

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна»**

**СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА И СТУДЕНЧЕСКИЙ  
СПОРТ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием  
Санкт-Петербург, 29–30 ноября 2018 года

*Под редакцией В. И. Храпова*

Санкт-Петербург  
2018

**УДК 796.011:796.03:378.1(063)**

**ББК 75.14:75.116.42я43**

**С73**

Редакционная коллегия:

проф. В. И. Храпов

доц. Е. А. Стогова

доц. Е. В. Гусельникова (отв. ред.)

**С73** Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: материалы IV Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием; Санкт-Петербург, 29–30 ноября 2018 г. / под общ. ред. В. И. Храпова. — СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2018. — 198 с.

**ISBN 978-5-7937-1627-7**

В сборнике представлены материалы научно-практической конференции «Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы», в которой приняли участие ученые, специалисты-практики образовательных учреждений, аспиранты и магистранты из различных регионов России, коллеги из-за рубежа.

В представленных публикациях широко освещены проблемы реализации дисциплины «Физическая культура» в рамках новых Федеральных государственных образовательных стандартов. Особый интерес представляют работы, посвященные исполнению Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Материалы адресованы преподавателям вузов, студентам, аспирантам, магистрантам, представителям общественных и молодежных организаций, которые интересуются вопросами эффективности организации спортивно-массовой работы и развития студенческого спорта.

Статьи публикуются в авторской редакции.

**УДК 796.011:796.03:378.1(063)**

**ББК 75.14:75.116.42я43**

© ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2018

**ISBN 978-5-7937-1627-7**

**Е. А. Антонова, Е. В. Денисова**

*Поволжский институт управления  
имени П. А. Столыпина — филиал РАНХиГС*

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Nowadays, healthy lifestyle with incorporated sports activities plays major role in maintaining, strengthening and preserving one's well-being. Physical culture is the part of person's general development and healthy lifestyle; it determines students' behavior in every sphere of life — in their everyday life, communication and educational process, contributes to solving socio-economic, educational and recreational problems.

**Key words:** healthy lifestyle; sport and physical training activity; health.

Неимоверно быстрый темп жизни, динамично развивающиеся процессы современного мира требуют от человека быть выносливым и стойким, а также обладать крепким здоровьем. Одним из условий подготовки студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности является организация физкультурно-оздоровительной работы, в процессе которой студенты получают знания о здоровьесбережении и развивают такие личностные качества как дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, настойчивость и т.д. [1].

Наличие дисциплины «физическая культура и спорт» является неотъемлемой частью основного образования в ВУЗах. В контексте здорового образа жизни студенческой молодёжи и занятий физкультурой, специалисты выделяют ряд проблем: как гармонично развить физические качества студентов и укрепить их здоровье, что необходимо для формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом, какие факторы благоприятно влияют на формирование позитивно складывающегося образа жизни студентов. Для того чтобы решить данные задачи, необходимо создать систему подходов, которая поможет организовать физическое воспитание студентов. Процесс управления физическим воспитанием личности в системе можно разбить на три части: педагогический, образовательный и оздоровительный.

Педагогический раздел включает: физическое воспитание студентов на основе программы по общей физической подготовке, проведение спортивно-ориентированных мероприятий, осуществление профессионально-прикладной физической подготовки.

Образовательный раздел основан на получении общетеоретических и специальных знаний в области физической культуры и спорта, а также на умении организовывать спортивные мероприятия.

В рамках оздоровительного раздела проводятся мероприятия: по физкультурно-оздоровительной работе, по изучению ценностных ориентаций молодежи и разработке методики формирования здорового образа жизни среди студентов. Важно отметить, что под здоровым образом жизни понимаются не только систематические занятия физическими упражнениями и спортом, профилактика болезней и укрепление здоровья, а также уровень жизни (удовлетворение материальных и духовных потребностей).

Все три части процесса управления физическим воспитанием личности студента направлены на формирование его отношения к занятиям физическими упражнениями. Необходимо, чтобы содержание учебного материала стимулировало студентов на ведение здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой и спортом. Каждый студент должен осознать, что он сам отвечает за свое здоровье и сам должен поддерживать в постоянной норме физическое состояние своего организма, он должен понять, как работает его организм при физических нагрузках и научиться самостоятельно использовать физкультурно-оздоровительные навыки для восстановления здоровья и повышения своей физической подготовленности. За время обучения в вузе, студенты должны понять, что физическая деятельность оказывает благоприятное воздействие не только на физическую форму и здоровье, но также влияет на умственную работоспособность, а, следовательно, помогает в учебе и дальнейшей профессиональной деятельности. Знания и умения, полученные на занятиях физической культурой, применимы всегда и везде. Например, для специалистов, чья работа предполагает сидячее положение, крайне важно за короткое время перерывов в течение рабочего дня уметь привести организм в физическую готовность, а также не забывать про активную деятельность в свободное от работы время; для специалистов умеренного и тяжелого физического труда нужно быть готовым к большим физическим нагрузкам, т.е. необходимо выполнять упражнения на выносливость, выполнять силовые нагрузки, чаще проводить время на свежем воздухе и закаливаться. Всему этому обучают на занятиях физической культурой, но всё же, не стоит забывать о самостоятельных занятиях спортом. Безусловно, можно заниматься дома, просматривая онлайн-курсы. Кроме того, повсеместно существует множество фитнес-центров, где есть возможность консультироваться непосредственно с тренером, однако это требует материальных затрат, что не всегда доступно для студенческой молодежи. Но при этом, практически для всех студентов, имеется возможность повышать свою физическую подготовленность, занимаясь в секциях по видам спорта, создаваемых спортивными клубами на базе вуза. В последнее время особой

популярностью пользуются секции по подготовке к выполнению комплекса ГТО.

По данным многих современных ученых, человечество XXI в. находится в очень нездоровом состоянии, что представляет серьезную социальную опасность для всего общества. Так, например, многие преподаватели-практики отмечают недостаточный уровень физической подготовленности обучающихся: физическая подготовленность студентов экономического вуза начиная с 2005 г. показывает постепенное снижение многих показателей, особенно это заметно у девушек. Так, при выполнении обязательного теста на общую выносливость (бег 2000 м у девушек и 3000 м у юношей) в норматив, отражающий удовлетворительную подготовленность, не укладываются от 65% до 90% обучающихся. Норматив на скорость (бег 100 м) не могут выполнить от 80% до 90%. И только тест на силовую подготовленность (поднимание и опускание туловища из положения лежа) для девушек не вызывает особых трудностей у большого числа студенток. Юноши, выполняя подтягивание на высокой перекладине, достигают в основном низшей и средней границ [2].

В этих условиях здоровье перестает быть только личным делом, оно становится главной проблемой выживания всего российского общества. Поэтому формирование здорового образа жизни студентов — важнейшая задача, которая должна решаться в процессе воспитания и образования, так как, по определению В.А. Токаревой (1996) «здоровый образ жизни, будучи интегративной характеристикой нормального развития, как отдельного человека, так и общества в целом, является показателем социального здоровья нации».

В высшей профессиональной школе студенты получают знания о здоровом образе жизни по многим дисциплинам гуманитарного цикла — по валеологии, охране и безопасности жизнедеятельности, физической культуре. Каждая дисциплина раскрывает понятие «здоровый образ жизни» с тех индивидуальных позиций, которые наиболее присущи данной науке.

Результатом же всего образования должно стать повышение культуры человека, предполагающее знание им своих генетических, физиологических, психологических и физических возможностей, способов и методов сохранения и укрепления своего здоровья, понимание необходимости соблюдения здорового стиля жизни как личной ценности, умение передавать усвоенные знания окружающим и детям [3]. Физическая культура и спорт играют важнейшую роль в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение студентов во всех сферах жизнедеятельности — в быту, в учебном заведении, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Но работа над

здоровьем и здоровым стилем жизни требует большого труда и усилий, в первую очередь, — со стороны самого студента. Только в единстве деятельности преподавателя и студента можно добиться успеха. При этом важно, если преподаватель, будет положительным примером для обучающихся.

Авторы статьи согласны со своими коллегами, которые считают, что эталон, к которому должен стремиться и на который должен равняться студент всегда рядом, им непременно должен быть преподаватель. Строгое соблюдение преподавателем всех требований учебной дисциплины, во-первых, служит примером для студентов, во-вторых, дает преподавателю моральное право требовать от них такого же поведения, в-третьих, поддерживать свою физическую и функциональную форму, что преподавателю физической культуры, опять же важно в качестве личного примера, образца для студентов, и большого подспорья в его профессиональной деятельности [4].

Мотивы и мотивация к физкультурно-спортивной деятельности меняются по отношению к ценностным ориентирам, исходя из условий, в которых живут наши студенты, и если молодежь должным образом обеспечить необходимой информацией и создавать благоприятные условия для реализации тех мотивационных ценностей, которые будут заложены в наших студентах, поддерживать их начинания, а также стимулировать их развитие, то можно добиться положительных результатов самосовершенствования, повышения качества жизни, укрепления здоровья и достижения наибольших спортивных результатов [5].

Работоспособность и здоровье студентов требует комплексного изучения в педагогическом, психологическом и медицинском аспектах. Подбор умственной и физической нагрузок должен соответствовать особенностям деятельности и образа жизни студентов, быть научно обоснованным. В связи с этим существует необходимость в выявлении фактов напряжения спортивно-тренировочной деятельности и образа жизни, оказывающих неблагоприятное влияние на здоровье студентов вуза. Своевременное устранение факторов риска нарушений здоровья обеспечивают профилактику заболеваний у студентов.

В заключение хотелось бы отметить, что здоровый образ жизни студенческой молодёжи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности является неременным и обязательным залогом успешного будущего. Поэтому крайне важно формировать осознание важности физической культуры уже на ранних этапах становления каждого индивида.

### **Список литературы**

1. Милехина И. А., Милехин А. В. Здоровьесберегающая деятельность студенческой молодежи // Актуальные проблемы и перспективы развития

физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции / Под ред. О. М. Поповой. Саратов: Издательство ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. С. 286–290.

2. Милехина И. А. Мониторинг физической подготовленности студентов // Наука и общество. 2013. № 3 (11). С. 25–29.

3. Урукова Г. М., Милехина И. А. Один из путей совершенствования учебно-воспитательного процесса (по физическому воспитанию студентов) // Теория и практика физической культуры. 1988. № 9. С.51.

4. Беглов М. В., Милехин А. В., Скосырева Е. Н. Темпоральные закономерности в подготовке студента как объект внимания спортивного педагога // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской, учебно-методической и научно-практической конференции. Саратов: Изд-во ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. С. 8–16.

5. Коновалова М. П., Милехина И. А., Гарина О. Г., Кадушина В. А., Черевешник Н. Н., Ерохина Н. А., Васекин Ю. И., Калмыков И. С. Повышение физического статуса студенческой молодежи на основе Всероссийского комплекса ГТО. Саратов, 2018. С. 26.

**УДК 796.034-05:378.1**

**А. А. Арутюнян, В. В. Николаев**

*Северо-Западный институт управления — филиал РАНХиГС*

### **СПЕЦИФИКА СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

In article influence of professional sport on educational process in higher educational an institution is considered. The problematic issues of sport in the student's environment requiring the solution at the level of governing bodies of the university are revealed. The motivation role in regulation of questions of combination of professional sport and education is defined.

**Key words:** sport, motivation, physical culture, healthy lifestyle, study.

Сегодня в России и за рубежом происходит активная популяризация здорового образа жизни, где за основу берется не только отсутствие вредных привычек и правильное питание, а одним из главных постулатов является занятие спортом.

Спорт, как и любые физические нагрузки необходим для поддержания организма в тонусе. И Олимпийские игры не случайно играли важную роль в жизни древних греков. Большая часть людей на Земле слышала такое высказывание как: спорт — это жизнь. Физическая активность — это движение, это энергия, это бодрость духа и тела. Не раз доказывалось, что тренировки помогают повысить умственную активность, поднять работоспособность и продуктивность человека.

Тема спорта актуальна по сей день. С каждым днем растет пропаганда физической культуры и спорта. Телевидение, радио, газеты, социальные сети активно рекламируют и привлекают молодежь к тренировкам. Также увеличилось число исследователей, которые изучают отношение сегодняшних студентов к спорту. Высшие учебные заведения гордятся не только заслугами своих студентов в научно-исследовательской работе, но и их спортивными достижениями.

Не каждый современный студент помимо учебы в высшем учебном заведении может похвастаться, что он профессиональный спортсмен или человек, который просто для себя занимается определенным видом физической активности. Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Это требует от студента проявления максимальных психофизических кондиций, мобилизации его резервных возможностей [2 с. 34].

Цель студенческого спорта — профилактика вредных привычек, ведение здорового образа жизни, физическое развитие, укрепление здоровья и активный отдых студента.

Исходя из всех позиций в работе поставлена цель выявить степень возможности совмещения учебы в вузе и занятий спортом.

Предмет социологического исследования: влияние спорта в студенческой среде.

Объект — студенты высших учебных заведений.

Метод социологического исследования: формализованный опрос студентов СЗИУ РАНХиГС, СПбГЭУ, РГПУ им. А.И. Герцена и других вузов Санкт-Петербурга. В качестве респондентов выступило 300 человек. Задачи социологического исследования и результаты сведены в таблицу 1.

Основываясь на результатах опроса можно сделать вывод, что молодежь, не занимающаяся профессиональным спортом, видит его как способ поддержания физической формы, при этом занимается спортом чуть более половины. При этом сложилось мнение, что спорт в России не является общедоступным, хотя в большинстве при каждом вузе существуют спортивные секции для студентов. Так в большинстве случаев студенты указывают отсутствие желания заниматься спортом, ссылаясь на нехватку

времени и лень. Проводя исследование бюджета времени учащихся, было выявлено, что занятость учебной работой, а также самоподготовкой очень колеблется. Это формируется некоторыми факторами: трудоёмкостью и сложностью изучаемых предметов, степени самоподготовки и, конечно же, расположенность учащегося к самим занятиям.

**Таблица 1.** Результаты опроса студентов вузов

| Задача социологического исследования  | Результат   |
|---|---|
| Определить, чем для студентов является спорт  | Для большинства студентов, 76% опрошенных, спорт — это способ поддержания физической формы. Меньше всего респонденты определяют спорт как способ заработка денег 14% и тяжкий труд — 10% респондентов |
| Изучить соотношение студентов, ведущих спортивный образ жизни и не занимающихся спортом | Всего около 57% студентов постоянно или периодически занимаются спортом: 7% каждый день, 28% — несколько раз в неделю, 22% — несколько раз в месяц. Остальные 43% не занимаются вообще.               |
| Какие факторы могут привлечь молодежь к спортивному образу жизни                        | Большинство студентов считают необходимым сделать спорт общедоступным — 69%, государству нужно усилить пропаганду здорового образа жизни — 31%.   |
| Определить, что мешает студентам заниматься физической культурой и спортом              | Основной проблемой на пути занятия спортом является нехватка времени — 42%, лень — 39%, состояние здоровья — 11%, другие причины — 8%   |

В другую группу студентов, активно занимающихся спортом, можно выделить профессиональных спортсменов-студентов, отстаивающих честь вуза и страны.

В то же время выступление на спортивных соревнованиях за свой вуз требует немало времени и сил, которые приходится тратить во вред учебе.

Для организации постоянных тренировок, профессиональным спортсменам-студентам приходится тратить внеучебное время, преимущественно во второй половине дня. При данных обстоятельствах важную роль играют самостоятельные занятия и планирование собственного времени для подготовки к учебному занятию и занятиям спортом. Для получения максимальной отдачи от учебного и спортивного процесса, а также наивысших результатов необходимо постоянно поддерживать на

высоком уровне, как физическую, так и психологическую и умственную формы.

В сложившихся условиях для достижения наилучшего результата является мотивация.

Мотив — это сформированное обоснование своего действия, внутреннее состояние личности, которое направляет и определяет ее действия в каждый момент времени. Мотивационный компонент отражает позитивное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и установок, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность [1 с. 32].

Для студентов-спортсменов не профильных вузов мотивацией является дальнейшее самосовершенствование своих физических данных, так как человеческий организм непредсказуем и результаты тренировок всегда разные, к тому же детско-юношеские спортивные школы выпускают спортсменов в 17–18 лет. Из этого следует, что спортсмену необходимо дальше продолжать спортивную карьеру и при поступлении в высшее учебное заведение он может не только выполнить спортивные разряды и дойти до поставленной цели, но и защитить честь своего вуза. Безусловно, образовательная структура выделяет конкретные часы для занятия спортом в своей системе, однако их недостаточно для профессиональных спортсменов, выступающих за честь института.

С другой стороны, Мурашкин А.В., Галимова Э.В. в своей статье отмечают: «Физическая нагрузка помогает развитию творческих способностей и нестандартному мышлению. У человека: при активных физических нагрузках в нейронах головного мозга вырабатывается гормоноподобное вещество эндорфин, способствующий стимуляции умственных и творческих способностей, появлению положительных эмоций. Физически активные люди легко усваивают информацию, этому способствует повышенная выработка адреналина и норадреналина при регулярных физических нагрузках. У спортсменов лучше развита внимательность и скорость реакции, благодаря серотонину, улучшающего способность быстро воспринимать изменения окружающей среды» [3 с.80].

Данное высказывание ученых позволяет утверждать, что при равных обстоятельствах студенты-спортсмены могут быть успешней в учебной деятельности.

Подводя итог можно сказать, что основная задача вуза, как одного из приоритетных направлений — развитие мотивации у студентов к занятиям спортом и создание условий для тренировок. В тоже время необходим контроль над учебной деятельностью студентов, занятых профессиональным спортом.

## Список литературы

1. Блохин С. А., Богданов А. Р. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6–8 ноября 2015 г. Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. С. 32.

2. Ветков Н. Е. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества // Наука — 2020. 2016. № 2 (8). С. 30–43.

3. Мурашкин А. В., Галимова Э. В. Воздействие физической культуры и спорта на интеллект человека // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ Казань, Казань: КНИТУ-КАИ, 2016. С. 78–80.

УДК 796.61.093.554

**Т. Н. Бахтина, Г. Р. Вичикова**

*Санкт-Петербургский государственный  
лесотехнический университет имени С. М. Кирова*

## **СТУДЕНЧЕСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО МАУНТИНБАЙКУ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ — ИСТОРИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

The article contains information on the history of mountain bike development in Russia and student competitions on mountain bike in St. Petersburg. There are some development prospects.

**Key words:** bicycling; mountain bike; developmental history.

Маунтинбайк (кросс-кантри) относится к одному из молодых и интенсивно развивающихся видов спорта. В начале восьмидесятых годов в округе Марин в Северной Калифорнии появились первые горные велосипеды [1]. Наступил «бум» маунтинбайка, который стал популярен во всех странах и у людей разных возрастных категорий как способ ведения здорового и активного образа жизни. Развивается сеть велосипедных трасс, создается множество байкпарков.

В России велосипед ассоциируется больше с дачей, прогулками. В настоящее время в Санкт-Петербурге насчитывается примерно 2–3 тысячи человек, которые катаются на велосипедах. За рубежом люди используют его не только как средство передвижения, но и тренируются, укрепляя свое

здоровье. В Европе многие люди продают машины и покупают велосипеды, чтобы экономить на бензине. Например, в Финляндии 60,4% населения (3,25 миллиона человек) катаются на велосипедах. Во Франции 21 миллион человек регулярно пользуются велосипедом. В США по данным опроса компании А. К. Нилсена 72,2 млн. человек катаются на велосипедах. В России по данным на 2010 г. количество занимающихся в спортивных велосипедных школах составляло 19,5 тыс. человек. Другая статистика 2014 г. свидетельствует о том, что лишь 5% россиян занимаются спортом. В отличие от россиян, согласно опросу издания The Local, проведенного в 2014 г., лишь 9% шведов не занимаются спортом. Опыт Дании и Голландия показал, что в результате внедрения велокультуры только заболеваемость населения снизилась на 40%. И это не единственный и не главный показатель положительного влияния велокультуры на общество [2].

Развитие маунтинбайка в России началось в средней полосе в конце 80-х годов, а именно в Чувашии. В это время мало кто знал, что такое маунтинбайк.

Первый Чемпионат мира по езде на горных велосипедах прошёл в 1990 году. В начале 90-х годов за очень короткий срок были созданы первые клубы маунтинбайка в Москве, Чебоксарах и Ижевске.

В октябре 1993 г. в Москве на Крылатских холмах был проведен первый Чемпионат России по маунтинбайку в специализации «кросс-кантри». Включение маунтинбайка в программу Олимпийских игр 1996 года еще больше повысило популярность этого вида спорта не только за рубежом, но и в России. Вслед за Москвой, Чебоксарами, Ижевском во многих городах начали появляться клубы маунтинбайка, и в первую очередь в богатых велосипедными традициями городах: Санкт-Петербурге, Самаре, Нижнем Новгороде, Тольятти, Омске, Перми, Челябинске. Уже в 1995 г. женская сборная России выступила на Чемпионате мира.

Отметим успехи выдающейся спортсменки из Чебоксар Ирины Калентьевой. В 2007г. и 2009 г. она выиграла Чемпионат мира, в 2004 г.; 2005 г.; 2007 г. стала победительницей Кубка мира. И. Калентьева многократный призер Чемпионатов мира. Также она завоевала бронзу на Олимпийских играх в Пекине. Уникальная спортсменка в возрасте 41 год в 2018 г. выиграла Чемпионат России [3].

Российский спортсмен Юрий Трофимов выиграл золото на Чемпионате мира по горному велосипеду в 2005 г.

В настоящее время Чувашия остается лидером в подготовке квалифицированных гонщиков маунтинбайка. В Чебоксарах построен многофункциональный центр, который имеет 5 тренировочных залов, 2 бассейна, медицинский центр, учебные и методические кабинеты. Есть кольцевая трасса, мини-рампа и мини-рампа со спайном. В Москве оборудован байк-парк в Ерино с маленькими перепадами высот, памп-трек в

Строгино, на горнолыжных трассах в Орехово есть байкер-кросс и даунхильные трассы. В Санкт-Петербурге, к великому сожалению, нет специально оборудованных трасс для маунтинбайка. Трассы проложены в лесных массивах Суоранды, Комарово, Сестрорецка, п. Гарболово. Однако, сборная Санкт-Петербурга (Вавилов А., Сухнев В., Кирсанова В., Смирнова О., Боредский Р.) в сентябре 2018 года победила в Чемпионате России по маунтинбайку в гонке кросс-кантри (эстафета).

Второе место также заняли питерские гонщики Жирнов Д., Иванов Н., Ильина К., Миронова Д., Ахметов А. [3].

Среди вышеперечисленных имен значительная часть студенты, обучающиеся в НГУФКСЗ им. П.Ф. Лесгафта.

Большой популярностью пользуются веломарафоны в Ленинградской области. Крупнейшими маунтинбайк-марафонами в России считаются Мичуринский, Токсовский и Лемболовский. Они входят в Кубок веломарафонов Ленинградской области. В 2015 г. в них приняли участие почти 2000 спортсменов-любителей и профессионалов.

