А.С., ПЕЧЁНКИН А.П. ПАССИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	132
ЧУРИЛОВА Д.В., ТУРЧИНА Л.А РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	134
ШАИНСКАЯ А.А. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К УЧАЩИМСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	137
ШЕВЧЕНКО А.П. УЛУЧШЕНИЕ МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА В ОБЛАСТИ СПОРТА ПУТЕМ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ДИПЛОМАТИИ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	140

ШКОДА И. В. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ - СТУДЕНТ – ГУМАНИЗИРУЮЩАЯ ОСНОВА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ.....	143
ШУМАКОВА Ю.П. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, КАК ТРЕТИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УРОК В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	145
ЯКОВЛЕВА О.А. ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК ПРИОРИТЕТНАЯ ЗАДАЧА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	148

РАЗДЕЛ 2.

МЕНЕДЖМЕНТ, МАРКЕТИНГ И ЭКОНОМИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

АГАРКОВА Н.В., КОВЫРШИН Д.А. МАРКЕТИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ.....	151
АГЕЕВА Е.А., БРОНЕВИЦКИЙ Ю.А. МЕНЕДЖМЕНТ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	154
АГИШЕВА Е.В. СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	156
ВДОДОВИЧ И.В. СТРУКТУРА ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ВЕЛИКОБРИТАНИИ.....	159
ВИРКОВСКИЙ Е.В., НЕБЕСНАЯ В.В. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАМКАХ СТРАТЕГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ГОРОДА ДОНЕЦКА.....	162
ВЫЖИМОВА Н.Г., ИВАНОВА Е.Ю., КОЛЕСНИЧЕНКО Е.А. О ПЕРСПЕКТИВАХ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.....	166
ГЛУХОВА Е.А. КОММЕРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАМКАХ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	169

ГРИДИНА Н.А. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	172
ГРИДИНА П.А. ГОСУДАРСТВЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЮЖНОЙ КОРЕЕ.....	175
ГРОМАКОВ А.Ю. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ МАТЕРИАЛЬНО-ФИНАНСОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	178
ГУЛЕНОК А.Е. МЕХАНИЗМ УПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕС - КЛУБОМ (на примере клуба NIKOLSKY fitness).....	182
ГУСИНЕЦ Е.В. ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ПРИРОДА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ УСЛУГ.....	185
ДОЛГОПОЛОВА Т.В., ЛИЗОГУБ Р.П. МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ УСЛУГ.....	188
ЕРАШОВ В.В. ЭКОНОМИКА И СПОРТИВНЫЙ БИЗНЕС.....	190
ЖАБРОВА Т.А., ВЕРНОВА А. С. К ПРОБЛЕМЕ ФИНАНСИРОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ.....	193
ИВАНОВА Е.Ю., КОЛЕСНИЧЕНКО Е.А., ВЫЖИМОВА Н.Г. АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОРГАНОВ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	195
КОСЕНКО Т.Ю. ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДЫ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КАДРОВОГО МЕНЕДЖМЕНТА.....	198
КРИВЕЦ И.Г. ПРИМЕНЕНИЕ PR-ТЕХНОЛОГИЙ И МЕНЕДЖМЕНТА ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ДНР.....	200
КРИВЕЦ И.Г., КУЛЕШИНА М.В. МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ СПОРТА В УСЛОВИЯХ ВОЕННО-	

«Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы» ПОЛИТИЧЕСКОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ.....	204
КУПРИЕНКО М.Л. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКИХ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ КЛУБОВ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	207
ЛАВРЕНЧУК С.С., ТАРАСОВА Н.С. РЫНОК СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ И ЕГО РОЛЬ В РАЗВИТИИ ЭКОНОМИКИ.....	210
МАНУЙЛЕНКО Э.В., МАНУЙЛЕНКО Н.А. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ.....	213
МИРОШНИЧЕНКО В.В. МАРКЕТИНГ В СПОРТЕ.....	217
НИЩИРЯКОВА А.М., ЛУНИНА В.Ю. ФОРМУЛА КАРЬЕРНОГО РОСТА МАРКЕТОЛОГА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	220
НЕБЕСНАЯ В.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ.....	222
ОВЧАРЕНКО Л.А., ДУБРОВСКАЯ Н.И. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ.....	225
ПИНЬКОВ Р.Б. EVENT-МЕНЕДЖМЕНТ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	228
ТАРАСОВ И.В. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ГЛАВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	232
ФОМЕНОК В.Е., ЛЕОНОВА В.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ В РЕКРЕАЦИОННОМ ТУРИЗМЕ.....	234
ЧЕРКАШИНА А.В., НЕБЕСНАЯ В.В. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ СТРУКТУРЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГЕРМАНИИ.....	237

РАЗДЕЛ 3

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
СПОРТВИНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В
СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНЫХ КАДРОВ**

БИНДЮК Д.М., БЕЗУГЛАЯ Л.И. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПАДЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА.....	241
ВЕЛИЧКО В.Н. ФИЛОСОФСКИЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	244
ГЕРАСИМОВА Ю.С., ОРЕХОВА А.В. ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА СПОРТСМЕНАМИ РОССИИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ.....	245
ГОРЯНЕЦ К. Н. РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ К МЕЖДУНАРОДНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА.....	248
ЗУБКО И.В. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И СОВРЕМЕННЫЕ РАЗРАБОТКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА – СКАЛОЛАЗА...	250
КАЛИНЦЕВА Т.В., КОНОВАЛОВА Л.А. КЛАССИФИКАЦИЯ БРОСКОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ДВУХ И БОЛЕЕ ПРЕДМЕТОВ В ЭЛЕМЕНТАХ СОТРУДНИЧЕСТВА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	253
КУДРЯВЦЕВ А.С. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.....	256
ЛАВРЕНЧУК А.А., ЧЕРНЕЦ Г.А. ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ В ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	258
МИШИН А.А. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ....	260