История проведения студенческих соревнований по велоспорту в Санкт-Петербурге насчитывает более 20 лет. В 90-х годах прошлого столетия Чемпионат вузов проводился на велосипедном треке. Поиск архивных данных того периода, к сожалению, не дал результатов. Но точно известно, что основным лидером данных соревнований была команда Лесотехнической академии им. С.М. Кирова. Институт им. П.Ф. Лесгафта не принимал участия в этих соревнованиях, т.к. спортивные вузы тогда не допускались.

В связи с ухудшением полотна трека и началом развития маунтинбайка, было принято решение с 2001 г. проводить Чемпионат вузов в этой дисциплине велосипедного спорта. Инициатором был выдающийся человек, доцент Санкт-Петербургского государственного университета Е. Г. Альбинский. До 2011 года он был главным судьей соревнований.

В 2005 г. спорткомитет Санкт-Петербурга исключил маунтинбайк из программы Чемпионата вузов. В 2006 г. Е. Г. Альбинский и Т. Н. Бахтина обращаются с письмом на имя Т. В. Казанкиной с просьбой рассмотреть вопрос о возвращении маунтинбайка в программу студенческих соревнований. Проблема была решена положительно. Таким образом, спорткомитет Санкт-Петербурга единственный в России кто проводит студенческие соревнования по маунтинбайку.

Последние десять лет в Чемпионате вузов в этом виде программы выступают 13–16 вузов. До 2011 г. призовые места разыгрывали СПб Государственный университет, СПГЛТА им. С.М. Кирова (позднее СПбГЛТУ), СПб Государственный горный институт им. Г.В. Плеханова (позднее НМСУ). Всегда достойную конкуренцию составляли такие вузы как: СПбГУПС, СПбГЭТУ (ЛЭТИ), СПбГУАП, СПбГПУ и т.д. С 2008 года

начали выступать спортсмены из НГУ им. П.Ф. Лесгафта (ныне НГУФКСЗ им. П.Ф. Лесгафта).

С 2013 г. по 2017 г. команда НГУФКСЗ им. П.Ф. Лесгафта была Чемпионом вузов г. Санкт-Петербурга. Следует отметить, что не спортивным университетам сложно конкурировать с командой профессиональных гонщиков. В технические и гуманитарные вузы поступает ограниченное количество спортсменов. Кроме того, существует общая проблема, когда спортсмены заканчивают спортивные школы, то они становятся никому не нужны. В большинстве вузов отсутствуют условия для занятий студентов маунтинбайком. Все участники студенческих соревнований по маунтинбайку, за исключением спортсменов из НГУФКСЗ им. П.Ф. Лесгафта, сами покупают велосипеды, обслуживают и оснащают их. Конечно же это большие финансовые затраты не сопоставимые со студенческой стипендией в 1500 рублей.

Студенты-любители маунтинбайка значительно уступают в спортивно-технической подготовке профессиональным гонщикам. Поэтому на трассе Чемпионата вузов, проложенной в окрестностях Петергофа, отсутствуют экстремальные участки, для того, чтобы снизить риск получения физических травм.

Существует еще одна проблема, которая объективно тормозит развитие студенческого маунтинбайка в Санкт-Петербурге. Квалифицированные гонщики для продолжения своей спортивной карьеры после школы, закономерно поступают в спортивные вузы такие как: НГУФКСЗ им. П. Ф. Лесгафта, РГПУ им. А. И. Герцена, уезжают в Великолукскую государственную академию физической культуры и спорта (ВЛГАФКС), в Смоленскую государственную академию физической культуры спорта и туризма (СГАФКСТ) и т.д. Очень небольшой процент спортсменов поступает в другие вузы. Обычно, спустя 2–3 года они бросают занятия спортом из-за трудностей совмещения учебы и тренировочного процесса.

Перспективность развития студенческого маунтинбайка мы видим, прежде всего, в организации секций в вузах. Безусловно это связано с большими финансовыми затратами на приобретение, ремонт, хранение велосипедов. Кроме того, должна быть тренировочная трасса, позволяющая моделировать условия преодоления гонщиками сложных участков, специальные тренажеры.

Вовлекая студенческую молодежь в различные виды спорта, в том числе маунтинбак, мы будем способствовать оздоровлению нации. Возможно, у этих студентов-любителей велосипеда через 10–15 лет подрастут дети, которые придут в спортивные школы, чтобы познать и освоить этот прекрасный, экстремальный вид спорта.

## Список литературы

1. История развития маунтинбайка [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://www.velorider.ru/mountain\\_bike](http://www.velorider.ru/mountain_bike). (Дата обращения 26.09.2018).
2. Недоцук Ю. И., Ковылин М. М., Казаков А. Ю. Концепция создания основ велокультуры на базе велоцентров в регионах РФ // Матер. науч. практ. конф. профессорско-преподавательского и научного состава РГУФКСМиТ. М.: РГУФКСМиТ, 2011. С. 6–13.
3. Федерация Велосипедного Спорта России [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://fvsr.ru/mtb.html>. Загл. с экрана. (Дата обращения: 26.09.2018).

## УДК 796.011.5

**Е. Н. Богданова**

*Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна*

### ДОПИНГ В СПОРТЕ НА ПУТИ К ВЫСШИМ ДОСТИЖЕНИЯМ

The problem of doping is very acute impact on Russian athletes. Scandals related to the use of prohibited drugs, led to suspension from participation in any competitions held by international federations in a number of sports. It is important to make every effort to combat doping. Sport should be clean.

**Key words:** sport, forbidden preparation, fight against doping, disqualification, harm to health.

Проблема допинга очень остро отразилась на российских спортсменах. Наши спортивные делегации не смогли принять участия в самых масштабных соревнованиях — чемпионатах мира и Играх Олимпиады. К сожалению, из-за всех произошедших скандалов, связанных с употреблением запрещенных препаратов, спортсмены были отстранены от участия в любых соревнованиях, проводимых международными федерациями по видам спорта.

В профессиональном спорте допингом называют разные лекарства и медицинские манипуляции, которые так или иначе расширяют пределы возможностей организма и применяются именно для того, чтобы улучшить спортивный результат. Например, помогают нарастить мышечную массу, повысить скорость движений и выносливость. Такие препараты и методы вносятся в стоп-лист Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Важно понимать, что список ВАДА — это не только про допинг, а в целом про запрещенные вещества. Поэтому туда попадают также препараты и методы,

которые нельзя считать допингом. Например, те, что помогают скрыть следы применения допинга, или просто вещества, которые небезопасны для спортсменов во время выступлений [1].

С употреблением допинга ведется жесткая борьба со стороны спортивных федераций и специально созданной организацией (ВАДА). Борьба с употреблением допинга ведётся для обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов.

Сегодня принято считать, что допинг употребляется с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований. А прием запрещенных препаратов, которые являются излишними для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерно дозированными лекарствами — является сознательным.

Запрещенные препараты в спорте оказывают существенное влияние на рост мышечной массы, повышают остроту зрения, быстроту двигательной реакции, выносливость, снижают болевые ощущения, могут усиливать агрессивность или успокаивать. В такой ситуации спортсмены, употребляющие препараты, имеют явное преимущество перед теми, кто их не употребляет.

В настоящее время к допинговым средствам относят препараты следующих групп:

- Стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики).

- Наркотики (наркотические анальгетики).

- Анаболические стероиды.

- Бета-блокаторы.

- Диуретики.

К допинговым методам относятся:

- Кровяной допинг.

- Фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями.

С точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на две основные группы:

а) препараты, применяемые непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсменов;

б) препараты, применяемые в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

Для более эффективного планирования и проведения целевых тестирований была разработана программа по созданию биологического паспорта спортсмена. Речь идет о системе сбора и обработки информации о

некоторых биологических параметрах спортсмена. На основе этой информации становится возможным заподозрить применение различных запрещенных субстанций и методов, что может служить основанием как для внезапного тестирования, так и для применения санкций [2].

На сегодняшний день проблема допинга стало одной из актуальных проблем в мировом спортивном движении. Легкая атлетика, лыжные гонки, биатлон, плавание, тяжелая атлетика, велоспорт — это только малая часть видов, где активно применяется допинг спортсменами и ежегодная дисквалификация спортсменов тому подтверждение. Допинговые скандалы происходят на глазах у миллиардов зрителей и наносят невосполнимый ущерб репутации государства и всему спорту.

За последнее время увеличились и одновременно участились случаи применения допинговых средств в детском и молодежном спорте. Это связано с мотивацией спортсменов, так как за соревнования они получают премии, зарплаты, а также желанием тренера получить высокую квалификацию или звание и известность спортсмена, его клуба на уровне федерации, страны. В таких условиях спортсмены и их окружение часто стремятся к победе любой ценой, сознательно нарушая любые правила. В России достаточно высокие требования к выполнению званий в некоторых видах спорта, а также сложный этап отбора в связи с большой конкуренцией для выхода спортсмена на мировой и даже европейский уровень соревнований. Не так много в юниорском и молодежном возрасте талантливых и работоспособных ребят, поэтому применение допинга — это единственный путь у большинства спортсменов к высоким достижениям. Тот, кто хочет «чистым» добиваться результатов в спорте и не употреблять допинг, к сожалению, остается за спинами тех, кто ведет не честную борьбу. Но борьба с допингом за последнее время ведется очень серьезная, пополняется список запрещенных препаратов, увеличился срок дисквалификации до 4 лет, но для многих Российских спортсменов это не является причиной не применять запрещенные препараты и вести борьбу не на равных.

13–14 января 2018 года в Иркутске проходил чемпионат и первенство Сибирского федерального округа по легкой атлетике, узнав о приезде допинг-офицеров с соревнований снялись 36 спортсменов: 11 взрослых спортсменов, 4 спортсмена до 23 лет, 14 юниоров до 20 лет и 7 девушек до 18 лет. 13 человек предоставили справки о болезни, а остальные 23 человека просто не явились на старт. То же происходило и в декабре 2017 года в Кемерово на Всероссийских соревнованиях по легкоатлетическим многоборьям. Спортсмены за несколько дней до начала соревнований узнали из интернета, что приедет допинг-контроль и тоже снимались со старта.

Применение допинга отрицательно влияет на организм, вызывает массу осложнений и даже может привести к летальному исходу. Побочные

действия при употреблении стероидов видны и невооруженным взглядом. У мужчин могут происходить изменения в волосяном покрове головы, даже может привести к облысению. У женщин стероиды вызывают рост волос на лице и груди, огрубление голоса, уменьшение размера груди и даже могут привести к бесплодию. Гормональные изменения в организме влияют на состояние кожи, возможны угревые высыпания и прыщи.

Использование запрещенных препаратов также ведет к изменению в психике, частым переменам в настроении, характере, увеличению эмоциональности, агрессивность и даже депрессии. Значительная доза приема допинга может привести к учащенному сердцебиению и болям в груди.

Список препаратов, запрещенных к использованию в спорте, постоянно пополняется и в настоящее время насчитывает около 10 тысяч наименований. Медицинской комиссией МОК определены группы веществ, за употребление которых следует немедленная дисквалификация.

Важность проблемы заключается в том, что кроме медицинского, она носит этический, социальный, моральный и юридический характер.

Можно выделить несколько подходов к профилактике негативных социальных явлений:

1) Информационный подход: распространение сведений о негативных последствиях употребления допинга для личности и общества;

2) Трактовка допинга как следствия проблемности и неразвитости эмоциональной сферы;

3) Трактовка применения запрещенных препаратов как последствия отсутствия важных жизненных навыков, неумение конструктивно справляться с проблемами и достигать поставленных целей другими путями; направленность профилактических мероприятий на формирование таких умений и навыков;

4) Акцент на влияние социальных факторов. Профилактические программы в рамках этого подхода направлены на выработку умения противостоять негативному влиянию социального окружения;

5) Укрепления в глазах молодежи ценности здоровья как источника жизненного благополучия, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

6) Приобщение молодежи к видам деятельности и к жизненным ценностям, несовместимым с употреблением запрещенных препаратов.

Модели различных форм физкультурно-спортивной деятельности при организации первичной профилактики применения допинга среди подростков молодежи состоят из следующих компонентов: психофизический компонент, антидопинговая пропаганда, подготовка спортивно-педагогических кадров [3].

Необходимо проводить информационно-профилактическую антидопинговую работу с учащимися не только спортивных ВУЗов, но и ВУЗов, где ведется спортивная деятельность, где созданы команды по различным видам спорта. В антидопинговую профилактическую деятельность должны быть включены агитационно-пропагандистские программы, внедрены научно-методические, учебные информационно-образовательные и другие различные эффективных средств по борьбе с допингом среди молодежи.

К сожалению, допинг на сегодняшний день является огромной проблемой мирового спорта. Многолетний труд тренировочного процесс тренера и спортсмена может быть перечеркнут в один момент в случаях положительных допинг-тестов.

### **Список литературы**

1. Ашихмин Я. Что такое допинг и как он работает? [сайт]. URL: <http://meduza.io/cards/chto-takoe-doping-i-kak-on-rabotaet> (дата обращения 21.10.2018).

2. Самоварова Е. В. Допинг, как нерешаемая проблема в спорте высших достижений // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранения. 2014. № 2 С. 136–140

3. Шелков О. М., Грецов А. Г., Бадрак К. А., Шелкова Л. Н. Современные подходы к профилактике допинга в спорте. [сайт]. URL: <http://sportfiction.ru/articles/sovremennye-podkhody-k-profilaktike-dopinga-v-sporte/> (дата обращения 21.10.2018).

**УДК 796.015**

**Т. А. Галашевская, О. Г. Кольцова, И. Г. Васильева**

*Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна*

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (МЕТОДОВ) В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ ВШПМ**

Modern technologies are widely used in sports training. Gadgets greatly facilitate the work of the coach in terms of control, training and informing students. Athletes actively use achievements of science and technology in the training process. The article will consider several types of existing interactive technologies and programs that help in the training process.

**Key words:** GPS; QuickRoute; Catching features; O-maps memory, WhatsApp, Viber.

В настоящее время тренеру-преподавателю уже невозможно представить свою деятельность без использования современных технологий. В нашем виде спорта — ориентировании — они достаточно востребованы. Гаджеты значительно облегчают работу тренера в плане контроля, обучения и информирования студентов. Так же и самим спортсменам такие технологии идут на пользу. Ниже будет рассмотрено несколько видов существующих интерактивных технологий и программ, которые помогают в тренировочном процессе.

### *1. Информационный блок, реклама.*

— Рекламные объявления на сайте университета и других сайтах с информацией о секции.

— Создание группы в социальных сетях. У нас создана группа во Вконтакте «Ориентирование в ВШПМ». Это популярное место общения в студенческой среде. Здесь можно оповестить студентов о предстоящих тренировках, разместить информацию о предстоящих поездках, дать план для самостоятельной тренировки, выложить фото с прошедших соревнований и тренировок. Различные мессенджеры так же подходят для подобных целей, например, использование функции беседы в приложениях Whats app или Viber.

— Важный момент — знакомство студентов с официальными сайтами спортивного ориентирования, так как нашу главную цель мы видим в том, чтобы этот вид спорта вошел в жизнь на долгие годы как увлечение и хобби для всей семьи. Поэтому спортсмен должен уметь ориентироваться не только в лесу, но и в поиске информации по своему виду спорта.

### *2. Контроль за выполнением тренировок.*

В спорте высших достижений давно используются специальные устройства, помогающие и тренеру, и спортсмену самостоятельно отследить время тренировки, пройденный километраж, набор высоты, ЧСС, среднюю скорость и другие необходимые параметры. Эти и многие другие функции совмещают в себе специальные часы-мониторы сердечного ритма с функцией GPS. Для спортсменов-ориентировщиков использование таких часов на тренировках помогает анализировать пройденный на тренировке путь. С помощью gps-трека из часов и специальной программы QuickRoute на карту накладывается путь спортсмена, его скорость на разных участках дистанции, помогает выявить наличие ошибок. Такие методы контроля упрощают тренировочный процесс, делают его более грамотным, помогают следить за динамикой результатов.

В подобных устройствах присутствуют так же различные тесты, помогающие отследить функциональное состояние спортсмена. Например,

Fitness Test на часах Polar. Он замеряет ЧСС спортсмена в покое в течение 5 минут, затем по 100 бальной шкале показывает функциональное состояние на данный момент. В более новых версиях часов появляются все больше возможностей для такого контроля, различные ортопробы, прыжковые тесты и др.

Так же часы-мониторы сердечного ритма синхронизируются с компьютером и смартфоном. На официальном сайте разработчика есть специальная программа «Polar personal trainer», что переводится как «Полар — твой личный тренер». В этой программе автоматически подсчитываются часы тренировок, интенсивность, километраж, ведется динамика ЧСС, количество тренировок и тренировочных дней и многое другое. Доступ к этому онлайн-дневнику может получить и тренер спортсмена.

### *3. Обучающие игры, программы.*

В современном мире у большинства людей отношение к компьютерным играм довольно скептическое. Особенно это можно сказать о старшем поколении. Однако, молодежь, спортсменов, студентов заинтересовать таким образом можно. Ниже хотелось бы рассказать о нескольких играх-симуляторах, которые действительно могут служить помощником в тренировках, которые развивают память и мышление.

Catching features — компьютерная игра-симулятор спортивного ориентирования. В эту игру можно загрузить карту любой местности, которая на мониторе превращается в виртуальный «лес». Компьютер моделирует рельеф, растительность, гидрографию, дороги и всю остальную информацию с карты. Чтобы начать играть, нужно скачать официальную версию и зарегистрироваться онлайн. Соперниками будут такие же онлайн-спортсмены. Эти игры помогают спортсмену «визуализировать» карту, так же ознакомиться с различными местностями с любой точки планеты.

Так же хотелось бы рассмотреть программу-тренажер для лыжного ориентирования «O-maps memo». По названию можно понять, что программа помогает развивать память, одно из наиболее важных качеств спортсмена-ориентировщика. Раньше тренеры развивали это качество у спортсменов про помощи игр-карточек, когда нужно было запомнить определенный участок, затем добавить на карту (как мозаика). Теперь же спортсменам при помощи компьютера можно заниматься самостоятельно в свободное время. При включении программы на экране монитора появляется «сетка» лыжней с дистанцией в заданном направлении. В ней играющему необходимо запомнить все повороты и как можно быстрее пройти дистанцию от старта до финиша. Конечно, сидя за компьютером, запоминание дается легче, чем на большой скорости на соревнованиях или тренировке в лесу на настоящей карте, но, тем не менее, этот онлайн-тренажер тоже может использоваться как вспомогательное средство для подготовки спортсмена.

Кроме этого, можно рекомендовать для использования обычные игры, такие как: «lumosity», «Memorado», «Neuro nation» и другие. Эти игры отлично развивают зрительную память, быстроту реакции, улучшают такие качества, как — скорость, переработка информации.

Таким образом, и тренеру и спортсмену можно извлечь немало пользы от использования современных интерактивных технологий. Студентов, постоянно «зависающих» в гаджетах, направить в полезное и развивающее русло.

**УДК 796.344**

**С. И. Галушко**

*Санкт-Петербургская государственная*

*художественно-промышленная академия имени А. Л. Штиглица*

## **БАДМИНТОН КАК СРЕДСТВО СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА**

Formulates the notion of the sportization of the art student's physical training process. The methods of planning and conducting classes in the form of either game or competition are described. The sportization of teaching contributes to the student's motivation and good attendance, activates the teaching process and raises the level of the student's physical fitness.

**Key words:** badminton; game; shuttlecock; pitch; net; sportization; healing; court; field.

Введение: В настоящее время доказано, что традиционное построение физического воспитания в высшей школе не решает в полной мере проблем целенаправленной подготовки студентов к физкультурному самообразованию и физическому самосовершенствованию, которые рассматриваются как важные составляющие профессиональной компетентности будущего специалиста. В связи с этим во многих вузах страны ведется активный поиск путей оптимизации и повышения эффективности реализации учебных дисциплин по физической культуре и спорту, в том числе, и предоставление студентам возможности выбора вида двигательной активности [2, 3, 5].

Элективная дифференциация, как известно, служит основой спортивно ориентированного физического воспитания. Полагаем, как и авторы концепции спортизации [1, 4], для того, чтобы добиться успехов в приобщении студентов к ценностям физической культуры и спорта, необходимо сформировать внутреннюю потребность в систематических

учебно-физкультурных занятиях, а также посредством создания в вузе целостной системы спортизированной воспитания.

Под спортизацией понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной физической культуры обучающихся. В рамках современного российского образования спортизация процесса физического воспитания студентов является одним из приоритетных направлений здоровье формирования [5].

С целью выяснения возможности использования бадминтона, как средства спортизации, на занятиях по физическому воспитанию студентов проводилось специальное исследование и были поставлены следующие задачи: 1) проанализировать характер учебной деятельности студентов; 2) выявить влияние физических нагрузок на самочувствие студентов.

Организация, методика исследования.

- 1) Анализ документов и обобщение научной и методической литературы;
- 2) Анкетирование и опрос (самочувствие, настроение, активность);
- 3) Педагогический эксперимент.

Для оценки физической и спортивной подготовленности использовались тесты и контрольные нормативы, рекомендуемые программой дисциплины «Физическая культура» для вузов, а также федерацией бадминтона России.

Исследование проводилось с сентября 2017 года по июнь 2018 года с 16 студентами первого курса, с 18 студентами второго курса и с 18 студентами третьего курса, итого 52 человека (42 девушки и 10 юношей).

Проанализировав учебную деятельность студентов Академии выяснилось, что учебные занятия с 9.30 до 18.30 часов дополняются до 20–21 часа занятиями по работе с компьютером и натурными набросками. Имеет место статические напряжения на зрительный и двигательный анализаторы (занятия по рисунку, живописи, лепке, композиции). Выполнение творческих заданий от 4 до 6 раз в учебном году сопровождаются концентрацией внимания и большим психоэмоциональным напряжением. Из-за большой загруженности студенты не могут выделить время для посещения спортивных секций, которые работают в вечернее время после 20 часов 30 минут. Студенты могут участвовать в спартакиаде, которая проводится в учебном году по двенадцати видам спорта: дартс, шашки, шахматы, атлетическая гимнастика (девушки, юноши), гиревой спорт, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, теннис, легкоатлетический кросс, легкоатлетическая эстафета. Занятия по физическому воспитанию являются единственной необходимой разрядкой и оздоровлением студентов, которая проводится два раза в неделю по 90 минут.

Многолетний опыт практической работы и экспериментальные исследования по обоснованию эффективности учебных занятий по физическому воспитанию позволили определить, что обучение физическим упражнениям, различным видам спорта, должно носить оздоровительную, профессионально-прикладную и спортивную направленность. Наиболее эффективными средствами обучения оказались спортивные игры и, в частности, бадминтон. В связи с этим в учебную программу предмета «Физическая культура и спорт» на дисциплину бадминтон отвели 100 учебных часов в году: на первом курсе — 32 часа, на втором — 40 часов, на третьем — 28 часов обучения (таблица 1).

**Таблица 1.** Учебно-тематический план занятий по бадминтону в программе «Физическая культура»

|       | Разделы и темы                      | Количество часов                         |          |  |            |  |            |
|-------|-------------------------------------|--|----------|--|------------|--|------------|
|       |                                     | 1 курс<br>Оздоровительное<br>направление |          | 2 курс<br>Профессионально-<br>прикладное<br>направление<br>с элементами спорта |            | 3 курс<br>Профессионально-<br>прикладное<br>направление с<br>элементами спорта |            |
|       |                                     | Теория                                   | Практика | Теория   | Практика   | Теория   | Практика   |
| 1.    | Вводное занятие                     | 1-1                                      | 1-1      | 1  | 1-1        | 1  | 1-1        |
| 2.    | Общие вопросы теории игры           | 1-1                                      | 1-1      | 2  | 1-1        | 2  | 1-1        |
| 3.    | Общая физическая подготовка         |  | 6-7      |  | 4-6        |  | 3-3        |
| 4.    | Специальная подготовка              |  | 4-7      |  | 5-6        |  | 3-3        |
| 5.    | Техническая подготовка              |  | 3-3      |  | 3-6        |  | 3-3        |
| 6.    | Тактическая подготовка              |  | 1-1      |  | 1-2        |  | 2-1        |
| 7.    | Индивидуальная подготовка           |  | 1-1      | 1  | 1-1        |  | 1-1        |
| 8.    | Инструкторская подготовка           | 0-2                                      | 2 – 3    | 2  | 1-4        | 0-2  | 1-3        |
| 9.    | Психологическая подготовка          |  | 1-1      |  | 1-1        |  | 1-1        |
| 10.   | Участие в соревнованиях и судействе |  | 1-2      |  | 2-3<br>1-1 |  | 3-4<br>2-2 |
| 11.   | Итоговое занятие                    |  | 1-1      |  | 1-2        |  | 1-2        |
| Итого |                                     | 2-4                                      | 22-28    | 6  | 22-34      | 2-4  | 22-24      |
|       |                                     | 24-32                                    |          | 28-40  |            | 24-28  |            |

На начальном этапе обучения (1 курс) ставится задача оздоровления и спортивная ориентация занимающихся. На 2 курсе — задача адаптации к нагрузке, которая помогает студентам преодолеть собственные слабости, недостатки для воспитания волевых качеств. Третий год обучения направлен на совершенствование предложенного способа построения учебных занятий. В первом семестре на занятиях со студентами используется игровой метод обучения. Студенты приучаются осваивать технические приемы игры: хватка ракетки, подачи, разнообразные удары. Со второго семестра вводится соревновательный метод. Для студентов первого курса проводятся «микросоревнования», продолжительностью 15–20 минут. Студенты участвуют как в игре, так и судействе. Длительность соревнований на втором курсе увеличивается до 25–30 минут. На третьем курсе 35–40 минут. Вместо сета до 21 очка мы ввели розыгрыш сета для 1 курса — до 7 очков, для 2 курса — 11 очков, для 3 курса — 15 очков, что снизило время игры, увеличило смену игроков и привлекло к игре большее количество участников. После таких «микросоревнований» идет разбор игры.

Преподаватель напоминает занимающимся весь ход игры и указывает на ошибки, как игроков, так и судей. В процессе занятий преподаватель внимательно следит за правильностью движения ног, рук и кисти, в которой держится ракетка, своевременно исправляет ошибки. Теоретические занятия направлены на ознакомление с техникой безопасности, правилами одиночных и парных игр, с основами техники и тактики игры и основами судейства.

Обсуждение результатов. Опрос студентов (88%) выявил, что их состояние здоровья улучшилось, после занятий (72%) чувствуют бодрость и удовольствие, прилив энергии и эмоциональный подъем, снижение тревожности. У (76%) студентов повысился интерес к таким занятиям. У (72%) студентов улучшились индивидуальные показатели физической и специальной подготовленности. Так, результаты прыжка в длину с места улучшились как у юношей, так и девушек на 6%, в подтягивании на перекладине у юношей результат улучшился на 38%, сгибание рук в упоре у девушек — на 10,2%; результат в сгибании рук в упоре у мужчин повысился на 27%; результат в беге на 100 м — на 15%; у девушек, соответственно, на 13,6 %. Скоростно-силовой показатель прыжка в длину с места как у девушек, так и у юношей, увеличился на 11,9 %. Показатели челночного бега улучшились за год обучения у девушек — на 10,8 %, у юношей — на 14,5 %. Средние показатели гибкости как у девушек, так и у юношей увеличились на 14%. (50%) студентов третьего курса выразили желание участвовать в спартакиаде Академии по бадминтону.

Метание волана у девушек (6,02–6,57 м), у юношей (8,40–9,46 м). Показатели для косых мышц туловища за 1 мин у девушек и у юношей улучшились на 14% (30±6–38±2 раз), у юношей (38±8–45±9 раз).

Применение тестовой методики дает возможность индивидуального подхода к студентам, повышает их устремление к достижению лучших результатов в специальной физической подготовке, что приводит к более эффективному владению данным видом спортивной деятельности — игры в бадминтон.

Заключение. Таким образом, бадминтон можно рассматривать как эффективное средство спортизации при проведении учебных занятий в общей системе образования и воспитания студентов.

### **Список литературы**

1. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание; образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2003. №5. С. 19–22.

2. Литвиненко С. Н. Исследование феномена спортивного удовольствия / С. Н. Литвиненко // Теория и практика физической культуры. 2010. № 9. С. 62–65.

3. Лубышева Л. И. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта / Л. И. Лубышева, В. П. Моченов // Теория и практика физической культуры. 2015. № 4. С. 94–101.

4. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л. И. Лубышева, А. И. Загревская, А. А. Передельский, И. В. Манжелей, С. Н. Литвиненко, Е. А. Черепов, Н. В. Пешкова, М. А. Родионова, А. Г. Поливаев, А. Н. Кондратьев, М. В. Базилевич. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. С. 27–29.

5. Чистяков В. А. Структура педагогической концепции спортизации и физического воспитания в техническом вузе средствами спортивного клуба / В. А. Чистяков, О. В. Костромин, О. О. Новосельцева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 1 (107). С. 180–185.

**В. И. Горбачев, В. П. Овчинников**

*Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена*

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

The current all-Russian sports complex GTO requires the student uniform and versatile physical fitness in all types of tests. Evaluation of its dynamics in the learning process helps to identify shortcomings and allows to make appropriate adjustments to the methodology and tools used in training.

**Key words:** All-Russian sports complex GTO (Ready to work and defense); students; learning process; physical education; physical qualities.

По данным Минздравсоцразвития РФ, только 14 процентов учащейся молодежи считаются практически здоровыми и свыше 40 процентов допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой. Регулярно занимаются физической культурой и спортом в нашей стране 15,9 процента населения, а в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60 процентов. Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного физического развития и укрепления здоровья подрастающего поколения [1].

В Указе Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24 марта 2014 года, № 172 говорится, что «...с целью дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 года вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» — программно-нормативная основа физического воспитания населения» [2].

Действующий комплекс ГТО требует от студента равномерной и разносторонней физической подготовленности во всех видах испытаний. Оценка ее динамики в процессе обучения помогает выявлению недостатков и позволяет вносить соответствующие коррективы в методику и средства, используемые в обучении.

Задача физического воспитания в вузе — не только воспитать до определенного уровня физические качества и двигательные навыки, но и по возможности сохранить достигнутый уровень на определенном последующем отрезке времени.

Однако специфика вузовского обучения не позволяет в большинстве случаев решать эту задачу положительно. В связи с этим нас интересовала восприимчивость физических качеств, то есть их начального развития, а также их устойчивость в различные периоды обучения после относительно длительных перерывов. Предполагалось, что на основании этих данных можно будет дифференцированно подходить к управлению развития физических качеств в каждом виде конкретных упражнений.

Анализ литературы и личный опыт работы в Российском государственном педагогическом университете им. А. И. Герцена показал, что наиболее информативными показателями в оценке и динамике развития физических качеств можно рассматривать следующие упражнения:

1. Для анализа быстроты движений — челночный бег 2 x 10 м с высокого старта.

2. Для анализа силы в сочетании со скоростью движения — прыжок в длину с места; метание набивного меча 2 кг из-за головы с шага.

3. Для анализа выносливости — приседания с учетом количество раз за 1 минуту (исх. пол. — стойка ноги на ширине плеч, выполнение — не отрывая пяток от пола, касаясь пальцами рук пола).

Более емкой оценкой физической подготовленности студентов служили и упражнения комплекса ГТО: бег 100 м, бег 500 м, метание спортивного снаряда (500 г. девушки и 700 г. юноши), прыжок в длину с разбега.

В занятиях, направленных на воспитание основных физических качеств, все эти упражнения использовались в равной мере, то есть по 25% времени основной части занятий отводилось на воспитание качеств быстроты, силы, скоростной силы, выносливости. Последовательность решения данных задач на каждом занятии менялось. Занятия проводились на протяжении двух лет с одними и теми же студентами.

Оценка уровня физической подготовленности студентов по данным контрольных упражнений проводилось в начале и в конце каждого семестра на I–II курсах, по упражнениям комплекса ГТО — только в начале и в конце учебного года.

Анализ полученных данных позволил определить, что быстрота движений имеет тенденцию к улучшению в процессе занятий, причем отмечается существенный прирост результатов. В начале II семестра после каникул можно наблюдать некоторое снижение результативности. Однако к концу года улучшение быстроты очевидно. Это связано преимущественно с наступившими координационными отношениями в организме занимающихся, в связи с усвоением и совершенствованием двигательных навыков.

После летних каникул отмечается снижение уровня развития быстроты, хотя он и остался выше начального уровня. Это можно объяснить тем, что

двигательная активность студентов в летний период не связана с проявлением быстроты и целенаправленных движений. Отсюда идет угасание временных связей, относящихся к проявлению качества быстроты.

В процессе занятий на II курсе улучшение быстроты движений незначительно. И в конце года оно меньше абсолютного улучшения результатов I года обучения.

Развитие результатов упражнений силового и скоростно-силового характера — прыжок в длину с места и метание набивного меча — происходило неравномерно, совершенствование техники метательных движений способствовало более резкому сдвигу результативности в метании набивного меча. Здесь заметна динамическая взаимосвязь качества и навыков в двигательной деятельности человека. Причем совершенствование упражнений в метании мяча шло постоянно, и абсолютный результат наблюдался в конце II курса, что говорит о постоянном совершенствовании техники движений и физического качества — силы.

В прыжках в длину с места в конце II года обучения результат ниже, чем в конце I. Это можно объяснить тем, что в данном упражнении вариативность проявления двигательных возможностей значительна, а диапазон количественных характеристик невелик, то есть рамки проявления функциональных возможностей ограничены.

Результаты упражнений на выносливость — количество приседаний за 1 минуту — показали, что совершенствование идет постоянно. Некоторое снижение результативности после зимних и летних каникул объясняется тем, что организм несколько отвык от специфичности работы на выносливость. Здесь, видимо, больше проявляется охранительное торможение у занимающихся, нежели снижение функциональных возможностей организма. Способность к выносливости в процессе занятий быстро восстанавливается.

В беге на 100 м можно наблюдать резкое повышение результативности в конце I года. Это связано с улучшением техники движений и преимущественным развитием быстроты в процессе I года обучения. После летних каникул время пробегания дистанции ухудшалось, но оставалось выше начального. В конце II года обучения отмечены несущественные сдвиги.

В результате бега на 500 м можно заметить резкое снижение времени пробегания дистанции в конце учебного года. Это связано с тем, что плотность занятий была относительно высокая. Время разминочного бега в течении учебного года после предварительной подготовки в условиях занятий на воздухе в период сентября-октября месяцев было в пределах 10–15 минут. Следовательно, был подготовлен фундамент общей выносливости. К тому же, используемые упражнения на быстроту в виде циклических движений максимальной интенсивности положительно влияли на развитие как анаэробных возможностей, так и дыхательных, где дыхание

активизируется в восстановительном периоде при ликвидации кислородной задолженности. Это приводит к улучшению выносливости.

После летних каникул идет некоторое повышение времени пробегания дистанции. К концу II года обучения наблюдается абсолютный положительный сдвиг во времени. Это можно объяснить не только постоянным использованием упражнений на выносливость, но и тем повышением функциональных возможностей организма занимающихся, которые повышаются с возрастом.

К тому же, как известно, комплексное воспитание физических качеств не имеет отрицательного воздействия на развитие выносливости, как это имеет место при развитии качества быстроты, где наблюдается отрицательный перенос тренированности.

В результатах метания спортивного снаряда мы наблюдали интересную ситуацию, когда после летних каникул они незначительно возростали. Это можно объяснить тем, что навык в технике движений сохранился, а сила, возможно, возросла за счет средств неспецифичных (работа в студенческих отрядах, повышенная двигательная активность и т. д.). Таким образом, в метании наблюдается устойчивость результатов с тенденцией их повышения по мере овладения техникой движения и развитием силы.

Результаты в прыжках в длину с разбега значительно увеличились к концу года. Это связано как с увеличением скорости бега, так, видимо, и силы мышц ног. Естественно, что и координационные взаимоотношения разбега и толчка пришли к оптимальному соответствию с техникой прыжка в длину с разбега.

Однако по мере снижения скорости бега снизились и результаты прыжка в длину, но не настолько (в процентном отношении), как в беге на 100 м. Видимо, скорость бега на небольшом отрезке разбега сохранилась, а координационные связи сочетания «разбег–толчок» нарушились, прыжки в длину в полной координации на II году обучения проводятся обычно редко. Здесь наиболее четко проявляется принцип повторности упражнений.

Таким образом, динамика контрольных упражнений показала, что сдвиги по семестрам разнонаправлены и зависят от специфики двигательной деятельности. Так, результаты во всех упражнениях после I семестра существенно возросли по сравнению с исходным уровнем. Это связано с тем, что темпы физического совершенствования зависят от исходного уровня физической подготовленности: чем ниже исходный уровень физической подготовленности, тем они выше.

Наиболее восприимчивыми к педагогическим воздействиям в процессе обучения являются физические качества — выносливость, скоростная сила. Процесс тренированности после I семестра выше в упражнениях: приседания за 1 минуту, метание набивного мяча. То же мы наблюдаем и в комплексных упражнениях: бег на 500 м, метание спортивного снаряда. Процент прироста

результативности в этих видах упражнений после I семестра, а также в конце учебного года выше, чем в упражнениях на быстроту движения и силу.

Наиболее устойчивыми качествами являются также выносливость и скоростно-силовые. Здесь уменьшение тренированности меньше сказывается на результативность в специфичных видах. Процент снижения результативности в этих упражнениях после перерыва занятий наименьший.

Из анализа наблюдений можно заключить следующее.

Основным условием эффективности развития физических качеств является их комплексное воспитание на I году обучения и избирательно-направляющее воздействие специальных упражнений на отстающие качества в развитии на 2 году обучения, в частности, быстроты движения и силы.

Упражнения на быстроту необходимо включать в каждое занятие в форме как специальных упражнений, так и подвижных и спортивных игр, эстафет, особенно на II году обучения. Упражнения на силу необходимо включать в подготовительную часть занятий и практиковать домашние задания. Абсолютные сдвиги повышения результативности наиболее существенно в упражнениях на выносливость и скоростно-силовые. В первом случае совершенствование идет за счет повышения показателей вегетативных функций (уменьшение времени восстановления частоты пульса после работы, увеличение ЖЕЛ, уменьшение частоты пульса в покое). Во втором случае совершенствование идет за счет повышения возможностей и улучшения техники движений. Анализ динамики совершенствования физических качеств по семестрам показывает эффективность средств и методов педагогического воздействия и позволяет своевременно вносить коррективы в учебный процесс.

Унифицированный подход в планировании средств физической подготовки необходим и вытекает из особенностей развития физических качеств, их восприимчивости и устойчивости в процессе обучения студентов.

### **Список литературы**

1. Таймазов В. А. Второе рождение. Современный комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания населения страны / В. А. Таймазов, Ю. Ф. Курамшин // Аккредитация в образовании. Йошкар-Ола: Изд-во ООО Редакция журнала «Аккредитация в образовании», 2015. №1(77). С. 39–41.

2. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. 2014. № 3. С. 3–4.

**В. И. Григорьев**

*Санкт-Петербургский государственный экономический университет*

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ**

The article has analyzed the formation and development stages of the methodical functionality for the discipline «Physical culture and sport» throughout the 1930s to the methodical navigation of FSES 3++ «Elective physical culture». The metacultural singularity of the historical stages of development of the methodical functionality has been characterized, proving the affiliation of EPC to the social genotype. The article has discussed the prospects for development of the methodical functionality of EPC, sensitive to transformation of the types and organizational forms of physical training and sports activities.

**Key words:** amplification, structural genesis, management, functionality, elective tracks, administrative reserves.

Актуальность секвенирования методического функционала элективной (лат. *electus* — избранный) физической культуры (ЭФК) обусловлена необходимостью стимулирования интересов студенческой аудитории к занятиям. Срочность решения задачи диктуется не только компетентностными требованиями ФГОС ВО 3++, но и трансформацией видов и организационных форм занятий. Априорные логические предпосылки позволяют сформулировать гипотезу, что развитие методического функционала повысит компетентностный уровень студентов по ЭФК за счет более эффективного использования достижений науки и практики.

Методологический базис решения выделенной проблемы затрагивает целый ряд исследовательских платформ. В первую очередь — выбор инструментов конструирования методического функционала дисциплины (Ю. Николаев, Н. Пономарев), разработку алгоритмов реализации методического функционала в регуляции учебного процесса (В. Беспалько, М. Виленский), обоснование требований к учебному процессу в структуре координат ФГОС ВО 3++ (Н. Бордовская, Л. Огородова) [1].

Проведенный анализ структурогенеза методической навигации дисциплины позволяет охарактеризовать ключевые этапы развития, продиктованные изменением социально-экономических условий и политической конъюнктурой. Первая позиция связана с оценкой научно-методических разработок, затрагивающих управленческие аспекты

подготовки к многоборью ГТО, нормативные программы и инструкции по трудовому и патриотическому воспитанию 1920–1930-х годов (Л. Геркан, В. Гориневский, А. Зикмунд). К примеру, на этапе «военного коммунизма» 1930-х годов, — это государственная монополизация в разработке методических алгоритмов трудового и патриотического воспитания, обеспечивающая экзистенциальную устойчивость развития физической культуры и спорта в стране. Воплощение проекта «Ни одного часа без физической культуры» (по А. Луначарскому) сопровождалось методической проработкой квазицелей: 1) разработкой методических приемов массовой физкультурной работы с молодежью, обеспечивающих ее готовность к обороне (Б. Кальпус); 2) методическим обоснованием процессов континуальности физической культуры и профтехнического образования (Н. Проппер); 3) разработкой методических алгоритмов, обеспечивающих укрепление здоровья и физическое развитие студенчества (Б. Ивановский).

В предвоенные 1940-е годы — это методическое обеспечение стандартов военно-прикладной физической подготовки. На этапе происходят сдвиги глубинного порядка, свидетельствующие о позитивных тенденциях в разработке методического функционала. В выступлении И. Сталина на приеме работников высшей школы 17 мая 1938 г. в Кремле подчеркивается важность методической проработки итераций коллективного спорта, трудовой гимнастики и военной подготовки молодежи. На первый план выдвигается проблема доведения до практического использования результатов 28 диссертационных исследований, ориентированных на преодоление агностицизма в области физической культуры и спорта. В первую очередь, — это методическая проработка комплексов производственной гимнастики, повышающая производственные показатели (М. Архангельский), обоснование методических приемов работы с допризывной молодежью, повышающей ее заинтересованность к службе в армии (В. Прудовский).

Волна проведенных в 1950-е годы исследований сфокусирована на разработке методических нормативов воспроизводства человеческих ресурсов. Поднимаются вопросы методического обеспечения урочной формы занятий в вузах (Н. Ефремов), организационных методов проведения производственной гимнастики (Е. Бабаева), борьбы с формализмом в методике физического воспитания (З. Сатиров).

В годы «развитого» социализма 1960-х годов осуществляется разворот методического функционала к стандартам профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Локации стандартов в 1960–1970-е годы создают объективные предпосылки для методической навигации НИОКР в условиях прогрессирующего роста объема научных исследований. К 1970-му году число кандидатских диссертаций достигает 585, число докторских диссертаций — 38. Поэтому требуется обновление методического

функционала в области управления физической активностью и возможностями человека (А. Новиков, Л. Матвеев). Прорывные достижения в биомеханике (Н. Бернштейн), в познании законов адаптации (А. Крестовников, В. Фарфель, Н. Зимкин) выдвинули качественно новые требования к критериальной базе методического функционала.

В 1980-е годы доминирует атрибутивная модификация функционала, обусловленная трансфером спортивно-ориентированных практик в работу со студентами. В конце 1980-х годов формируются целые кластеры инноваций, внедрение которых в практику сопровождается разработкой сингулярных компендиумов «спортизации» дисциплины (В. Бальсевич). Особый интерес вызывает внедрение гибких инструментов спортивно-патриотического воспитания и олимпийского образования (Р. Бойко, Л. Лубышева, Ю. Чернецкий). Методическая навигация нового тренда реализуется в границах операционной системы НИОКР, обслуживающей профессиональные стандарты [2].

В 1990-е годы акцент сделан на методическом сопровождении перехода к «компетентностной» методологии развития. Адаптационные изменения российской системы высшего образования, ориентированные на «встраивание» в англосаксонскую модель, актуализировали задачу увеличения вклада отечественных вузов в мировой образовательный продукт. Выдвигается задача модификации базовой структурной концепции подготовки специалистов в соответствии с западными стандартами обучения, компетентностного подхода, реалиями международной конкуренции. В основу перехода к двухступенчатой кредитно-модульной системе образования 1990-х годов заложены императивы «открытого образования», требующие ревизии постсоветского образовательного пространства (М. Виленский, И. Манжелей). Траектория проекта выстраивается в контексте мировых трендов — перманентности развития, структурности, необратимости и масштабной инвариантности процессов. Перспективы развития связаны с капитализацией всех видов ресурсов, позволяющих совершить технологический прорыв и повысить эффективность физической культуры в вузах.

В этой связи методический интерес вызывают разработки А. Комкова, позволяющие преодолеть схоластический тоталитаризм физической культуры. Упор сделан на кейсы, оперативно реагирующие на новые вызовы за счет структурно-технологических изменений. На первый план выдвигается методическая проработка индивидуальных траекторий физического развития учащихся с неодинаковыми возможностями (С. Батт, Т. Варзугина), репликация «паспорта здоровья» (Е. Антипова, Е. Кириллова). Запуск проекта снижает диапазон методической неопределенности, стимулирует развитие технологической базы, обеспечивает диверсификацию форм и методов обучения.