ПОЛЯК Ж. И., ПОЛЯК О.М. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГА - ТРЕНЕРА В КОЛЛЕДЖЕ.....	262
РЕПНЕВСКИЙ С.М., ПОПОВ В.И., РЕПНЕВСКАЯ М.С. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА.....	265
СВИЛО Я.В. СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНОГО КЛАССА.....	268
СИДОРОВА В.В. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	270
УСМАНОВА Д.И., КОНОВАЛОВА Л.А. РАЗНООБРАЗИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В УПРАЖНЕНИИ С МЯЧОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	273
ФАЛЬКОВА Н.И., УШАКОВ А.В., ЛАВРЕНЧУК С.С. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	277
ЧЕНДЕВ А.А. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В СПОРТЕ.....	279
ШЕЙКОВА М.И., ДОЦЕНКО О.И. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ТЕМЕ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	285

РАЗДЕЛ 4

ЗДОРОВЬЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И РЕКРЕАЦИЯ

БАРЫШНИКОВ Р.А. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С	
--	--

НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	287
БАШТА В.А.	
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	289
БЕЗЛЕПКИНА И.Н., ГЛАДКИХ А.В., БЕЛЕНКО Т.Я.	
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ И УКРЕПЛЕНИЮ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ- ГИМНАСТИКИ.....	291
ВЫРНЫГОРА Н.С., ТЕРЛЕЦКАЯ М.К.	
ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В САНАТОРНЫХ ГРУППАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ФОРМАМИ ТУБЕРКУЛЕЗНОЙ ИНТОКСИКАЦИИ.....	294
ГЛУХОВА Т.Ф., ШОХОВ В.М.	
ДИНАМИКА ПАРАМЕТРОВ САТУРАЦИИ И ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА У СПОРТСМЕНОВ ПРОМЫШЛЕННОГО ГОРОДА.....	297
ДАВЫДОВА А.Д., ПЕЧЁНКИН А.П.	
РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	300
ЗОРЬКИНА А.В., КАПЛАНЕЦ И.В., КОНДРАТОВИЧ Л.В.	
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РОСТО-ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 5-8 КЛАССОВ ГОРОДА ДОНЕЦКА.....	303
ИСАЕВА А.М.	
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПРОЦЕССА ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭТНОКУЛЬТУРНОГО ФЕНОМЕНА ДОНСКОГО КАЗАЧЕСТВА.....	306
ЛЕГКАЯ Е.Ф.	
АДАПТИВНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «ПЕРСТ».....	308
ЛОЗОВАЯ М.А., ЛОЗОВОЙ А.А.	
АЛЬТЕРНАТИВА ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И ОТКЛОНЕНИЯМИ.....	311

МАЛЫШ Т.С. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	314
МАЛЮТИНА Н.Л. СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ.....	317
МАРКОВА Е.С. СОСТОЯНИЕ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	320
МЕЛЬНИЧУК Ю.В., ЛАЗУРЧЕНКО Е.К. АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	323
МЕЩЕРЯКОВ А.И. СИЛОВАЯ АЭРОБИКА КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	325
ПАШКИНА А.А., СТОЙНОВА О.В. ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ДЦП.....	327
ПОРТНЫХ Е.Н., ЯЦКОВСКАЯ Л.Н. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	330
РЕПНЕВСКАЯ М.С. СПЕЦИФИКА ЗАДАЧ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРА- ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, РАБОТАЮЩЕГО СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЧЕК И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ.....	332
РЕПНЕВСКАЯ М.С. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ЗАДАЧАМ В ПРОБЛЕМАТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВУЗАХ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ.....	335

СЕРБИНА Н.С. ЗАНЯТИЯ ПО АЭРОБИКЕ КАК ФОРМА ЗДОРОВЬЕУКРЕПЛЯЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	338
ТОРБА Т.Ф., ЯРЧАК Е.Н., КАЧУР Д.А. САМОКОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ....	341
ШКОДА И.В., КОРОЛЕВА С.Н., ВДОДОВИЧ И.В. ФИЗИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	344
ЯЦКОВСКАЯ Л.Н. РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДИАПАЗОН ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПАЦИЕНТОВ НА АМБУЛАТОРНОМ ЭТАПЕ КАРДИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	348
ЯЦКОВСКАЯ Л.Н. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА НЕГО.....	350
ЯЦКОВСКАЯ Л.Н. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	353
ЯЦКОВСКАЯ Л.Н. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП.....	356

Научное издание

**Актуальные проблемы физической культуры и
спорта.**

Развитие и перспективы

**МАТЕРИАЛЫ I МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

21-22 марта 2019 г.

г.Донецк

Опубликованные материалы отражают точку зрения
авторов,
которая может не совпадать с мнением редколлегии
материалов конференции

При цитировании или частичном использовании
текста публикаций
ссылка на материалы конференции обязательна

Материалы представлены на языке оригинала

Ответственный редактор	Т.С. Малыш И.Г. Кривец
Литературный редактор	А.Е. Гаршина
Технический редактор	В.В. Небесная

Подп. к печати 11.03.2019 г. Гарнитура «Times New Roman». Печать цифровая. Формат 60x84^{1/16} Бумага офсетная 21.62 усл.-печ.л. Тираж 300 экз.
Заказ № 6543255

Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой
Народной Республики
ДНР, 83055, г.Донецк, бул.Пушкина, 34