Анализ показывает, что в точках перехода растет противоречие между императивами стандартов и запаздывающей трансформацией методического обеспечения. Запаздывание в разработке методического функционала «модернизации» приводит к технологической стагнации в развитии дисциплины, низкому уровню использования средств физической культуры в структуре досуга студентов. Паллиативы в использовании архаичного методического инструментария стали непреодолимым «барьером» для конструктивного использования инновационных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Вторая позиция связана с реализацией инициативы Минобра по переходу от универсальных компетенций к специализированным, соответствующим переосмыслением объектной области и созданием альтернативных условий развития дисциплины [3]. Парадокс заключается в том, что в локациях проектов 2000-х годов, ориентированных на методическое обеспечение алгоритмов психолого-педагогического проектирования (В. Беспалько, А. Матвеев), интегративной модели (В. Григорьев), лично ориентированного воспитания (Г. Попов, В. Якимович), методов дистанционного обучения (В. Чистяков), побеждает компетентностная методология, апробированная в западных вузах.

Релевантным ФГОС становится методический функционал, регламентирующий трансфер техноинституциональных пакетов. В императивах функционала просматривается предметная модальность дисциплины, придающая институциональную форму опережающего развития качеств человека в границах междисциплинарного синтеза (С. Росенко, А. Середа). Его потенциальная конструктивность проявляется в многообразии видов физкультурно-спортивной деятельности, унификации и доступе к технологическим ресурсам. Методический функционал открывает «окно возможностей» в регуляции ценностных ориентаций студентов на когнитивном, эмоциональном и моторно-поведенческом уровнях. В методической навигации новой «волны» проявляется диссипативность процессов самоорганизации студентов, неравновесность характер перехода на новый уровень компетенций. Функционал наполняет педагогическим смыслом механизмы овладения компетенциями, траектории конструирования универсальной сущности и самореализации молодежи. Методическая проработанность показывает внутреннюю причинность целей обучения и содержание треков в построении проблемного, развивающего и проектного обучения.

Н. Бордовская, оценивая методическую проработанность технологической платформы дидактического моделирования, подчеркивает необходимость разработки институциональной матрицы, уточняющей механизмы взаимодействия целей и задач обучения (таксономическая модель) с динамикой физической подготовленности (структурная модель) и

социокультурными факторами (модель функционирования). Осмысление предметно-ориентированных компетенций через призму методического функционала – как некой совокупности аффилированных условий, требований и операционных средств, становится креатурой качества учебного процесса, обеспечивает устойчивость и масштабную инвариантность развития ЭФК. В аффилированных операционных системах проявляются связи когнитивного, организационного, коммуникативного и рефлексивного компонентов, по которым разрабатываются методические кейсы [4].

Переживаемый сегодня транзитивный этап — это новая «волна» трансформации содержательных основ ЭФК — наследницы дисциплины советского типа. Область прикладных задач по разработке методического функционала на этапе связана с созданием верифицированных баз данных и рассматривается как проекция кроссингвера элективных треков. Глубина методической проработки причинно-следственных связей сфокусирована на синхронизацию программ, адаптивность и диффузию методов обучения и воспитания. Подразумевается, что по мере утраты эффективности старых методов, новый подход решит проблему инклюзии студентов за счёт внедрения стратифицированных программ модульного типа и индивидуальных треков подготовки. Логически последовательно на методическом уровне прорабатываются алгоритмы кроссингвера технологий. Их решение продвигает нас в осмыслении эндемичности процессов адаптации (adjustment) к экспонентно возрастающей нагрузке, преодолению узости воздействия элективных треков.

Структуру методического функционала ЭФК характеризуют связанные сегменты: d) двигательный, связанный с выбором средств развития двигательного потенциала и физических качеств); k) когнитивный, связанный с овладением тезауруса ЭФК); с) коммуникативный, связанный с выбором методик развития способности к общению; r) рефлексивный — алгоритмов совершенствования поведенческих паттернов; o) организационным – с выбором методов самоуправления. Более тесно увязываются цели обучения с его содержанием, а сам процесс обучения сегментируется на модули, ориентированные по целевым признакам. Появляется возможность комбинирования аффилированных ресурсов в процессе индивидуализации нагрузок с учётом темпов адаптации. Решение задачи предусматривает параметрическую настройку рабочих программ базовой части блока 1 (72 час.) и элективных курсов дисциплины (328 час.), модулей (технологических карт, кейсов и треков подготовки) для студентов I-III курсов. Проводится управленческая сегментация видов занятий на основе анализа студенческих предпочтений. Обретаемые компетенции конкретизированы в задачах, обеспечивающих связь между личностью и социальной средой. В них проявляется предметная модальность физического

воспитания, придающая институциональную форму и креативный характер преобразований.

Методическое сопровождение ЭФК с опорой на данную структуру обеспечивает дифференциацию обучающих модулей для студентов младших и старших курсов по программам подготовки основного, подготовительного отделений, специальной медицинской групп и инвалидов. Новый мейнстрим развития ЭФК поддерживается методическим сопровождением витального многообразия сервильных программ, диффузией культурологических и технологических компонентов обучения. В его конструктивности проявляется закон рекурсивных процессов — учебный процесс ориентируется на гармонизацию телесного развития студентов. Высокий уровень инклюзии студентов в ЭФК достигается на основе методической проработки программ модульного типа, сопряженных с культурологической интенцией, индивидуальными траекториями обучения.

Инструментально функционал раскрывается в учебно-методических комплексах (УМК), фондах оценочных средств (ФОС), контрольно-измерительных материалах (КИМ), балльно-рейтинговом контроле (БРК). Пилотный проект сфокусирован на достижении синергизма физической подготовки, детерминации сущности методов в количественной модели ЭФК. На сингулярность функционала указывают методические инструменты, обеспечивающие диверсификацию умений и навыков, гармонизацию телесного развития и улучшение функционального состояния студентов.

В оценке нового тренда С. Малинина указывает на аффилированность методической проработки элективных курсов и практико-ориентированных модулей к теории образовательной стандартизации [5]. Новые возможности методической навигации учебного процесса появляются при внедрении технологичных аттракций, мобильных платформ и облачных технологий. В этой тенденции проявляется связующая роль методического функционала в достижении синтеза науки и практики, сингулярности обучения и воспитания потребностей в здоровом стиле жизни.

Третья позиция связана с методической разработкой методов глубинного обучения D. Venio «Deep learning», реализуемой на уровне встроенных мессенджеров [6]. Технология D. Venio методологически опирается на суггестивные методы «позиционной логики» и ментального тренинга, используемые в психологии спорта высших достижений (Г. Горбунов, П. Бундзен). Сложности возникают при разработке методических инструментов глубинного обучения, связанных с регуляцией резонансов адаптации, усилением эмерджентных и синергетических связей двигательной культуры и личностного развития. Решение этой задачи позволяет переформатировать структуру координат и алгоритмов искусственных нейронных систем (G. Hinton, Y. LeCun, A. Krizhevsky). Следственным признаком методической навигации является синхронизация методов,

регламентов и инструментов функционала, раскрытие двигательного потенциала.

Результаты анализа вскрывают противоречия, возникающие при разработке методического функционала дисциплины на разных исторических этапах. Волновой характер тренда указывает на метакультурную сингулярность выделенных этапов, аффилированность ЭФК социальному генотипу. Успешность перехода вузов на ФГОС ВО 3++ обусловлена разработкой методического функционала ЭФК, опирающегося на принципы праксиологического детерминизма. Конструктивность ЭФК прямо связана с развитием методического функционала, в том числе, с методической проработкой процессов диверсификации видов и организационных форм занятий, алгоритмов управления сложными синергетически связанными структурами и системами. Методический функционал ЭФК образуют инструментальное поле, обеспечивающее технологическую ясность обучения, снижающее травматизм и уровень деструктивных потерь на занятиях. Дает возможность достижения пиковых трендов физического развития, устойчивых адаптивных изменений физиологических и биоэнергетических систем (в границах, заданных ФГОС ВО++ состояний). Научная обоснованность данного процесса обеспечивает качественный, концептуальный скачок в развитии дисциплины.

### **Список литературы**

1. Григорьев В. И. Перспективы методического обеспечения ФГОС 3++ по физической культуре и спорту / В. И. Григорьев // Совершенствование учебно-методической работы в университете в условиях изменяющейся среды: сборник трудов II Национальной межвузовской научно-методической конференции. 29–30 января 2018 г. Санкт-Петербург. СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2018. С. 72–79.

2. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. М.: Педагогика. 192 с.

3. Огородова Л. М. Актуализация содержания высшего образования на основе профессиональных стандартов: результаты и задачи на ближайшую перспективу [Электронный ресурс] / Л. М. Огородова // Результаты актуализации ФГОС ВО и проектирование примерных основных образовательных программ. Москва, 15–17 ноября 2017 г. URL: <https://fgosvo.ru/changefgos/52/52/2>.

4. Бордовская, Н.В. Состояние современных педагогических исследований / П. В. Бордовская // Образовательные вызовы современности: тенденции развития педагогического исследования: материалы V городской научной конференции. СПб.: АППО, 2017. С. 3–5.

5. Малинина С. В. Методическое обеспечение стандартов дисциплины «Физическая культура и спорт» / С. В. Малинина, В. И. Григорьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 202–205.

6. Джошуа Бенью об интеллекте [Электронный ресурс]. URL: <https://news.microsoft.com/ru-ru/features/yoshua-ob-iskusstvennom-intellekte/>. (Дата обращения 28.01. 2018).

**УДК 378.172**

**Ю. И. Гришина, В. И. Федоров, Н. Н. Пренас**

*Санкт-Петербургский государственный  
технологический институт (технический университет)*

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ**

The article reflects the importance of mass sports in high school to strengthen the health of students, improve motor activity, physical self-improvement and distraction from bad habits during sports events during the school year. The competitions of the interdepartmental Spartakiad in nine sports is one of the sections of the sports and mass work of the Department of physical education, which will increase the interest and attract students to active classes.

**Key words:** physical culture, mass sports, physical fitness activities, healthy lifestyle, interfaculty sports, popular sports, students volunteer movement.

В высших учебных заведениях «физическая культура» представлена как обязательная учебная дисциплина гуманитарного образовательного цикла и важнейшая составляющая целостного развития личности и направлена на достижение психофизической подготовки будущего специалиста к профессиональной деятельности [1]. При этом она дает возможность объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации для совместной спортивной деятельности. Это обеспечивает молодым людям самосовершенствование, развиваются социальные навыки, сохраняется психическое здоровье, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах [5].

Цель занятий различными видами массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, физическую подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением частных задач: повысить двигательную активность и функциональные возможности отдельных систем

организма, общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства [4].

Физическое воспитание — неотъемлемая часть подготовки кадров высшей квалификации, учебные занятия в сочетании с различными формами спортивно-массовой и оздоровительной работы рассматривается как непрерывный учебно-воспитательный процесс на протяжении всего периода обучения в вузе. Учеба в вузе — это освоение большого объема знаний и разнообразной информации, высокое эмоциональное напряжение, постоянные умственные перегрузки, которые требуют выхода скопившейся в организме напряженности, эмоциональной разрядки [2]. Как известно, физическая нагрузка, спорт, фитнес, ежедневная зарядка позволяют снимать стресс, получать гормоны радости через двигательную активность.

Регулярные занятия в учебном процессе, посещение спортивных секций и участие в соревнованиях способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению не только физической, но и умственной работоспособности. Каждый студент в период обучения в вузе должен заниматься физической культурой и активно участвовать в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях. С этой целью проводятся не только учебно-тренировочные занятия, но и массовые соревнования [4].

Большую работу коллектив кафедры физического воспитания технологического института, отметивший в 2017 году свой 80-летний юбилей, проводит по организации массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Многие из них стали в нашем вузе традиционными. В связи с тем, что вуз находится в центре города и не имеет достаточной спортивной базы кафедре приходится организовывать и проводить наиболее доступные виды соревнований исходя из имеющихся возможностей и условий [3].

Комплексная студенческая спартакиада между факультетами института проводится ежегодно с 1947 года. В 2017/18 учебном году соревнования межфакультетской Спартакиады проводились в 70 раз по следующим видам: мини-футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, троеборье ОФП, шахматы, кроссовый бег.

Сборные команды всех факультетов принимают активное участие не только в игровых видах спорта, но стараются защитить честь факультета и показать хорошие результаты в кроссовом беге. Наиболее значимые из них: осенний легкоатлетический кросс памяти Евгения Архангельского, весенний кросс Технолог, к которому готовятся студенты в течение всего года.

1. С 1964 года ежегодно в сентябре в Технологическом институте проводится кросс памяти павших студентов-технологов на полях сражения в Великой Отечественной войне.

Евгений Павлович Архангельский родился в 1919 году. Разносторонний спортсмен, общественный тренер в секциях по лыжам и легкой атлетике. В декабре 1939 году поступил в лыжный батальон и воевал с белофиннами. С марта 1940 года продолжил обучение в технологическом институте. В 1941 году студент 4 курса Е.Архангельский получил назначение в особый отряд для диверсионной работы в тылу врага. Он был зам. командира партизанского отряда по политической части. На его счету не один десяток уничтоженных гитлеровцев. Погиб Е.Архангельский 15 сентября 1941 г. В немецких газетах того времени было написано, что на Ленинградском фронте убит Архангельский — крупный деятель партизанского движения.

Ежегодно в апреле месяце кафедрой физического воспитания проводится массовый пробег «Испытай себя», в котором юноши преодолевают дистанцию 3 км, а девушки пробуют себя на дистанции 2 км. Главное в этом пробеге, приобщение студентов к оздоровительному бегу и одной из задач является подготовка к весеннему институтскому кроссу «Технолог», где участвуют все студенты института.

2. Массовый легкоатлетический кросс на приз газеты «Технолог» ежегодно с 1956 года проводится в мае месяце. На протяжении многих лет в нем участвовали не только студенты, но и профессорско-преподавательский состав института. Это был настоящий спортивный праздник, на старт выходили целыми семьями, иногда даже несколько поколений: дедушка — профессор, папа — доцент, дети — школьники. С 2007 года этот кросс посвящен памяти Н.В.Ткачева — профессора, кандидата педагогических наук, участника Великой Отечественной войны, заслуженного работника физической культуры Российской Федерации, заведующего кафедрой физического воспитания Технологического института с 1962 по 1992 годы, который был инициатором проведения этого спортивного мероприятия. В нем ежегодно участвует более 2000 человек. Победители забегов получают памятный сувенир. На каждом факультете деканат также награждает — победителей и призеров кросса. Переходящий кубок вручается факультету, занявшему 1-е место по лучшим 50 результатам кросса среди юношей и девушек всех факультетов.

Помимо студенческой спартакиады кафедра проводит совместно со студенческим спортклубом «Красноармейские львы» соревнования на призы «Первокурсника» по наиболее популярным видам спорта: волейбол, мини-футбол, стрит-баскет, настольный теннис, бадминтон, шахматы. Предварительно проводятся соревнования среди студентов 1 курса в учебных группах, затем сборные команды каждого факультета соревнуются за призы в каждом виде спорта. Это позволяет повысить интерес студентов к занятиям физической культурой, определить кандидатов для пополнения сборных команд института в различных видах спорта.

Одним из важных разделов спортивно-массовой работы кафедры физического воспитания является участие студентов института в массовых районных и городских спортивных мероприятиях, проводимых Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга. Например, ежегодное участие в городских и районных эстафетах Адмиралтейского района, массовых соревнованиях города: «Кросс Наций», «Лыжня России».

Одной из хороших традиций становится «Новогодний пробег», в котором все участники, помимо спортивной составляющей, получают заряд бодрости и хорошего настроения. Этот пробег пользуется популярностью, среди студентов, они все бегут вместе, невзирая на физические возможности, в красных новогодних колпаках.

Это мероприятие кафедра физического воспитания проводит совместно со спортклубом «Красноармейские львы». Такие мероприятия сплачивают студентов и вовлекают их в спортивную жизнь института.

Кроме этого хотелось бы отметить, что в последние годы ни одно из городских массовых мероприятий не проходит без участия студентов-волонтеров нашего вуза. Они приглашаются на такие значимые для города соревнования как марафон «Белые ночи», пробег «Пушкин–Санкт-Петербург», марафон «Дорога жизни» и др. в количестве 150–200 человек. И с каждым годом количество студентов, желающих быть волонтерами на спортивных мероприятиях растет. Одним из важных аспектов волонтерского движения является поддержание ими здорового образа жизни и вовлечение в дальнейшем студентов-волонтеров в занятия физической культурой и спортом вне учебного процесса.

В заключение хотелось бы отметить, что спортивно-массовая работа в вузе является определенным показателем постановки процесса физического воспитания студентов, значимость которого трудно переоценить. Повышение двигательной активности студентов способствует сохранению и укреплению здоровья, формированию уверенности и активной жизненной позиции, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

### **Список литературы**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие / И. С. Барчуков. М.: Издательский центр «Академия», 2011. 528 с.

2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горошков. М.: Гардарики, 2007. 218 с.

3. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2012. 249 с.

4. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. Изд.6-е, доп. и испр. Ростов н/Д: Феникс, 2010. 445 с.

5. Агаджанян Н. А. Двигательная активность и здоровье / Н. А. Агаджанян, В. Г. Двоеносов, Н. В. Ермакова, Г. В. Морозова, Р. А. Юсупов. Казань: Изд-во КГУ, 2005. 216 с.

**УДК 796.011**

**Е. В. Гусельникова**

*Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна*

## **ВЛИЯНИЕ БОЛОНСКОГО ПРОЦЕССА НА ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

The Russian Federation is a party to the Bologna process. Reform of the higher education system was certainly necessary. However, the education system had its own characteristics. Teachers and students are part of the educational process. There are changes in the pedagogical system of physical culture.

**Key words:** Bologna process, educational standards, competences, pedagogical system of physical culture.

Российская Федерация является участником Болонского процесса с 2003 года. Болонская декларация была подписана государствами, готовыми осуществлять значительные преобразования в своих национальных системах образования в 1999 году. Именно оттуда берет отсчет своему началу процесс сближения и гармонизации систем высшего образования стран с целью построения Европейского пространства высшего образования (Болонский процесс).

Основные принципы Болонского процесса — создание трехступенчатой системы университетского образования, обеспечение его качества, внедрение Европейской системы переводных зачетных единиц (ECTS) и европейского приложения к диплому Diploma Supplement.

В рамках Болонского процесса приоритетными задачами стали разработка национальных квалификационных рамок, развитие академической мобильности, а также реализация концепции «обучения в течение всей жизни» и реформ в области социального измерения.

Российская Федерация, реализуя в своем образовательном пространстве Болонскую систему, ввела в высшее образование уровни бакалавр-магистр, что потребовало совершенно иного подхода в формировании государственных образовательных стандартов. А система высшего профессионального образования «потеряла» понятие «профессиональный».

По мнению С. И. Плаксий (2012) вопрос об уменьшении количества лет в базовом высшем образовании стал определяющим, а содержание образования осталось на втором плане. Количество лет обучения должно определяться тем содержанием, которое оптимально достаточно, а качество образования при сокращении сроков обучения должно повыситься за счет компетентностного подхода.

Также автор в своих исследованиях отмечает, что уменьшение объема подготовки бакалавров в сравнении со специалистами в теоретическом обучении составляет примерно 1500 часов (от 1000 до 2600). Значительное сокращение идет и по практикам в ходе учебного процесса. Реально у бакалавра производственная практика минимизирована до преддипломной (4–6 недель) то время как ныне у специалистов практики составляют 12–16 недель. Но именно на производственных практиках реально осуществляется формирование компетенций у обучающихся. При реализации вузами программ бакалавриата под сокращение попадает значительное количество общепрофессиональных дисциплин, массово ликвидируются дисциплины специализации [1].

Целью данной работы было изучение реализации Болонского процесса в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта, а также изменений преподавания дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях.

Для достижения поставленной цели были проанализированы федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (ФГОС), законодательные акты, инструктивные письма и другие нормативные документы.

Изучив образовательные стандарты непосредственных участников педагогического процесса — преподавателей, в части требований к подготовке специалиста к профессиональной деятельности было определено следующее:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования специальности «Физическая культура и спорт», утвержденный в 2000 году одной из задач профессиональной деятельности специалиста в педагогической деятельности определял, как: способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям к здоровому образу жизни.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки «Физическая культура (уровень бакалавриата)», утвержденный в 2010 году и 2014 году, предусматривает решение выпускником профессиональных задач в педагогической деятельности, как: способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в

процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки «Физическая культура», утвержденный в 2017 году, в требованиях к освоению программы бакалавриата использует компетентностный подход, вводит понятия общепрофессиональных компетенций. Выпускник вуза должен сформировать в общепрофессиональной компетенции «воспитание» способность воспитывать у занимающихся социально значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения и способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

В 2015 году Министерство труда и социальной защиты РФ утверждает профессиональный стандарт «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования».

Основная цель вида профессиональной деятельности: организация деятельности обучающихся по освоению знаний, формированию и развитию умений и компетенций, позволяющих осуществлять профессиональную деятельность, обеспечение достижения ими нормативно установленных результатов образования; создание педагогических условий для профессионального и личностного развития обучающихся, удовлетворения потребностей в углублении и расширении образования; методическое обеспечение реализации образовательных программ.

Реформирование системы высшего образования проводилось с учетом меняющегося законодательства в сфере высшего образования, физической культуры и спорта и т.д.

На следующем этапе исследования были проанализированы стандарты участников педагогического процесса — студентов, обучающихся по программам высшего образования.

Изменения учебной дисциплины «Физическая культура» происходили в соответствии с изменениями образовательных стандартов.

В ФГОС высшего профессионального образования, утвержденных в 2000 году учебная дисциплина «Физическая культура» относилась к блоку ГСЭ.Ф. (Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины, федеральный компонент) с объемом 400 (408) часов.

Были представлены следующие дидактические единицы: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура человека. Основы

здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль состояния организма.

В 2009 году с введением новых ФГОС (квалификация (степень) «бакалавр»), основная образовательная программа бакалавриата предусматривала изучение «Физической культуры» отдельным учебным циклом в объеме 2 зачетных единиц со следующими проектируемыми результатами их освоения: знать методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Необходимо отметить, что дисциплина «Физическая культура» способствовала формированию разных компетенций по содержанию (Журналистика — ОК-12, реклама и связи с общественностью — ОК-16 и т.д.).

В 2014 году новые ФГОС высшего образования предусматривали, что дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в базовой части Блока 1 в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы), а 328 часов — в виде элективных дисциплин (модулей) и в зачетные единицы не переводятся. А выпускники должны обладать общекультурными компетенциями (ОК), в том числе: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Журналистика — ОК-9 и т.д.);

Скорее всего, такая ситуация с «Физической культурой» связана с тем, что в европейских учебных заведениях в программах обучения нет такой дисциплины. Имея совершенно иной подход к здоровью и развитию граждан, там созданы все благоприятные условия для самостоятельных занятий любым видом двигательной активности в свободное время без обязательной отметки в зачетной книжке.

В нашей стране период с 1917 года по 90-е годы прошлого столетия характеризовался развитием специальных исследований проблем физической культуры, введением в учебные программы всех учебных заведений общеобразовательного предмета «физическая культура».

По мнению Б. А. Ашмарина и др. (1999) физическая культура рассматривается как часть культуры общества и деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического совершенствования человека.

Использование ценностей физической культуры осуществляется в специально организованном педагогическом процессе (уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях и т.п.); в виде занятий физическими упражнениями в бытовых условиях (утренняя гимнастика и т.п.); в различных формах массовых коммуникаций (печать, радио и т.п.).

Реализация ценностей осуществляется через специальный педагогический процесс использования физических упражнений, в результате которого общественное достояние (сооружения для занятий физическими упражнениями, спортивные снаряды, научные достижения, выраженные в современных методиках обучения физическим упражнениям и пр.) и преобразуется в личное (улучшение здоровья, приобретение человеком двигательных умений, развитие выносливости, быстроты, мышечной силы и пр.).

Физическое образование — процесс и результат овладения специальными систематизированными знаниями, физическими упражнениями, а также способами их самостоятельного изучения и использования в жизни.

С позиций педагогики система физической культуры является единственным способом получения физического образования, последнее расценивается одной из функций физической культуры, по которой судят об эффективности занятий физическими упражнениями [2].

Образовательные стандарты претерпели изменения как по своей структуре, так и по содержанию. В части требований к профессиональной подготовленности выпускника от позиций «знать», «уметь» стандарты переориентировались на компетентностный подход, отраженный в требованиях квалификации работника отрасли.

За последние два десятилетия дисциплина «Физическая культура» претерпела значительные изменения, как в количественном выражении, так и в качественном содержании.

Трансформируется система физической культуры (из системы «выпадает» период обучения в вузе).

Качественная составляющая дисциплины сводится к минимуму, так как, посещая занятия один раз в неделю, даже в течение одного учебного года, студенту трудно «вписаться» в освоение дисциплины по ряду экзогенных и эндогенных факторов.

## **Список литературы**

1. Плаксий С. И. Болонский процесс в России: плюсы и минусы // Знание. Понимание. Умение. 2012. №1. С.8–12.
2. Ашмарин Б. А. Педагогика физической культуры / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин. СПб.: Изд-во ЛГОУ им. А.С. Пушкина, 1999. 353 с.

П. Б. Джалилов<sup>1</sup>, В. И. Храпов<sup>1</sup>, Р. И. Волкова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна

<sup>2</sup>Северо-Западный государственный  
медицинский университет им. И. И. Мечникова

## НЕЙРОХИМИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

At the present stage of development of physical culture and sports, when their values become obvious and significant for most people, there is a need to find and develop new approaches to evaluate the effectiveness of physical education.

Considering that physical exercise, as the main means of physical education, has a multifaceted systemic effect on the body of the students, as an integral criterion for assessing the health of university students, such a characteristic should be that covers all aspects of this process and would be entirely individual. One of these characteristics may be the physical potential of a person. It is the physical potential that unites such important categories of theory and methods of physical education as «physical abilities», «physical capabilities» and «energy resources», which makes it possible to use it as an integral assessment of the effectiveness of physical education in higher educational institutions.

**Key words:** efficiency; fatigue; adaptation; training; intensive training; load; regulation; adaptogen; gaba.

Изучение процесса физиолого-биохимических резервов организма тесно связано с проблемой выявления механизмов регуляции мышечной деятельности. Показателем общего состояния организма и его устойчивости к различным воздействиям, изменяющим гомеостаз и вызывающим рассогласование функций в центральной нервной системе (ЦНС), может являться физическая работоспособность [Т. D. Noakes [et al.] // PNAS. – 2005]. К такого рода воздействиям, в полной мере, можно отнести интенсивные физические нагрузки, приводящие к активации естественных защитных механизмов, направленных на нормализацию нейрхимических и нейрогормональных сдвигов в организме [Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н., 2000].

Реализация резервных возможностей и установление границы гомеостаза на оптимальном уровне с целью повышения работоспособности непосредственно связаны с метаболизмом нервных и мышечных клеток и расширения адаптационных возможностей ЦНС. В процессе мышечной деятельности и интенсификации физической работоспособности ведущая

роль ЦНС проявляется в перестройке функциональной активности вегетативных систем и мышц для поддержания и повышения работоспособности, а также устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям и экстремальным факторам. Падение функциональной лабильности сложных нервных структур, обусловленное изменением химизма крови и усилением афферентной импульсации с периферии, приводит к нарушениям согласованности работы нервных центров и внутрицентральной координации двигательных актов. Эмоциональная напряженность организма спортсмена, связанная с тонусом и функциональными резервами гормональных механизмов, имеет существенное значение не только в период развития утомления, вызванного истощением симпатoadреналовой системы, но и возникновения хронического утомления. В острых стрессовых периодах при высоком нервно-эмоциональном напряжении отчетливо выявляются биохимические изменения, входящие в комплекс адаптационно-защитной реакции и являющиеся показателями биохимического гомеостаза. При длительном хроническом напряжении компенсаторно-приспособительные реакции способствуют обратимости возникающих изменений тех параметров внутренней среды, которые лежат в пределах возможностей гомеостатического механизма и способны нивелировать биохимические сдвиги. В роли первичных химических посредников нервной системы на внутриклеточные реакции метаболизма выступают нейрогормоны-нейромедиаторы, действие которых реализуется на уровне ферментов нервных клеток через их рецепторы с участием активности мембранных и ионных процессов.

Возможности регуляции дезадаптационных нарушений при длительных или интенсивных физических нагрузках, определяются состоянием или возможностями регуляции отдельных сторон метаболизма, в первую очередь, энергетикой. Биохимическую основу функциональных адаптационно-компенсаторных процессов в ЦНС создаёт взаимодействие торможения и активации метаболических процессов на клеточном и субклеточном уровнях [Джалилов П. Б., 2012]. Направленное воздействие на отдельные звенья метаболизма создаёт возможности для управления определенными функциями путем создания оптимальных условий во внутренней среде. При физических нагрузках основное значение приобретает нейрогенный механизм, обеспечивающий эфферентный синтез нервных и гуморальных воздействий. Механизм этот обеспечивается взаимодействием различных структур с неодинаковой нейрхимической спецификой [Михайлов С. С., 1990].

Характер и интенсивность тренировочных нагрузок, в значительной мере, определяют использование тех или иных средств коррекции дезадаптационных нарушений, возникающих при развитии процесса

утомления, а также повышающих спортивную работоспособность. Такие средства должны обеспечивать поддержание метаболизма и функции мышечных и нервных клеток [Мохан Р. 2001]. Наиболее целесообразны, по-видимому, является создание комплекса, в который входят соединения, обеспечивающие максимальный эффект направленного воздействия на отдельные стороны метаболизма. Такой комплекс, например, может включать в себя адаптогены, витамины и препараты гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК).

Адаптогены способны повышать неспецифическую сопротивляемость организма, обеспечивая его высокую работоспособность и активность [Михайлов С. С. 2009]. Использование некоторых природных соединений: элеутерококка, лимонника, женьшеня и др. способствует повышению спортивных результатов путём повышения интенсивности биохимических реакций, а также повышению устойчивости организма к экстремальным воздействиям.

Введение других компонентов в комплекс призвано обеспечивать приобретение им универсальных свойств.

В связи с особой ролью, которая отводится в системе приспособительных реакций энергетиков, организм спортсмена для усиления метаболической коррекции гликолиза и анаэробного окисления должен получать комплекс витаминов, способный обеспечить протекание этих реакций на высоком уровне. Участие витаминов группы В, Е, РР, С в построении различных коферментных систем обуславливает высокую потребность в них при высоких физических нагрузках. Необходимые дозировки витаминов определяются видом спортивной деятельности и её интенсивностью. Максимальный эффект достигается при введении поливитаминных комплексов вместе с энергодающими соединениями: соли янтарной кислоты, соединения с макроэргическими фосфорными связями, аспарагинаты и др. [Макарова Г. А. 2008].

Ликвидация дезадаптационных нарушений при длительных и интенсивных физических нагрузках, в значительной мере, связана с состоянием системы ГАМК, которой принадлежит важнейшая роль в регуляции процессов центрального торможения и мозгового кровообращения, в реализации адаптационных возможностей организма. Рациональное применение препаратов ГАМК в спортивной практике обусловлено как их стимулирующим воздействием на регуляцию процессов тканевого метаболизма, так и непосредственными взаимоотношениями с резервными энергетическими возможностями организма [Чубанов Е. В. 2001]. ГАМК-ергические структуры мозга оказывают регуляторное воздействие на его функциональную активность, на процессы энергообеспечения: транспорт и утилизацию глюкозы, тканевое дыхание, окислительное фосфорилирование и на интенсивность биосинтеза белков

нейрональных структур мозга [Шаламова О. В. 2012]. Применение препаратов ГАМК по различным схемам приводило к расширению адаптационных возможностей, повышению динамической работоспособности и ускорению её восстановления вследствие вмешательства «шунта ГАМК» в энергетические и пластические функции. Действенность препаратов ГАМК для коррекции дезадаптационных нарушений и поддержания динамического равновесия процессов, обеспечивающих гомеостаз, сравнима с эффективностью методов рефлексотерапии, успешно применяемых для аналогичных целей [Шамрай Л. В. 2005]. ГАМК обладает также сильными периферическими эффектами — сосудорасширяющим, гипергликемическим, обезвоживающим, оказывающими влияние на респираторный компонент, кислотно-щелочного баланса артериальной крови и повышающими напряжение кислорода в ткани мозга. ГАМК и её аналоги увеличивают тренированность организма и его работоспособность, ускоряют процессы восстановления после интенсивной мышечной деятельности. Применение циклических форм ГАМК также приводит к расширению адаптационных возможностей ЦНС, интенсификации энергетического обмена нервных клеток, улучшению интегративных функций. За счёт антигипоксических свойств ГАМК компенсируются метаболические нарушения, возникающие при различных физических нагрузках. Моделирующее действие системы ГАМК в процессах развития утомления проявляется в сохранении взаимосвязей нейромедиаторных систем на уровне, обеспечивающем возможности работоспособности без нарушения координации движений. Эффект положительного влияния на физическую работоспособность препаратов ГАМК не ослабевает из-за истощения адаптационно-компенсаторных механизмов, но постепенно развивается и кумулируется в течение срока их применения (1-3 мес.), способствуя протеканию процессов восстановления после интенсивной физической работы и развитию тренированности, тем самым увеличивая возможности мобилизации физиолого-биохимических резервов работоспособности. Целесообразность применения препаратов ГАМК и ряда производных биологически активных метаболитов (энербол, гептаминол — запрещена к приему всем спортсменам в соревновательный период во всех видах спорта с 2018 г.), для оптимизации спортивной работоспособности обусловлена их влиянием на функциональную активность ЦНС [Bishop N. C., 2009; Burton M. J. 1986; Fahlman M. M. 2005].

Усиление кровоснабжения мозга и повышение в нём напряжения кислорода, нормализация кислотно-щелочного баланса артериальной крови являются показателями расширения адаптационных возможностей организма и ускорения восстановления его динамической работоспособности вследствие вмешательства в энергетические и пластические функции системы ГАМК.

Морфологическим субстратом гомеостатических процессов в нервной системе являются нейроглиальные клетки, способные активно поглощать ГАМК из окружающей среды и выделять её в синаптическую цель в зависимости от условий функционирования нейронов, ионного и аминокислотного состава окружающей среды.

Возможности регулирования отдельных систем на субклеточном уровне открывает широкие перспективы направленных воздействий на расширение адаптационных возможностей организма с повышением его динамической работоспособности, открывают новые направления в изыскании столь необходимых в современном спорте функциональных резервов организма.

### **Список литературы**

1. Three independent biological mechanisms cause exercise-associated hyponatremia: evidence from 2,135 weighed competitive athletic performances / T. D. Noakes [et al.] // PNAS. 2005. Vol.102. P. 185–550

2. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С.Н. Корсун. М.: Издательство «Олимпийская литература», 2000. 502 с. : ил.

3. Джалилов П. Б. Изменение показателей сыворотки крови и слюны тяжелоатлетов под влиянием тренировочной нагрузки // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 2 (84). С. 58–62.

4. Михайлов С. С. Влияние физической нагрузки на интенсивность перекисных процессов в организме спортсмена / С. С. Михайлов, Э. А. Фактор // Физкультура и спорт. 1990. № 3. С. 20–23

5. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки : учебное пособие / Р. Мохан, М. Глессон, П. Л. Гринхафф ; Пер. с англ. В. Смутьского. – Киев: Олимп. лит., 2001. 295 с.

6. Михайлов С. С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С. С. Михайлов. 5-е изд., доп. Москва: Советский спорт, 2009. 348 с.

7. Кнорре Д. Г., Мызина С. Д. Биологическая химия: Учеб. для хим., биол. и мед. спец. вузов. 2-е изд., переб. и доп. М.: Высш. шк. 1998. 479 с.

8. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. 3-е изд. стереотип. М.: Советский спорт, 2008. 480 с.

9. Чубанов Е. В. Коррекция тренировочных нагрузок юных спортсменов на основе текущего контроля функционального состояния: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Чубанов Евгений Владимирович; Московский гос. ин-т физ. культуры. Малаховка, 2001. 29 с.

10. Шаламова О. В. Специализированная подготовка фехтовальщиков в соревновательных микроциклах с использованием антиоксидантных препаратов: дис. ... канд. пед. наук / Шаламова Олеся Викторовна:

Национальный государственный Университет физической культуры и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2012. 168 с.

11. Шамрай Л. В. Особенности подготовки боксеров высокой квалификации с применением препаратов антиоксидантной направленности: дис. ... канд. пед. наук / Шамрай Лев Валерьевич; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2005. 153 с.

12. Bishop N. C. Acute and chronic effects of exercise on markers of mucosal immunity / N. C. Bishop, M. Gleeson // *Front Biosci.* 2009. Vol.14. P. 4444–4456.

13. Burton M. J. Plasma adrenocorticotropin and cortisol responses to brief high-intensity exercise in humans / M. J. Burton, J. E. Yeager, J. A. Hodgdon // *J. Appl. Physiol.* 1986. Vol. 61, № 4. P. 1337–1339.

14. Fahlman M. M. Musocal IgA and URTI in American college football players: a year longitudinal study / M. M. Fahlman, H. J. Engels // *Med. Sci Sports Exerc.* 2005. Vol. 37, № 3. P. 374–380.

**УДК 796.015.68**

**И. М. Евдокимов, И. Д. Павлов**

*Санкт-Петербургский государственный университет  
аэрокосмического приборостроения*

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

The article presents the data on the dynamics of the physical working capacity of the organism of engineering students in the academic semester.

**Key words:** functional state, working capacity, integral indicator, students, physical culture

Эффективность управления учебным занятием для преподавателя физической культуры, зависит в первую очередь от своевременного мониторинга работоспособности студентов. Преподаватель должен видеть зависимость влияния нагрузки при проведении учебных занятий, уметь отслеживать спады и пики работоспособности студентов, для более гармоничного развития их двигательных способностей. С учетом этого, существует потребность в эффективной, простой и всесторонней оценки функционального состояния и работоспособности студентов, для обеспечения более качественного управления занятиями физической культуры. Для количественной оценки функционального состояния и работоспособности было предложено использовать аппаратно-

диагностический комплекс «КРАБ», позволяющий минимизировать временные затраты и получить достоверную оценку текущего функционального состояния студентов.

*Цель исследования:* Изучить физическую работоспособность студентов инженерных специальностей в семестре занятий физической культурой.

*Организация и методика исследования.*

В исследовании принимали участие 124 студента основной группы здоровья специальности: Ядерная энергетика и теплофизика; Техническая физика; Управление в технических системах; Электроэнергетика и электротехника; Специальные электромеханические системы; Мехатроника и робототехника.

При помощи аппаратно-диагностического комплекса «КРАБ» исследовались следующие показатели: частота сердечных сокращения (ЧСС) покоя; длительность латентного периода простой сенсомоторной реакции; критическая частота световых мельканий (КЧСМ); степ-тест; статическая выносливость и задержка дыхания на выдохе (проба Генчи). На основании полученных результатов вычислялся интегральный показатель работоспособности. Замеры параметров проводились в начале учебного семестра, середине и конце.

*Результаты исследования и их анализ.*

В таблице 1 представлены показатели физической работоспособности студентов в учебном семестре. При первичном обследовании мы выявили, что в группе показатели ЧСС покоя в начале семестра в среднем составляет 70,3 уд/мин, статистически значимо показатель ЧСС уменьшается к середине семестра и к его концу, что может свидетельствовать о адаптации организма к физическим нагрузкам.

В обследованной группе показатели времени простой сенсомоторной реакции в среднем составляют 260,1 мс. Статистически значимо уменьшение скорости реакции наблюдается в середине и конце семестра. Изменения скорости реакции статистически значимы на протяжении всех замеров, из чего можно сделать заключение, о хорошей приспособленности к физической нагрузке высших отделов ЦНС.

Это же подтверждают показатели теста на определение критической частоты световых мельканий (КЧСМ). В среднем по выборке показатели достаточно высокие у практически подавляющего большинства испытуемых и составляют 46,75 Гц. Статистически значимо показатель уменьшится в середине и конце семестра. Можно сделать вывод о хорошем функциональном состоянии зон коры больших полушарий, связанных с восприятием зрительных раздражений и их анализом, и о высоком уровне лабильности зрительной сенсорной системы

**Таблица 1.** Показатели физической работоспособности студентов в учебном семестре; n=124

| Исследуемые показатели /№ и дата обследования | 1<br>09.09.18 | 2<br>23.10.18 | 3<br>05.12.18   |
|---|---------------|---------------|-----------------|
| ЧСС, уд/мин                                   | 70,3 ± 13     | 67,4±12,1*    | 65,5±10,7*(**)  |
| ЛППСР, мс                                     | 261,1 ± 20,3  | 250,2±11,2*   | 246,4±16,2*(**) |
| КЧСМ, Гц                                      | 46,8 ± 3,9    | 43,1±2,3*     | 40,9±2,5*(**)   |
| Динамометрия с                                | 10,4±6,3      | 11,6±5,5      | 13,4±4,4*(**)   |
| ИСТ, у.е.                                     | 70,6± 18,2    | 76,9±12,3*    | 74,6±14,4**     |
| Проба Генчи с                                 | 20,8 ±15,2    | 23,78±10,6*   | 24,25±12,7**    |
| Интегральный показатель, у.е.                 | 28,5 ± 6,7    | 32,7±7,5*     | 31,1±3,6**      |

Примечание: \* —  $p \leq 0,05$  — достоверность различий в группе по сравнению с предыдущим обследованием; \*\* —  $p \leq 0,05$  — достоверность различий в группе по сравнению с первым обследованием.

Средне групповые показатели Индекса степ-теста указывают на достаточно высокий уровень работоспособности у студентов. В среднем ИСТ составляет 70,62 у.е. Статистически значимо изменение показателя наблюдается в середине семестра, в его конце мы можем наблюдать лишь небольшое снижение динамики показателя.

Практически у всех испытуемых способность к удержанию статического усилия низкая, в среднем по выборке 10,4 с. Мы можем наблюдать положительную динамику развития этого показателя к концу семестра, что свидетельствует об улучшении устойчивости нервно-мышечного аппарата к гипоксии у студентов.

Аналогичные показатели наблюдаются и при анализе результатов пробы с задержкой дыхания (пробы Генчи), средние показатели составляют 20,8 с., в середине и конце семестра показатель статистически улучшается. Нормы пробы Генчи находятся в 20–30 с. интервале для данной возрастной группы. Очевидно, что многие студенты демонстрируют низкую устойчивость к гипоксии.

Статистически достоверно прослеживается положительная динамика увеличения показателя ПГ, свидетельствует об активной адаптации к физической работе.

Средние значения интегрального показателя статистически изменились с 28,5 у.е. до 32,7 у.е в середине семестра и 31,1 у.е в его конце. Это свидетельствует: во-первых, о стабилизации показателей, во-вторых, о развитии положительной адаптации организма к гипоксии, что является нормой формирования оптимального функционального состояния для в ответ на физическую нагрузку.

Таким образом, следует отметить, что примененный аппаратно-диагностический комплекс «КРАБ» позволил получить достоверную информацию о функциональном состоянии студентов инженерных специальностей и произвести качественную экспресс-диагностику, а также сравнительный анализ показателей между началом учебного семестра, серединой и его окончанием. Быстрота проверки и оценки функционального состояния, дает возможность рассматривать данный комплекс, как эффективную составляющую медико-биологического и педагогического мониторинга учебного процесса и позволить преподавателю физической культуры повысить уровень контроля за проведением занятий.

### **Список литературы**

1. Левшин И. В. Функциональные состояния в спорте / И. В. Левшин, А. С. Солодков, Ю. М. Макаров, А. Н. Поликарпочкин // Теория и практика физической культуры. 2013. № 6. С. 69–75.

2. Левшин И. В. Физиологическое обоснование интегральной оценки функционального состояния и работоспособности единоборцев тхэквондистов / И. В. Левшин, И. Д. Павлов, Е. В. Большова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2015. №5 (127) С. 19–25

3. Симаков А. М Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок / А. М. Симаков, И. Д. Павлов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 5. С. 165–170.

4. Симаков А. М Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок (часть II) / А. М. Симаков, И. Д. Павлов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 6. С. 177–182.

5. Селиверстова В. В. Диагностика функционального состояния: учебно-методическое пособие / В. В. Селиверстова, Д. С. Мельников; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб., 2012. 93с.

6. Солодков А. С. Физическая работоспособность спортсменов и общие принципы её коррекции (часть 1) /А. С. Солодков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 3 (109). С. 148–158.

**И. В. Зуб**

*Государственный университет*

*морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова*

## **СПОРТИВНАЯ БОРЬБА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ В МОРСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

For high-quality training of specialists for water transport, not only programs are developed for the development of special knowledge, but also programs for professional and applied physical training, the purpose of which is the development of professionally important qualities. The General professionally important quality for seafarers is the statokinetic (vestibular) stability, as the sea rolling influences the working capacity and psychoemotional state of seafarers. One of the means of statokinetic stability development is sport. One of sports at which occupation there is a development of statokinetic stability (vestibular device) is wrestling which on the physiological structure is not a standard situational sport with frequent change of position of a body.

**Key words:** martial arts; motion sickness; statokinetic stability; vestibular apparatus.

Для качественной подготовки специалистов водного транспорта, разрабатываются не только программы по освоению специальных знаний, но и программы по профессионально-прикладной физической подготовке, целью которой является развитие профессионально важных качеств (ПВК). Общим ПВК для моряков является статокINETическая (вестибулярная) устойчивость, так как морская качка оказывает влияние на работоспособность и психоэмоциональное состояние моряков. Одним из средств развития статокINETической устойчивости является спорт. Одним из видов спорта, при занятии которым происходит развитие статокINETической устойчивости (вестибулярного аппарата) является спортивная борьба, которая по своей физиологической структуре является не стандартным ситуационным видом спорта с частым изменением положения тела.

При освоении знаний во время обучения в университете, и в процессе производственной деятельности, специалист флота должен обладать хорошим физическим здоровьем. Основные требования к психофизиологическим качествам специалистов флота были определены в научно-исследовательской работе (НИР) (№ госрегистрации АААА-А16-116070710080-5), выполненной на кафедре физической культуры ГУМРФ им. адмирала С. О. Макарова. В НИР были разработаны профессиограммы и на

их основании выделены ПВК для специалистов флота (судоводителей, механиков и электромехаников). Разработанная аналитическая профессиограмма позволила определить не отдельные характеристики компонентов по каждой профессии, а обобщенные нормативные показатели физической и психологической структуры конкретной профессиональной деятельности. На основе аналитической профессиограммы проведен анализ и выделены объективные психофизиологические характеристики труда, что позволяет выделять ПВК, соответствующие конкретным профессиональным задачам.

Общим ПВК для всех специальностей плавсостава является статокINETическая устойчивость. Развитие ПВК должно происходить по индивидуальному плану для каждого курсанта в соответствии с его начальной физической подготовкой. Тренировочная нагрузка, превышающая индивидуальные психофизиологические возможности человека, приводят к перетренированности, что отрицательно влияет на его организм в целом, и на вестибулярный аппарат в частности.

Развитие статокINETической устойчивости важно при подготовке специалистов плавсостава, так как одной из наиболее часто встречаемой профессиональной болезни моряков считается укачивание или «болезнь движения». СтатокINETическая устойчивость тесно связана с вестибулярным аппаратом, но она более адекватно отражает резистентность человека к комплексному воздействию раздражителей, возникающих в процессе перемещений в пространстве. На статокINETическую устойчивость оказывает влияние не только физическое, но и психическое состояние человека. Эмоционально уравновешенные члены экипажа обладают способностями адекватной мобилизации психических и физических возможностей, быстро и точно реагируют на изменение ситуации, что позволяет в нестандартных условиях сохранять работоспособность.

На флоте развитие «болезни движения» в той или иной форме наблюдается у 20% моряков при длительном действии качки. Разнонаправленные перемещения тела человека во время качки, которые связаны с изменением положения судна в пространстве, вызывают ответную реакцию организма — укачивание. Укачивание оказывает отрицательное влияние на работу всего организма, приводит к понижению статокINETической устойчивости. При этом нарушается способность системы анализаторов воспринимать пространство и осуществлять функцию равновесия тела, что приводит к понижению работоспособности. Человек адаптируется к выполнению своих обязанностей в условиях качки, но в тоже время он подвергается психологическим, физическим и интеллектуальным нагрузкам, что вызывает расстройство здоровья. Наиболее сложной является психическая адаптация, которая зависит от эмоционально-волевой сферы

индивида [2, 3, 7]. От проявления волевых качеств зависит профессиональная деятельность человека в условиях качки [8].

Статокинетическую устойчивость развивают посредством физических упражнений, а также при занятиях видами спорта, которые по своей физиологической структуре относятся к не стандартным, ситуационным видам. Одним из таких видов спорта является спортивная борьба (дзюдо, борьба самбо, греко-римская и вольная борьба). Борьба является одним из средств для развития физических и психологических качеств. Тренировки по борьбе проходят при большой моторной плотности занятия, что способствует развитию психофизиологических качеств борца, личность которого отличается творческим характером, самостоятельностью, умением принимать решение в условиях дефицита времени, уверенностью в себе, спокойствием и уравновешенностью [1].

Все виды борьбы являются ситуационными видами спорта, при занятии которыми развивается вестибулярный аппарат. Динамика ведения поединка в борьбе имеет не стандартный характер, который зависит от ситуации, возникающей в конкретный момент времени. Каждый эпизод борьбы характеризуется степенью неопределенности выбора борцом действия или противодействия. Действия борца зависят от скорости его реакции и скорости действий противника. Двигательная деятельность борца связана с перемещениями тела в пространстве. Сигнализация о перемещении тела осуществляется посредством вестибулярного анализатора, который связан с мозжечком, регулирующим его функции. В вестибулярный анализатор сигналы поступают от зрительного анализатора и мышечно-суставных проприорецепторов.

Устойчивость борца зависит от навыка принятия наиболее устойчивой позы и умения активно балансировать для сохранения равновесия, обеспечивающей ему максимальную устойчивость в процессе ведения поединка. Во время ведения поединка основная задача соперников провести техническое действие на максимальную оценку. Для проведения технического действия или броска, борцу необходимо, произвести захват, вывести соперника из равновесия и только после выведения из равновесия произвести бросок. Вывод соперника из равновесия заключается в том, чтобы центр тяжести борца вывести за границы площади опоры, которая образуется внешней стороной стоп, линией соединяющей носки и линией соединяющей пятки. Вывод осуществляется вперед-назад, влево-вправо, вперед вправо, вперед влево, назад вправо, назад влево. Такое же изменение положения относительно палубы судна происходит с моряками во время бортовой или килевой качки. При отработке технических действий в облегченных условиях и в условиях соревновательного поединка после выведения из равновесия борец старается принять устойчивое положение, из которого проведение технического действия соперником затруднено.

Устойчивость борцов проявляется как в основных положениях борьбы (стойка, партер), так и при проведении технических действий. Развивая общую и специальную выносливость, обеспечивается статокINETическая устойчивость на фоне общей усталости [6].

При проведении бросков в соревновательном поединке, борец проводящий броски руками (боковой и передний переворот, мельница, бросок через спину) должен иметь устойчивое положение. Проводящий бросок борец, для устойчивого положения, должен уравновесить свой центр тяжести и центр тяжести соперника относительно собственной площади опоры, а так как между центрами тяжести присутствует определенное расстояние, то возникает момент, который борец уравнивает за счёт статического напряжения мышц. Выработка навыка принимать устойчивое положение при проведении таких бросков, для будущих специалистов флота имеет большое значение, так как при проведении работ в условиях морской качки данный навык помогает сохранить устойчивое положение тела.

При занятиях борьбой в разминочной части тренировки, при отработке бросков и в поединках соперники часто меняют пространственное положение. Из начального положения стоя, при проведении технических действий (бросок, сбивание) борьба может перейти в борьбу в партере, в которой также меняется положение борца относительно горизонта. При интенсивной работе возрастает частота дыхания борца, что приводит к снижению эффективности зрительной обратной связи и к нарушениям регуляции устойчивости вертикальной позы. Нарушение вертикальной устойчивости связано с дыхательными движениями, а также уменьшением функции равновесия вследствие метаболических сдвигов при гипервентиляции. В работе [4] показано, что устойчивость и сохранение равновесия зависит от дыхания, а наибольшее влияние на устойчивость оказывает гипервентиляция.

В процессе поединка у борцов при подготовке и проведении бросков происходит статическое напряжение и задержка дыхания. При напряжении физиологических систем спортсмена увеличивается рост тренированности, в том числе и в сохранении статокINETической устойчивости. Соревновательные поединки проходят при максимальных психофизиологических нагрузках. Все соревновательные поединки борцов проходят в один день, для участия в соревнованиях спортсмен должен обладать как общей, так и специальной выносливостью. Навык задержки дыхания при сохранении устойчивости позы, выработанный в процессе тренировок и соревнований, будет применен в дальнейшем при работе на морских судах. Напряженная нагрузка снижает устойчивую вертикальную позу, но задержка дыхания позволяет уменьшить прирост и сохранять амплитуду колебаний на исходном уровне, что позволит сохранять устойчивое положение во время качки. В спортивной практике для

кратковременного повышения устойчивости вертикальной позы на фоне физического утомления может быть использована задержка дыхания на вдохе [5].

Тренировочная и соревновательная деятельность требует от борца определенного уровня мотивации, способности к саморегуляции, психоэмоциональной устойчивости. В борьбе, как и в других ситуационных видах спорта, большое значение имеют: способность быстро реагировать на изменяющиеся условия, тактические действия соперника, а также умение провести контратаку, терпеть боль, при проведении соперником болевых и удушающих приемов. Все эти факторы развивают специфические для данного вида спорта психологические качества.

В процессе занятия спортивной борьбой курсанты морского университета развивают не только тактико-технические навыки ведения борьбы, но и ПВК, которые необходимы для производственной деятельности на морских судах. Совершенствуя технику бросков, курсанты развивают общую и специальную выносливость, что способствует повышению статокINETической устойчивости. Психологические качества, развиваемые во время тренировок и соревнований, также влияют на развитие ПВК. Уравновешенность, психоэмоциональная устойчивость, способность не терять работоспособность при болевых ощущениях, позволяют специалистам флота переносить качку и без потери работоспособности выполнять свои должностные обязанности.

### **Список литературы**

1. Блеер А. Н. Спортивные и прикладные единоборства как основа государственного стандарта по физической культуре / А. Н. Блеер, А. А. Передельский // Актуальные проблемы обеспечения деятельности человека в экстремальных условиях. Итоговый сборник тезисов докладов сотрудников кафедры ТиМ ПВСиЭД за 2010-2014 г.г. М.: ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2014. С. 33–42.

2. Буйнов Л. Г. Психофизиологическая адаптация человека к качиванию / Л. Г. Буйнов, А. В. Соловьев // Российская оториноларингология. 2013. № 6. С. 16–19.

3. Голованов А. Е. Влияние особенностей психики человека на процессы адаптации к качиванию / А. Е. Голованов, Л. П. Макарова, Г. Г. Климентиник // Молодой учёный. № 4 (63). 2014. С. 357–361.

4. Макаренкова Е. А. Влияние гипервентиляции на показатели стабИлографии в тестах со зрительной биологической обратной связью / Е. А. Макаренкова, М. В. Малахов // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2012. № 11 (136). Том 136. С. 91–96.

5. Николаев Р. Ю. Роль задержки дыхания в сохранении устойчивости вертикальной позы после максимальной физической нагрузки / Р. Ю. Николаев, А. А. Мельников // Журнал медико-биологических исследований. 2014. № 4. С. 58–65.

6. Осипов А. Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокинетической устойчивости и выносливости: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Ю. Осипов. Красноярск, 2008. 23 с.

7. Псядло Э. М. Взаимосвязь функционального состояния сердечнососудистой системы и психофизиологического статуса моряков / Э. М. Псядло // Актуальные проблемы транспортной медицины. 2014. № 1 (35). С. 61–68.

8. Соловьев А. В. Процессы адаптации к ускорениям Кориолиса и влияние на них личностной и эмоционально-волевой сферы человека / А. В. Соловьев, Н. Н. Плахов, Ю. К. Бахтин // Российская оториноларингология. 2014. № 2 (69). С. 91–93.

**УДК 796.011.1**

**О. Г. Кольцова, Т. А. Галашевская, И. Г. Васильева**

*Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна*

### **ВОСПИТАНИЕ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К РЕГУЛЯРНЫМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ**

The article concerns physical education which is one of the initial aspects of human culture. One of the main objectives of high school education is to teach students to lead a healthy lifestyle and take care of their health. Authors of the article suggest various accessible types of physical activities for regular solo exercising. There is a list of general objective and informative indexes of self-control. An exemplary version of self-control diary is given.

**Key words:** student, healthy lifestyle, regular training, types of physical exercises, self-control indexes, self-control diary.

Одной из задач программы дисциплины «Практикум по физической культуре» является формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным

занятиям физическими упражнениями и спортом. Таким образом, дисциплина решает не только образовательные задачи, но и воспитательные.

Физическая культура является одной из составляющих общей культуры человека. Об индивидуальном уровне культуры индивида можно судить по его поведению, поступкам и действиям на текущий момент времени. Сохранение и воспроизводство здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры, который отражает меру сознания и отношения человека к самому себе. Культура подразумевает не только наличие определённой системы знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах. Здоровье наследственно и социально обусловлено, но оно изменяется в зависимости от меры ответственности за него самого человека. Здоровье проявляется в способности противостоять внешним и внутренним стрессам, болезням, повреждениям, старению и другим формам деградации.

Высшие учебные заведения готовят специалистов интеллектуального труда. Интеллектуальный труд повышает требования к психической устойчивости, нервным напряжениям, способности перерабатывать большой объём информации. При физическом труде мышечное утомление является нормальным физиологическим состоянием — это приспособление, предохраняющее организм от перегрузок. Наступление нервного (умственного) утомления в отличие от физического не ведёт к прекращению работы, а вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые приводят к заболеванию человека.

Дисциплина «Практикум по физической культуре» призвана донести всё это до сознания молодых людей, привить им любовь к здоровому образу жизни, показать высокую значимость такой организации жизнедеятельности в процессе профессиональной подготовки, при которой образовательный процесс не станет разрушающе действовать на здоровье.

Многочисленными исследователями убедительно доказано, что регулярные физические нагрузки — эффективное средство профилактики и лечения заболеваний коронарных артерий, гипертонической болезни, атеросклероза, ожирения, хронических обструктивных заболеваний лёгких, диабета, заболеваний скелетно-мышечной системы, почек, тревожных и депрессивных состояний и многих других патологий. Исследователи, изучающие значение движений в формировании здорового образа жизни, констатируют, что в настоящее время не существует более физиологичного метода стимуляции и оптимизации регуляторных систем организма, чем рациональная мышечная деятельность, т.е. движения [1]. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничение в питании, закаливание, время отдыха и умение отдыхать, так сформулировал основные принципы сохранения здоровья известный врач Н. М. Амосов в

своей книге «Раздумья о здоровье». Физические упражнения — это рычаг, воздействующий через мышцы на деятельность всех систем организма.

Для обеспечения систематичности физкультурно-спортивной деятельности в учебном процессе необходимо на каждом занятии задействовать компоненты интереса (эмоциональный, познавательный, поведенческий):

- привлекать студентов к участию в определении содержания и организационно-методических форм проведения занятий;
- применять разные виды, формы и методы этой деятельности;
- указывать на связанные с ней прогрессивные изменения физических кондиций и умений;
- создавать ситуации успеха;
- стимулировать творческую активность в видоизменении упражнений, приспособлении их к своим возможностям, нахождении новых оригинальных вариантов, нестандартных решений, ведущих к их обновлению без изменения целевой направленности [2].

Вузовская педагогическая практика показывает, что у студентов, включающих систематические занятия по физическому воспитанию и проявляющих на этих занятиях достаточно высокую активность, вырабатывается определённый стереотип режима дня, наблюдается развитие социально ориентированных установок и более высокий жизненный тонус. Они в большей степени коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, ценят общественное признание, активно реагируют на критику в свой адрес. Этой категории студентов в большей мере присущи ответственность, чувство долга, добросовестность, собранность. Они более успешно взаимодействуют в работе, требующей систематического напряжения организма, им легче даётся эффективный самоконтроль. Всё это указывает на основательное положительное влияние регулярных физических нагрузок на характерологические особенности личности студентов [3].

Организация учебного процесса в вузе оказывает воздействие на организм обучающихся, изменяя его функциональное состояние, влияя на работоспособность. Важно донести до сознания молодых людей, что разумное чередование труда и отдыха является важным компонентом здорового образа жизни. Приобщение к самостоятельной осознанной систематической физкультурно-спортивной деятельности осуществляется путём формирования двигательного опыта в соответствии с индивидуальными особенностями, приобретения умений совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, самоутверждения и самореализации через двигательный опыт. Физические упражнения в свободное от учёбы время, помогают в развитии общей выносливости и, следовательно, повышают работоспособность. Мы рекомендуем студентам в свободное время заниматься доступными видами физической деятельности:

бегом, велосипедными прогулками, плаванием, ходьбой на лыжах, оздоровительной гимнастикой.

Оздоровительный бег — самое доступное средство поддержания и повышения работоспособности. Он позволяет снять отрицательные эмоции, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Таким образом, это лучший природный транквилизатор, более действенный, чем лекарственные препараты. Успокаивающее влияние бега возникает за счёт выделения гормонов — эндорфинов. Эти гормоны вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущения радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего улучшается настроение. Такое же действие имеют длительные велосипедные прогулки. Психиатры широко используют циклические упражнения при лечении депрессивных состояний. В результате полноценного отдыха нервной системы улучшается не только физическая, но и умственная работоспособность.

Плавание способствует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности, т.к. при плавании на центры головного мозга воздействует целый поток новых раздражителей, вызванных движениями в воде, горизонтальным положением тела, глубоким дыханием, давлением воды на область грудной клетки и кожный покров тела. После плавания с оптимальной нагрузкой человек чувствует себя обновлённым, бодрым, способным продолжать учебную и другую деятельность.

Ходьба на лыжах относится к циклическим аэробным упражнениям и оказывает эффект, схожий с оздоровительным бегом и плаванием. Занятия на свежем воздухе в общении с природой, оказывает положительное влияние на нервную систему, нормализуют процессы торможения и возбуждения.

Мы видим одно из важных преимуществ самостоятельных занятий в возможности подобрать индивидуально значимые гимнастические упражнения, составить комплексы, отвечающие требованиям конкретного студента. В рамках данной статьи мы можем отметить, что в наши дни сформировано много современных «гимнастических течений» — это и йога, и пилатес, и «восточные гимнастики», гимнастика с фитболом. Информации очень много, и она доступна. Задача преподавателя — помочь студенту разобраться в ней. Мы же рекомендуем обучающимся, при всей их занятости, находить 20–30 минут в день, можно утром и вечером, для «старых», знакомых с детства упражнений, которые были и остаются основой основ. Это упражнения, способствующие гармоничному развитию основных мышечных групп: мышц ног (приседания), рук (сгибание-разгибание рук в упоре), спины, брюшного пресса, укрепляющие опорно-двигательный аппарат, развивающие гибкость. Без этой базы не обходился еще ни один спортсмен, на них основаны все оздоровительные гимнастики. И самое

главное, они не требуют каких-то специальных условий. Занятия на улице дадут даже лучший результат.

Для контролирования своего состояния во время самостоятельных занятий физическими упражнениями рекомендуем вести дневник самоконтроля. Этот дневник поможет уберечься от нежелательных отклонений в состоянии здоровья и в случае наблюдения первых отрицательных симптомов обратиться к преподавателю за консультацией и помощью. Дневник самоконтроля дисциплинирует студентов, стимулирует к занятиям, помогает лучше познать самого себя, позволяет вовремя заметить степень усталости, повышает результативность занятий. Основными объективными и информативными показателями, доступными в домашних условиях, являются показатели пульсометрии (ЧСС), измерения артериального давления и частоты дыхания. Измерения пульса рекомендуем проводить до нагрузки, во время нагрузки и после неё. Возможны антропометрические изменения (вес, объём разных частей тела). Так же показателями качества занятий могут являться результаты самостоятельно проведённых контрольных тестов и испытаний физической подготовленности. Студентам, занимающимся физическими упражнениями самостоятельно, мы предлагаем форму дневника, представленную в табл. 1.

В большинстве современных предприятий и учреждений обязательна хорошая физическая форма специалистов, рассматривается как необходимое условие при приёме на работу. Слабое здоровье специалиста потенциально не экономично для финансового состояния работодателя. Специалист, обладающий хорошей физической формой и функционально более подготовленный, имеет лучшую работоспособность. Его труд более эффективен, а в экстремальных условиях он способен проявить максимальные усилия. Таким образом, положив в основу свободного времяпрепровождения занятия физическими упражнениями, специалист, ведущий здоровый образ жизни, в состоянии полноценно выполнять любые профессиональные обязанности, возлагаемые на него работодателем в рамках профессии.

Обеспечить высокое качество подготовки специалистов в наши дни невозможно без усиления познавательной активности самих студентов. Воспитать у студента высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, желание и умение работать творчески, пополнять и совершенствовать свои знания, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своём здоровье — это одна из главных задач высшей школы [4].

При ценностном отношении к здоровью у студента формируются личностные качества: самоорганизация, самодисциплина, саморазвитие. Студент проявляет высокую работоспособность, трудовую и общественную активность, создаёт для себя такую социокультурную микросреду, в которой возможен психологический комфорт.

**Таблица 1. Дневник самоконтроля**

| Показатель   | День недели / Дата |                |                |                |                |                |                |
|--|--------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|  | Пн<br>01.10.18     | Вт<br>02.10.18 | Ср<br>03.10.18 | Чт<br>04.10.18 | Пт<br>05.10.18 | Сб<br>06.10.18 | Вс<br>07.10.18 |
| Самочувствие   |                    |                |                |                |                |                |                |
| Сон  |                    |                |                |                |                |                |                |
| Аппетит  |                    |                |                |                |                |                |                |
| Пульсометрия (уд/мин)<br>до занятия / после занятия      |                    |                |                |                |                |                |                |
| АД (мм рт.ст.)<br>до занятия / после занятия             |                    |                |                |                |                |                |                |
| Вес, кг  |                    |                |                |                |                |                |                |
| Тренировочные нагрузки<br>(пульс во время<br>тренировки) |                    |                |                |                |                |                |                |
| Болевые ощущения   |                    |                |                |                |                |                |                |
| Результаты проведённых<br>тестов                         |                    |                |                |                |                |                |                |
| День цикла (для девушек)<br>наличие болевых<br>ощущений  |                    |                |                |                |                |                |                |
| Примечания   |                    |                |                |                |                |                |                |

**Список литературы**

1. Куликов В. П., Киселёв В. И. Потребность в двигательной активности. Новосибирск: Наука, 1998.
2. Масалова О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Маслова; под ред. М. Я. Виленского. М.: КРОНУС, 2016. 184 с.
3. Муллер А. Б. Физическая культура студента: учебное пособие / Под ред. А. Б. Муллера. Авторы: Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, В. С. Близневская. Красноярск: СФУ, 2007. 181 с.
4. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. 2-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2016. 214 с.

**О. Г. Кольцова, Т. А. Галашевская, И. Г. Васильева**

*Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна*

## ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Internet resource YouTube allows the teacher to place in the Internet video faces. It is most appropriate to do this in order to explain to students how the standards are fulfilled. For this purpose, the video format is already actively used by the Ministry of sports of the Russian Federation on a dedicated website dedicated to TRP: [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

**Key words:** methods, motivation, success.

Вся жизнедеятельность человека определяется уровнем его здоровья. Способность переносить большие физические и психологические нагрузки, адаптироваться к различным внешним воздействиям — это главные показатели здорового организма. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов ВШПМ на занятиях по физическому воспитанию обеспечивается достижением необходимого уровня физической подготовленности, воспитанием сознательной потребности в систематических занятиях, овладением знаниями, умениями и навыками.

Введение в нашу программу комплекса ГТО, так же направлено на формирование ЗОЖ студентов и развитие массового спорта. Для того, чтобы это стало действительно массовым мероприятием, привлекло больше студентов, мы решаем следующие задачи:

1. Создание устойчивой мотивации у студентов.
2. Оказание помощи в разработке индивидуальных программ по подготовке к сдаче норм ГТО для каждого студента.

Для выполнения первой задачи преподаватель должен четко понимать те факторы, которые привлекут студентов участвовать в подготовке и сдаче комплексов ГТО. Исходя из нашего опыта, мы выделяем следующие мотивационные факторы:

- соревновательный (проверка уровня своей физической подготовки);
- улучшение своих физических качеств (гибкость, выносливость, координация, сила, быстрота);
- самосовершенствование (стремление к гармонично развитой фигуре);
- получение морального удовлетворения от достигнутого результата («Я смог!»);
- улучшение материального достатка (прибавка к стипендии).

Для реализации данных мотивационных факторов преподаватель может использовать любые доступные ему методы, это: личная беседа, лекции, агитационные плакаты, брошюры. Для решения второй задачи преподаватель может использовать следующие методы:

- личное взаимодействие со студентом;
- устная коммуникация и контроль;
- выбор назначения «мастер-помощника» из числа студентов;
- современные телекоммуникации (Интернет).

При реализации первого метода мы предлагаем помощь преподавателям в подготовке индивидуальных программ для каждого студента с разработкой комплекса силовых упражнений, сопровождение и коррекция при выполнении этих программ. По второму пункту мы рекомендуем привлекать студентов-спортсменов для оказания помощи при освоении техники упражнения и т.п.

Если первые два метода понятны, давно опробованы и не нуждаются в особых дополнительных пояснениях, то последний метод ещё только начинает тестироваться в полной мере преподавателями. На основе опыта проведения занятий, мы выявили, что именно он наиболее целостно дополняет первые два метода. Как это происходит?

Для реализации этого метода наиболее подходящими являются три Интернет-ресурса (канала) (рис. 1).



**Рис. 1.** Обозначение Интернет-ресурсов

На рисунке представлены обозначения: YouTube ([www.youtube.com](http://www.youtube.com)); VK ([www.vk.com](http://www.vk.com)); Instagram ([www.instagram.com](http://www.instagram.com)).

Интернет-ресурс YouTube позволяет преподавателю разместить в Интернет видеоролики. Наиболее целесообразно это делать для того, чтобы объяснить студентам: как выполняются нормативы.

Для этой цели видео-формат уже активно использует Министерство спорта РФ на специализированном сайте, посвященном ГТО: [www.gto.ru](http://www.gto.ru). На данном сайте с помощью видео Министерство спорта РФ поясняет, как выполнять нормы ГТО. Следует признать, что именно такой формат является наиболее наглядным, но главное, эффективным для передачи информации

студентам. Студент может посмотреть видео в любое время, в удобном месте, с собственного телефона или компьютера.

Преподавателям следует перенимать этот опыт, создавая аналогичные видеоролики с привлечением студентов, и использовать ресурс YouTube для размещения их в Интернет.

Также преподаватель может воспользоваться ссылками на видеоролики, созданные Министерством спорта РФ (<https://www.gto.ru/#gto-method>) и предоставлять их студентам для изучения.

Социальная сеть VK ([www.vk.com](http://www.vk.com)) используется в преподавательском процессе для того, чтобы объединять студентов в группу и вести ее. Для этого, преподавателю достаточно создать личную страницу в социальной сети и воспользоваться сервисом по созданию групп. К ведению группы преподаватель может привлечь «мастер-помощника» из числа студентов.

Группа, как инструмент информации о том, как выполнять нормативы и обеспечении правильного выполнения нормативов, является для преподавателя методом, называемым «методом автоконтента»: студенты общаются в группе и обмениваются информацией между собой сами. Достаточно лишь организовать группу.

С помощью группы преподаватель также имеет дополнительный ресурс, чтобы сопровождать и корректировать индивидуальные программы каждого студента.

Третьим ресурсом, позволяющим решить задачу по информированию студентов в среде современных телекоммуникаций (Интернет), является социальная сеть Instagram ([www.instagram.com](http://www.instagram.com)).

Эта социальная сеть наиболее подходит для того, чтобы обмениваться информацией о процессах и об успехах. Социальная сеть Instagram ведёт распространение информации путём «хэштегов» (англ. hashtag от hash — знак «решётка» + tag — метка) — ключевое слово или несколько слов сообщения, тег (пометка), используемый в микроблогах и социальных сетях, облегчающий поиск сообщений по теме или содержанию и начинающийся со знака решётки.

Для целей ГТО наиболее целесообразно использовать следующие хэштеги: #ясдаюгто; #якручевсех; #яготов; #яспортсмен; #сдаемгто, #япобедил и др.

Использование единых хэштегов несколькими преподавателями и множеством студентов сделают их наиболее распространёнными и популярными.

В социальной сети Instagram студенты и преподаватели могут публиковать фотографии и подписи к ним, а также так называемые «stories» — несколько публикаций, объединённых в один сюжет, тему. Так, преподаватели и студенты могут публиковать отчёты о сдаче ГТО, а также мотивирующие фотографии («посты») об успешной сдаче нормативов. Это

приводит к повышению мотивации и большей информированности студентов, что является непосредственной частью их подготовки.

Следует признать, что указанные в данной статье методы являются наиболее современными и требуют некоторой перестройки и повышения квалификации преподавателей, а также дополнительной мотивации для преподавателей к внедрению указанных методов со стороны руководства вузов. Однако, для выполнения полного указанного комплекса требуется и мотивация студентов. Студенты охотно воспринимают новое и действительно могут оказать преподавателю помощь в вопросе применения современных средств обучения, передачи информации и педагогической работе.

**УДК 796.01**

**Е. Н. Кораблева**

*Балтийский государственный*

*технический университет «Военмех» им. Д. Ф. Устинова*

### **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

The paper presents the indicators of formation of competence in physical education students enrolled in high schools of culture and arts in the GEF 3++. We present topics of theoretical and methodological and practical lessons. The article presents the evaluation of formed stool w competence.

**Key words:** competence; physical education; formation of competence assessment tool.

Актуальность. В работе определена и обоснована значимость освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» для формирования у студентов универсальной компетенции, системы знаний и умений и выработки у них мотивации к ведению здорового и позитивного социально-значимого образа жизни. В настоящее время учебный процесс в системе высшего образования организован в соответствии с федеральными государственными стандартами 3<sup>++</sup> поколения (ФГОС 3<sup>++</sup>). Одной из особенностей этих стандартов является то, что они реализуются на основе компетентного подхода [4].

В результате реализации универсальной компетенции предполагается сформировать у будущих выпускников способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [8]. Значимость освоения дисциплины

«Физическая культура и спорт» в формировании этой компетенции, а также в профессиональной подготовленности студентов очевидна. Это обстоятельство подчеркивает важность организации работы, которую осуществляет кафедра физического воспитания в вузе, что представляет задачу первостепенной значимости в сфере гармоничного и целостного образования и воспитания молодежи [5].

Цель работы. В статье представлено обоснование и разработка методических основ преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» для контингента студентов технического вуза.

Организация и методы, использованные при проведении работы. В работе использовались обзор и анализ литературы, анкетирование, педагогические наблюдения и педагогический эксперимент.

Результаты исследования. Как очевидно, занятия физической культурой и спортом являются значимым компонентом формирования общей культуры, психического и физического здоровья и личностного становления студента в течение всего периода обучения [7].

Несмотря на большую работу по оздоровлению населения России, уровень здоровья студенческой молодежи не улучшается, а ухудшается. На это есть ряд явных причин социального и генетического характера, но одной из главных является снижение объема и содержания двигательной активности.

В последние годы увеличивается количество хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, всё чаще молодым людям требуется помощь психологов, психотерапевтов, психиатров [3]. Таким образом, количество студентов, занимающихся в первой (основной) группе, на занятиях по физическому воспитанию с каждым годом уменьшается, а третья (специальная) медицинская группа и группа инклюзивной физической культуры пополняются студентами с серьезными отклонениями в состоянии здоровья.

В то же время все студенты, не взирая, на состояние их здоровья, для выполнения общих образовательных программ изучают дисциплину «Физическая культура и спорт».

На ряду, с учебной работой физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность выступает одним из главных элементов оздоровительного и воспитательного процесса в вузе [6]. Она осуществляет: повышение уровня сознательности студентов, отвлечение молодых людей от негативных поведенческих форм, развитие уважительного отношения к окружающим людям, повышение дисциплинированности, формирование бережного и внимательного отношения к собственному здоровью как к основному фактору социального и профессионального развития [1, 2]. Оздоровительная, массовая физкультурно-спортивная деятельность и студенческий спорт выступают факторами, влияющими на формирование у

молодых людей способа мышления, способствующего совершенствованию внутренней мотивации, активизации учебной деятельности, оптимизации процесса адаптации к реалиям современной жизни [3].

Главные цели учебной, массовой физкультурной и спортивной работы в вузе — вовлечение студентов в ведение здорового образа жизни, укрепление физического здоровья, формирование потребности в выполнении физических упражнений, повышение работоспособности, развитие личностных качеств [9].

В соответствии с нормативно-уставными документами, кафедра физического воспитания и спорта, является структурным образовательным подразделением вуза. Она реализует дисциплину «Физическая культура и спорт», которая транслируется как учебные дисциплины «Физическая культура» и «Физическое воспитание». Организует методические и практические мероприятия по внедрению подготовки к сдаче норм комплекса ГТО, проводит спортивную, тренировочную и организационную работу по формированию сборных команд по различным видам спорта, участвующих в чемпионатах Санкт-Петербурга и других соревнованиях различного уровня. Таким образом, осуществляется внедрение общенациональной модели физкультурно-спортивного движения страны, а также повышение образовательного уровня молодежи, подготовка их к сдаче норм комплекса ГТО и участию студентов-спортсменов в соревнованиях различного уровня [5].

В БГТУ «Военмех» реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется следующим образом. Дисциплина «Физическая культура» читается в первом семестре в форме лекций, семинаров, контрольных занятий. Формат дисциплины «Физическая культура»: общая трудоемкость 2 зачетные единицы, 72 часа. Программой предусмотрены лекционные занятия в объеме 17 часов поточным методом по 4–5 академических групп и самостоятельные занятия в объеме 55 часов, завершается зачетом. Содержание дисциплины: 6 модулей, формируют знания о физической культуре и спорте, здоровом образе жизни, методологии самостоятельных занятий физической культурой и спортом, знания теоретических требований для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО [2].

Дисциплина «Физическое воспитание» проводится в течение 6 семестров в форме учебно-тренировочных занятий, учебных соревнований и также завершается зачетами. В процессе учебных занятий, а также при проведении массовых физкультурных и спортивных мероприятий, студентам необходимо разъяснять значимость их социальной и физкультурной активности, основ здорового образа жизни, взаимосвязи физического, социального и общественного здоровья [4].

Формат дисциплины «Физическое воспитание»: практические занятия, направленные на физическое развитие и совершенствование, прием

контрольных нормативов физической подготовленности, проведение подготовки к сдаче испытаний и норм комплекса ГТО, а также подготовка спортсменов массовых разрядов по различным видам спорта. На дневном отделении занятия проводятся в шести семестрах в объеме 374 часа, с зачетами в каждом семестре. В таблице 1 представлена модель организации процесса занятий по физическому воспитанию студентов в БГТУ «Военмех».

**Таблица 1.** Схематическая модель учебного процесса по дисциплине «Физическое воспитание»

|  |                      |           |      |                               |                   |     |              |  |        |               |  |
|--|----------------------|-----------|------|-------------------------------|-------------------|-----|--------------|--|--------|---------------|--|
| Учебно-тренировочные занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО                              |                      |           |      |                               |                   |     |              |  |        |               |  |
| Занятия легкой атлетикой   |                      |           |      | Основная и силовая гимнастика |                   |     |              | Подготовка к сдаче испытаний по выбору |        |               |  |
| Учебно-тренировочные занятия с использованием упражнений видов спорта и оздоровительных систем     |                      |           |      |                               |                   |     |              |  |        |               |  |
| Атлетизм   | Гребля академическая | Баскетбол | Бокс | Борьба                        | Настольный теннис | ОФП | Пауэрлифтинг | Шейпинг                                | Фитнес | Спецмедгруппа | Инклюзивная группа для студентов с инвалидностью |
| Учебные спортивные соревнования по видам спорта, прием контрольных нормативов и требований, зачеты |                      |           |      |                               |                   |     |              |  |        |               |  |

Индикаторами эффективности учебной работы по физическому воспитанию являются отношение числа занимающихся студентов физической культурой к % общей их численности и количество студентов, успешно реализующих универсальные компетенции. Эти показатели у нас, в вузе высокие (около 96%).

Анкетирование, проведенное в наших исследованиях, показало, что одна из причин пассивного отношения молодежи к своему здоровью — это недостаток необходимых знаний о нем, о способах его формирования, сохранения и укрепления. Поэтому организация и проведение учебных занятий со студентами вузов, различные спортивные и физкультурно-массовые мероприятия должны быть целесообразны, полезны и в тоже время познавательны и увлекательны.

Одним из важнейших разделов работы кафедры физического воспитания и спорта является массовая физкультурная и спортивная работа со студентами, которая проводится преподавателями кафедры совместно со спортивными, молодежными организациями и календарными планами проведения спортивных соревнований и мероприятий.

Преподаватели кафедры проводят тренировочный процесс со студентами и подготовку их к участию в соревнованиях чемпионата Санкт-Петербурга по 33 видам спорта. Студенты-спортсмены успешно участвуют в спортивных соревнованиях по видам спорта различного уровня.

Заключение. В целях повышения эффективности требуется постоянное совершенствование по учебной, учебно-методической, физкультурно-массовой и спортивной работе в вузах. Предлагаются основные направления совершенствования и модернизации в этом направлении работы:

- корректировка рабочих программ и учебно-методических материалов по дисциплинам «Физическая культура» и «Физическое воспитание» в соответствии ФГОС 3<sup>++</sup> для всех форм обучения, уровней и направлений подготовки бакалавров и специалистов;

- разработка модулей программ инклюзивного образования для физической и социальной реабилитации студентов с ограниченными возможностями и инвалидов, обучающихся в вузе;

- разработка и внедрение интерактивных технологий лекций-визуализаций, деловых игр, конференций и других форм проведения занятий;

- осуществление подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО, увеличение состава сборных команд по видам спорта в вузе;

- проведение студенческих спартакиад во внеучебное время в течение учебных семестров и в летний период в спортивно-оздоровительных лагерях;

- планирование оздоровительных мероприятий для сохранения и укрепление физического и психического здоровья студентов, а также способствующих консолидации студенческого общества, укреплению единства, сплоченности и толерантности;

- осуществление агитационно-пропагандистской работы по формированию у студентов способностей противостоять таким негативным явлениям, как наркомания, пьянство, курение, асоциальное поведение. Разъяснение и пропаганда значимости физической культуры и спорта в формировании социально-значимого здорового образа и стиля жизни студенческой молодежи.

## **Список литературы**

1. Волошина Л. Н. Здоровьеориентированная образовательная система как феномен современной теории и практики социального воспитания / Л. Н. Волошина, О. В. Демидович // Вестн. Костром. гос. ун-та. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2012. Т. 18, № 1–1. С. 126–129.

2. Воронин С. М. Формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом / С. М. Воронин // Вестник Ярославского государственного университета. 2011. № 1. С. 34–36.

3. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2005. 412 с.
4. Кораблева Е. Н. Физическая культура: учебное пособие / Е. Н. Кораблева. СПб.: БГТУ, 2016. 96 с.
5. Кораблева Е. Н. Внедрение подготовки к сдаче испытаний и требований комплекса ГТО в высших учебных заведениях / Материалы XXVI Международной научно-практической конференции / ЦНРС, Новосибирск. 2016. С.146–150.
6. Постановление правительства Российской Федерации «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), 11 июня 2014, №540.
7. Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации, 16.07. 2002, № 2715/227/166/19.
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329–ФЗ от 04.12. 2007 г. Российская газета от 08 декабря 2007 г. (Система Гарант), С.3.
9. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009. 448 с.

**УДК 796.81**

**В. А. Куванов, Я. А. Куванов**

*Санкт-Петербургский горный университет*

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

This study is devoted to the questions of volitional training in wrestling, on the basis of general theoretical questions of the education of the will in sports activities, the features of the most important volitional qualities of freestyle wrestlers are investigated.

**Key words:** volitional qualities, wrestling, competition results.

Цель нашего исследования: выявить влияние уровня развития волевых качеств на соревновательные результаты в спортивной борьбе.

Гипотеза. Целенаправленное развитие волевых качеств борцов в спортивной борьбе влияет на соревновательные результаты.

На первом этапе работы были созданы три группы испытуемых. Первая группа (1) — 10 борцов 14–15 лет низкой квалификации; вторая группа (2) — 10 борцов 14–15 лет с более высокой квалификацией; третья группа (3) — 10

борцов 18–20 лет (уровень квалификации аналогичен второй группе). С этими группами были проведены тестирования на выявление уровня развития таких волевых качеств, как смелость и настойчивость. В работе использованы следующие методики тестирования волевых качеств спортсменов: 1. Методика оценки волевых качеств смелости по Марищуку В.Л. и др., 1984; 2. Методика оценки волевых качеств настойчивости по Бородиной Е.Ф., 1974.

Результаты тестирования показали, что у борцов 1 группы средний показатель уровня развития такого волевого качества, как смелость равен 3,6, что является ниже среднего. Средний показатель уровня настойчивости равен 3,3, что является низким уровнем развития. Такие результаты говорят о низком уровне развития волевых качеств и свидетельствуют о влиянии возраста и квалификации на эти показатели.

У борцов 2 группы средний показатель уровня развития такого волевого качества, как смелость равен 4,2, является чуть выше среднего. Средний показатель уровня настойчивости равен 4,5, что является выше среднего уровня развития. Такие результаты говорят о достаточно высоком уровне развития волевых качеств и свидетельствуют о влиянии квалификации на эти способности.

У борцов 3 группы средний показатель уровня развития такого волевого качества, как смелость равен 4,6, что является выше среднего уровня развития. Средний показатель уровня настойчивости равен 4,6, что является выше среднего уровня развития. Такие результаты говорят о высоком уровне развития волевых качеств и свидетельствуют о влиянии квалификации и возраста на эти способности.

Обработка данных методом математической статистики, представленных в таблице 1, выявило, что различие показателей смелости у групп одного возраста, но разной квалификации достоверно; различие показателей смелости у групп одной квалификации, но разного возраста — недостоверно; различие показателей смелости у групп разного возраста и разной квалификации — достоверно.

**Таблица 1.** Статистическая достоверность различий в показателях волевого качества смелости 3-х групп испытуемых

| Различия между группами | P=    | P<     | Заключение о различиях |
|-------------------------|-------|--------|------------------------|
| группа 1 и группа 2     | 0,03  | p<0,05 | достоверно             |
| группа 2 и группа 3     | 0,003 | p>0,05 | не достоверно          |
| группа 1 и группа 3     | 0,08  | p<0,05 | достоверно             |

Обработка данных методом математической статистики, представленных в таблице 2, выявило, что различие показателей настойчивости у групп одного возраста, но разной квалификации —

достоверно; различие показателей настойчивости у групп одной квалификации, но разного возраста — недостоверно; различие показателей настойчивости у групп разного возраста и разной квалификации — достоверно.

**Таблица 2.** Статистическая достоверность различий в показателях волевого качества настойчивости 3-х групп испытуемых

| Различия между группами | P=     | P<     | Заключение о различиях |
|-------------------------|--------|--------|------------------------|
| группа 1 и группа 2     | 0,0007 | p<0,05 | достоверно             |
| группа 2 и группа 3     | 0,0009 | p>0,05 | не достоверно          |
| группа 1 и группа 3     | 0,27   | p<0,05 | достоверно             |

При обработке полученных данных методом математической статистики, выявлено, что борцы разного возраста и различной квалификации достоверно отличаются по выраженности волевых качеств смелости и настойчивости (у спортсменов 18–20 лет они развиты более сильно, чем у 14–15 летних). В то же время, достоверно отличаются по выраженности этих качеств и борцы одного возраста, но разной квалификации (выраженность сильнее у борцов более квалифицированных). Однако у борцов различного возраста, но одной квалификации различия выраженности этих качеств недостоверно. Отсюда следует, что с возрастом выраженность качеств настойчивости и смелости увеличивается незначительно, однако находится в зависимости от квалификации спортсмена.

В ходе эксперимента спортсмены 1-ой группы низкой квалификации 14–15 лет были разделены на две группы: 1 — контрольная; 2 — экспериментальная. Контрольная группа тренировалась по традиционной методике. Экспериментальная группа готовилась по экспериментальной методике, которая включала в себя целенаправленное развитие таких волевых качеств, как смелость и настойчивость. Программа подготовки включала в себя специально разработанный комплекс прыжковых упражнений через препятствия с элементами акробатики. Дополнительно к этому был увеличен объём бросковой техники с большой амплитудой. Больше времени уделялось соревновательному методу, развитию выносливости, т.к. проявление настойчивости прямо связано с состоянием борца выносить нагрузки большой мощности и интенсивности.

После такой подготовки в течение полугода для выявления уровня развития волевых качеств смелости и настойчивости у экспериментальной группы было проведено повторное тестирование.

Результаты показали, что средний показатель уровня развития такого волевого качества, как смелость, после целенаправленной подготовки увеличился с 3,6 до 4,4. Средний показатель уровня настойчивости увеличился с 3,3 до 4,2. Эти результаты говорят об эффективности данной методики развития волевых свойств.

**Таблица 3.** Статистическая достоверность различий в показателях выраженности волевых качеств смелости и настойчивости у экспериментальной группы до и после эксперимента

| Волевые качества | P=    | P<       | Заключение о различиях |
|------------------|-------|----------|------------------------|
| смелость         | 0,08  | $p>0,05$ | не достоверно          |
| настойчивость    | 0,049 | $p<0,05$ | достоверно             |

Обработка данных представленных в таблице 3, выявило, что использование разработанной методики по развитию волевого качества настойчивости достоверно влияет на его выраженность, однако, влияние методики по развитию волевого качества смелости — недостоверно, хотя и имеют незначительное улучшение результатов. Можно отметить, что вероятнее всего, включение в эксперимент большего количества испытуемых спортсменов позволило бы выявить достоверность различий показателей смелости у экспериментальной группы до и после эксперимента.

Контрольная и экспериментальная группы участвовали в плановых городских соревнованиях. Итоговые результаты показали, что контрольная группа на данных соревнованиях не улучшила свои показатели, тогда как борцы экспериментальной группы заняли места выше своих прошлых выступлений. Это подтверждает гипотезу, что уровень развития волевых качеств тесно влияет на результаты соревнований.

### Список литературы

1. Бородин Е. Ф. Развитие волевых качеств у учащихся 7–8 классов на уроках физического воспитания в школе: автореф. дисс. ...канд. пед. наук / Бородин Евгения Филипповна; Киевский ГИФК. Киев, 1974. 31 с
2. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 Физ. воспитание: доп. М-вом просвещения СССР / В. Л. Марищук [и др.]. М.: Просвещение, 1984. 191 с

Д. А. Кузнецов<sup>1</sup>, Т. Ю. Кокорина<sup>1</sup>, В. Н. Частов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова

<sup>2</sup>Институт физической культуры и спорта Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н. Г. Чернышевского

## ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДПОЛАГАЕМОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАЧИНАЮЩИМ СПОРТСМЕНОМ

One of the significant sports activities' features is constant athlete's progressive development in all spheres of life. Sports' benefits depend on scheduling athlete's life.

**Key words:** scheduling, temporality, sports activities, promising attention, return attention, sports society.

Одной из первоочередных задач на начальном этапе спортивного становления является овладение спортивными движениями, в большом их разнообразии с возможно меньшим количеством ошибок. На данном этапе огромную помощь может оказать тот багаж бытовых двигательных навыков и умений, которым владеет начинающий спортсмен [1].

Мы говорим о начале начал, конечно же, имеем в виду конкретного человека обратившегося к спортивной занятости. Огромное значение имеет то, как человек, чаще всего молодой, пришел в спорт. Есть много сторон спортивной деятельности имеющих проявление в каждом виде спорта: тренировки, соревнования, сборы, соперники, награды и поражения, общение, атрибутика и экипировка все это может оказаться ключевым в выборе вида спорта. Равно как есть и глубоко различные моменты, и самое главное из них это спортивные движения. Именно к ним должна быть предрасположенность, стремление, интерес, увлеченность будущего спортсмена, причем это должно непременно произойти. Полюбить движение — значит сделать огромный шаг на пути его овладения.

Итак, жизненный план, в той или иной форме четкости, существующий у любого человека, в сущности, состоит из множества планов различной направленности, значимости и продолжительности, наличие их, следование им во многом и определяет личность человека, его место в коллективе и обществе, достижения и неудачи, а так же профессиональное восхождение [2].

Более того, он определяет степень притязательности человека, его настрой и решимость в достижении желаемых целей.

Любой взгляд человека вперед во времени можно рассматривать как план предстоящего проживания данного временного отрезка, кроме

рефлекторных действий все остальные как раз и предполагают наличие плана их осуществления, несомненно, наличие той или иной степени автоматизации в планировании определенных поступков человека, как соответственно всегда присутствуют элементы новизны и творчества.

Обращение к спортивной деятельности в определенный момент времени, не что иное, как появление плана достижения каких-либо связанных со спортивной деятельностью успехов самого разнообразного характера. План — попытка человека заглянуть в будущее и «построить» в своем сознании свое будущее. Прогнозирование заключается не только в постановке целей, но и в определении средств их достижения, осуществление поставленных задач зависит от множества факторов, это может быть — их значимость для человека, насколько «захвачен ими человек», отношение к ним окружающих и т.д.

Итак, в период предшествующий непосредственному занятию спортивной деятельностью, у будущего спортсмена существует возможность представить определенный план проживания предстоящей спортивной жизни. В общих чертах спортсмен «видит» свои тренировки, выступления на соревнованиях, поездки и встречи с другими спортсменами, анатомические, физиологические изменения, происходящие с ним, социальные перемены и материальные выгоды, а также желаемые перемены в отношении к нему близкого его окружения.

На первый план выходит овладение спортивными движениями, благодаря которым и возможны все достижения в спорте, практически каждый начинающий спортсмен видит себя, в будущем, как минимум равным или выше своих спортивных кумиров, в уровне владения спортивными движениями.

Данный период, а еще точнее прогнозирование предстоящих событий, несомненно, имеет важнейшее значение в судьбе начинающего спортсмена. Любое, рассматриваемое в данном контексте планирование, его направляющий и стимулирующий эффект, будет зависеть от имеющейся у человека информации. Доступность необходимой информации, равно как и использование ее, в большей степени будет зависеть от ближайшего окружения начинающего спортсмена.

Знаний о функционировании спортивных секций в общеобразовательной школе, в которой учится ученик, или в ближайших спортивных школах, наличие спортивных секций в вузе, явно недостаточно, зная об их существовании, наши дети годами не предпринимают попыток обратиться к занятиям спортом. Информация только о наличии спортивной секции, на наш взгляд настолько незначительна, что у ребенка, а тем более молодого человека, даже не возникает плана ввести в свою жизнь спортивную занятость. Виноват в этом, конечно же, окружающий социум, соответственно и окружающий социум может и должен радикально изменить

данную ситуацию в положительную сторону. Плакат о наборе в спортивную секцию, равно как, такого же рода объявление учителя физической культуры, классного руководителя, ответственного за спортивно-массовую работу в вузе, или родителей чаще всего не может иметь позитивного отклика у потенциального спортсмена. Совсем другая реакция учеников на рассказ о жизни спортивной секции, ее достижениях, возможностях и успехах воспитанников спортивной школы, секции, спортивного коллектива, учебного заведения, признании их заслуг в районе, городе и т.д., оздоровительном влиянии предлагаемого вида спорта.

В продолжение данной мысли хочется отметить значение непосредственного визуального наблюдения будущим спортсменом спортивного действия высокого, качественного уровня, именно такие просмотры дают максимальный «приток» молодого поколения в спорт. Красота движений, тактические действия, сотканые из множества отточенных движений вот основа зарождающегося интереса [3]. К сожалению, данный факт можно констатировать как глобальную проблему, подтверждение тому полупустые трибуны наших спортивных сооружений.

Главный эффект и эффективность данной информации состоит в создании базы для планирования, начинающим спортсменом, жизненных изменений на определенный, порой значительный срок, соответственно и требования предъявляемые к ней, она должна быть важной, значимой, интересной в первую очередь для будущего спортсмена. Этот момент, упущенный окружающим спортсмена социумом, всегда будет нести негативное наполнение, план заняться спортом по просьбе родителей, выступить на соревнованиях для зачета классу, ходить на тренировки в солидарность с друзьями так и останется в большей степени планом для «других» с соответственным к нему отношением. Перечисленные ситуации и подобные им, несомненно, имеют место быть в спортивной практике, равно как из них возможен не только негативный выход, цели, которые поставили другие, становясь важными и значимыми для самого спортсмена, постепенно начинают восприниматься ими как свои, с соответствующими изменениями в отношении к ним.

Особенно полюбившийся технический прием, позволивший добиться желаемого результата, порой применяется спортсменом вновь и вновь, даже в условиях, когда он становится не только не эффективным, но и наносящим урон самому спортсмену. Это можно наблюдать, например, в лыжных гонках, когда лыжник идет длинный с изменяющимся рельефом участок трассы одним, удобным, наиболее эффективным, как он считает, в его выполнении, лыжным ходом [4]. Теоретическими рассуждениями, богатым практическим опытом, научными экспериментами доказано, что даже при неизменном рельефе длительное передвижение одним ходом, даже ходом которым ты владеешь лучше всего, не может быть эффективным. Это

случиться потому, что постепенно изменится ситуация, как минимум, устанут те группы мышц, которые принимают участие в осуществлении этого хода, и чем дольше вы будете им идти, тем более будет усугубляться данное состояние. Ненадолго, изменить технику хода, сменить способ передвижения, даже на тот которым ты владеешь не так хорошо, и вот уже выход из проблемной ситуации. Но дело в том, что спортсмен порой, и проблемы в этом не видит, данным лыжным ходом он лучше всего преодолевает данный профиль дистанции, для него этого достаточно.

Тактическое действие, которое было неожиданным для соперника, застало его врасплох, повлияло на его эмоциональное состояние, тем самым принесло ощутимое превосходство ее автору, и настолько понравилось спортсмену, что он вновь и вновь применяет его. Ситуация до того обычная, часто встречающаяся, что ее более точно можно охарактеризовать как типичную для многих видов спорта. У боксера удалась серия ударов, и вот он вновь и вновь пытается провести именно ее, и именно так же как в тот удачный раз, и это, конечно же, проходит и приносит свои плоды, но если соперник не внесет в свою тактику определенные коррективы. Опять же, все логично, планирование предстоящих действий на основе свершившихся событий, тем более успешных событий. Если же соперник внес коррективы в свою тактику, это означает, что ситуация изменилась, и прежние действия спортсмена будут не столь эффективны, более того уже соперник может использовать их в своих интересах. Особенно такие ситуации типичны для игровых видов спорта, единоборств и т.д.

При недостатке выдержки и терпения, в работе со спортсменами можно наблюдать и другую, диаметрально противоположную ситуацию. Спортсмен и тренер, находясь в постоянном поиске, соответственно преследуя определенные перспективы, используют все новые и новые, средства, упражнения, нагрузки, не успевая дождаться их реального эффекта. Такая перспективная направленность, имея своей целью, опережение соперников за счет применения новых технологий, будет также недостаточно эффективна без достаточной опоры на полученный опыт.

Понравившаяся экипировка, техническое оснащение, способ подготовки инвентаря, принесшие успех, непременно будут использоваться спортсменом вновь, но главное, чтобы их использование не шло в разрез с изменившимися условиями. Общение в спортивных кругах позволяет определить оптимальные пути подготовки инвентаря и технического оснащения, но, опираясь на свой опыт и опыт своих коллег необходимо проецировать его на изменившиеся условия своего будущего, в противном случае минимум, что можно получить, это копирование чужих ошибок [5].

Особо необходимо отметить процесс восстановления у спортсменов и роль общения в его планировании и реализации. На современном этапе развития спорта, восстановлению отводится огромное внимание, во-первых,

восстановление это база для выполнения последующих нагрузок, во-вторых, появилось огромное многообразие средств и методов, используемых в восстановлении [6]. Опробовав на себе какое-либо средство восстановления, спортсмены непременно делятся информацией с другими, и вот уже много желающих повторить данную процедуру, равно как много недоумевающих не ощутивших никакого эффекта, или же возмущенных, оценивших данное средство как негативное.

Итак, новый особый вопрос — социум спортивной команды и соответственно наличие у нее единого спортивного времени как фактора согласованности действий и взаимопонимания спортсменов. В этом случае правомерно говорить и об ассоциированном (коллективном) темпоральном внимании спортсменов.

Темпоральная организация внимания спортсмена, помимо того, что она регулируется спортсменом, подчинена, во-первых, сложившимися на каждом временном этапе развития спорта, представлениями о технике выполнения упражнения (профессионально-спортивному опыту социальным установкам). Во-вторых, правка конкретного упражнения осуществляется в среде «малого социума» — конкретной спортивной группы и конечно при участии, и его лидирующей роли, — тренера.

Спортсмен находится в состоянии довольно жесткого социального подчинения в управлении темпоральными показателями упражнения. Может создаться впечатление, что спортсмены высшего класса свободны в своей деятельности от «социальных пут» в силу уникальности показываемых результатов, однако дело обстоит не так. Даже парадоксально не так, — дело в том, что у них просматривается более высокая, можно сказать утонченная форма социальной зависимости. Достигнув высших результатов, они становятся их заложниками (в опосредованном восприятии через эти результаты другими спортсменами, тренерами и, главное, зрителями спорта, его болельщиками, т. е. весьма масштабного социума).

На их плечи ложится большой груз личной и социальной ответственности, чего не испытывает (а если и испытывает, то на минимальном уровне) рядовой и «массовый» спортсмен. Осознание спортсменом своего статуса, восприятие себя как социальной «собственности» — тяжелая психологическая нагрузка, в сложной ситуации подчинения ей и деятельности по удержанию достигнутого уровня, спортсмен решает эту задачу «спускаясь» до самых малых расчетов временных характеристик своей деятельности — спортивно-соревновательного выступления.

Все время удерживаемый нами в уме, и размещенный в приводимых рассуждениях темпоральный фактор, не замедляет выявиться в зависимости и от такой социальной детерминанты как зрительская аудитория, охватывающая собой как посетителей стадионов, так и воспринимающих теле- и радиорепортаж и вообще думающих и рассуждающих о спорте,

которым не счесть числа. Этот вселенский социум создает кумиров и низвергает их. Каждый спортсмен находится под давлением и властью этой аудитории, ее социального влияния. И то, что быстрее бежит или плотнее проводит игровое время на площадке — все управляемо темпоральным показателем выступления является, помимо прочего, данью болельщикам, спорту и стимулируется теми же самыми болельщиками. В последнем, реализуется замкнутый круг социального эффекта, который имеет свойство многократно повторяться в деятельности спортсмена.

Теперь в противовес представим два «малых социума»: спортсмен — тренер и спортсмен — его семья. Первый из них — основа всему, что делал, делает, и будет делать спортсмен. Это лаборатория роста спортсмена, единение учителя и ученика. В составе практически всех решаемых ими совместно спортивных и жизненных задач (что само по себе есть время), так или иначе непрерывно фигурирует временной показатель. К числу того следует отнести: определение режима тренировок спортсмена (а через это и режима дня), временного объема тренировок, нагрузок того или иного вида опять-таки во времени.

Применительно к нашему интересу, стоит вопрос о достижении полного совпадения в рамках всей команды тождественности темпорального внимания в его фокусировке на выполняемых упражнениях. Имеется в виду достижение ансамблевого функционирования внимания в его приурочении к темпо-ритмическому построению профессиональных движений.

Приблизительно аналогичным образом актуализируется внимание во всех командных выступлениях спортсменов, — они каждый раз добиваются адекватной специфике вида спорта темпорально акцентированной организации внимания. Точный временной расчет движений в их соотношением с действиями партнеров по команде — одна из главных предпосылок успеха в командных видах спорта. При этом никак нельзя забывать, что в сфере такого ассоциированного темпорального внимания включается и сосредоточение на двигательной активности противоборствующей стороны, так что социальное поле внимания оказывается весьма объемным.

### **Список литературы**

1. Милехин А. В., Милехина И. А. Темпоральные основы повышения акме уровня лыжника-гонщика // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. № 1. С. 40–44.
2. Милехин А. В., Страхов В. И., Ткачева М. С. Психолого-спортивная проблематика на кафедре психологии Саратовского пединститута / Коллективная монография. Саратов. 2011.

3. Урукова Г. М., Милехина И. А. Один из путей совершенствования учебно-воспитательного процесса (по физическому воспитанию студентов) // Теория и практика физической культуры. 1988. № 9. С. 51.

4. Милехин А. В. Темпоральное акме спортивной деятельности лыжника-гонщика в спортивном восхождении // Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы. Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией И. Л. Воротникова. 2015. С. 311–314.

5. Беглов М. В., Милехин А. В., Наумова М. А., Николаев Д. В., Скосырева Е. Н., Тарасов В. А. Спортивный дневник в физической культуре, профессионально-прикладной подготовке, спорте. Саратов, 2016.

6. Милехина И. А., Милехин А. В. Здоровьесберегающая деятельность студенческой молодежи // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. 2016. С. 286–290.

**УДК 796.05:796.015.12**

**С. А. Кузьмина**

*Санкт-Петербургский государственный  
технологический институт (технический университет)*

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ТЕННИСУ**

The article discusses aspects of preparing the student tennis team for competitive activities and participation in the St. Petersburg universities Championship. In working with the student team, much attention is paid to technical and tactical training throughout the school year. The role of the St. Petersburg Tennis Student League in the organization of the competitive process is shown.

**Key words:** students; sport; tennis; competition; technical and tactical training.

Привлечение студентов к спорту во внеучебное время становится важным фактором формирования здорового образа жизни и развития личностных качеств, необходимых для успешной социализации выпускников вуза. Участие в секционных занятиях, а также выступление в спортивных

соревнованиях различного уровня является одной из основных форм спортивной деятельности студентов.

Игра в теннис развивает такие качества, как упорство, выдержка, сила воли и поэтому может быть с успехом использована для физического воспитания студентов, как с целью достижения ими высоких спортивных результатов, так и для всестороннего развития, подготовки к трудовой деятельности.

С 2015 года Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет) — СПбГТИ (ТУ) является членом Студенческой теннисной лиги Санкт-Петербурга.

Главными задачами этой организации являются:

- популяризация здорового образа жизни среди молодежи;
- развитие и популяризацию студенческого тенниса;
- патриотическое воспитание молодежи средствами физической культуры и спорта;
- совершенствование организационных основ Санкт-Петербургского студенческого тенниса,
- развитие и укрепление международных спортивных связей;
- выявление лучших команд, игроков и тренеров России среди студенческих команд;
- совершенствование организационно-методических основ подготовки спортсменов-студентов.

Под эгидой Студенческой теннисной лиги Санкт-Петербурга проводятся студенческие соревнования, как в личном, так и в командном зачете в соответствии с регламентом проведения данных соревнований [1; 3].

Ежегодно команда СПбГТИ (ТУ) принимает участие в Чемпионате вузов Санкт-Петербурга по теннису.

Чемпионат проводится в целях:

- привлечения студентов образовательных учреждений к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формирования здорового образа жизни, позитивных жизненных установок у студентов и учащихся, их гражданского и патриотического воспитания;
- популяризации спорта, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высшей школе Санкт-Петербурга;
- профилактики преступности и всех форм зависимости средствами физической культуры и спорта.

Основные задачи:

- укрепление спортивных традиций образовательных учреждений высшего образования (далее — вузы);
- повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства студентов;

- повышение качества учебно-тренировочной работы в вузах;
- определение лучших вузов по организации спортивной работы;
- выявление сильнейших команд и спортсменов и их подготовка для участия в российских и международных соревнованиях.

В Чемпионате вузов Санкт-Петербурга по теннису в 2018 году приняли участие команды 23 вузов.

В первую лигу (8 команд) вошли вузы, в которых учатся в основном мастера спорта по теннису и кандидаты в мастера спорта.

Во вторую лигу (15 команд) входят вузы, в которых учатся в основном любители и небольшое количество студентов, имеющих спортивные разряды. Команда СПбГТИ (ТУ) относится ко второй лиге Чемпионата вузов.

Подготовка команды к соревнованиям ведется планомерно в течение всего учебного года на базе СПбГТИ (ТУ) в залах в осенне-зимний и зимне-весенний периоды и на кортах Санкт-Петербургского лесотехнического университета в весенне-летний период.

Основные задачи подготовки для студентов в течение осенне-зимнего и зимне-весеннего периодов: повышение разносторонней физической подготовки; развитие и совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, скорости); овладение основами техники владения ракеткой, ударов по мячу справа и слева, передвижения из основной стойки. Поддача, прием мяча, тактика и правила одиночной игры, контрольные игры со счетом. Теоретическая подготовка включала ознакомление с регламентом проведения соревнований студенческой теннисной лиги Санкт-Петербурга и просмотры матчей ведущих теннисисток мира на международном турнире «St.Petersburg Ladies Trophy».

В весенне-летнем периоде проводилась работа по улучшению разносторонней подготовки и физических качеств; по совершенствованию техники игры в теннис — поддача, прием, передвижения на корте, удары с отскока у тренировочной стенки, удары с полулета после отскока мяча, игры со счетом; участие в соревнованиях; кроссовая и атлетическая подготовка.

Распределение нагрузки в тренировочных занятиях происходило в соответствии с общепринятой трехчастной структурой, предполагающей наличие подготовительной, основной и заключительной частей. Задания предлагались студентам по трудности и доступности с учетом уровня их подготовленности.

Соревновательная деятельность рассматривается как необходимая часть двигательной нагрузки, побудительный мотив к двигательной активности студентов и формирование потребности к регулярным занятиям, и как метод контроля за степенью овладения технико-тактическими приемами.

Цель тактической подготовки — овладение искусством ведения спортивной борьбы, воспитания способности у спортсмена-студента избирать необходимые варианты соревновательной деятельности, которые обеспечивают победу или максимальный результат с минимальными затратами ресурсов.

Задачи тактической подготовки:

- хорошо ориентироваться на корте;
- уметь анализировать игровые ситуации;
- переключаться с одних тактических действий на другие;
- владеть вариативными тактическими действиями;
- быстро решать двигательные задачи;
- поддерживать постоянную соревновательную активность;
- эффективно использовать технические приемы в тактически сложных ситуациях [2].

Тактическая подготовленность теннисиста проявляется в игровой деятельности как интегральный показатель его спортивного мастерства. Тактическое мастерство базируется на достаточном уровне технической, физической и психологической подготовленности. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки, качество тактического мышления.

Обучение тактическим действиям проводилось по мере овладения техникой игры.

В процессе обучения условно выделялись следующие этапы.

Первый этап — овладение основами игровой деятельности, которые включают: ориентирование в пространстве корта, переключение с одних действий на другие в ответ на зрительные и звуковые сигналы, овладение игровыми навыками, позволяющими правильно передвигаться и выполнять приемы в действиях. На этом этапе используются подвижные игры, подводящие к игровым упражнениям: обучение выходам и игре у сетки, варьированию ударов по длине и направлению.

Второй этап — овладение необходимым комплексом средств ведения игры. Формирование технико-тактических умений и навыков происходит в рамках тактической системы ведения игры с помощью специальных подготовительных игровых упражнений, учебных игр по заданным схемам и заданиям на точность исполнения и распознавания тактических комбинаций. На этом этапе осваиваются средства нападения и защиты.

Третий этап — обучение тактическим действиям в игровых ситуациях. Применение действий в благоприятных ситуациях. Стремление к реализации своего технического потенциала. Создание условий для выбора и выполнения действий в зависимости от направления, вращения, траектории полета мяча, умение целенаправленно и успешно применять технические приемы в зависимости от действий партнера, ситуации в игре.

Четвертый этап — изучение тактических комбинаций и ситуаций, умение рационально их применять и видоизменять в процессе соревновательной игры. Произвольное изменение темпа в зависимости от характера поставленных тактических задач, например, переход от активных действий к защитным, и наоборот. На этом этапе используется управляемая учебная игра и игра в условиях соревнований.

Тактика игр в паре важна для студенческого спорта. Обучение тактике парной игре начинается с освоения теории, а далее студентов тренер знакомит с расстановкой и комбинациями в парных играх.

Обучение и совершенствование тактических действий строится в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых и других качеств. В зависимости от этапа подготовки средства тактической подготовки используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, приближенных к соревновательным условиям.

Средствами и методами тактической подготовки служат: тактические упражнения; игровые и соревновательные ситуации, ориентированные на решение тактических задачи; тренировочные игры со счетом в ситуациях игрового противоборства против игроков различного стиля — атакующего, защитного, комбинированного; моделирование возможных вариантов тактических действий с использованием комбинаций и соревновательных ситуаций как наиболее эффективных контр вариантов против определенного потенциального соперника в предстоящей игре.

Успехи студентов-теннисистов СПбГТИ (ТУ) в личных соревнованиях и в составе сборной команды регулярно отражаются как в газетах «Технолог», так и на сайте института, что привлекает к занятиям этим прекрасным видом спорта все большее количество студенческой молодежи, обучающейся в вузе.

### **Список литературы**

1. Кузьмина С.А. Регламент проведения студенческого теннисного тура / С. А. Кузьмина. СПб.: СПбГТИ (ТУ), 2015. 133 с.
2. Основы техники и тактики тенниса: учебное пособие / Г. П. Иванова, Т. И. Князева. СПб.: Из-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2015. 136 с.
3. Теория и методика тенниса: история, организация, инвентарь, судейство: учебное пособие / Г. П. Иванова, Т. И. Князева. СПб.: Из-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2016. 132 с.

**Н. В. Курова, Ю. И. Тихомиров, М. С. Киносто**

*Санкт-Петербургский государственный*

*лесотехнический университет имени С. М. Кирова*

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ I-III КУРСОВ СПбГЛТУ**

The article discusses the results of investigation of functional preparedness of StPFTU full time I–III year students. Comparative analysis of StPFTU students functional preparedness is given. The investigation results will serve the basis for educational process efficiency and quality improvement in teaching students the subject «Physical training».

**Key words:** physical training, physical condition, physical qualities, physical preparedness, functional preparedness, health.

Как известно, здоровье подрастающего поколения формируется под влиянием биологических и социальных факторов. От нормального физического развития, функционирования различных систем зависит способность организма студентов сохранять устойчивость к экзогенным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Растущий поток информации, потребность более глубоких знаний от специалистов требует, и будет требовать все больше усилий от студентов. В связи с этим перед высшей школой возникает ряд задач по решению вопросов рационального сочетания труда и отдыха студентов. Исследования показали, что с ухудшением антропометрических показателей физического развития, ростом физической и умственной работоспособности у многих школьников и студентов отмечаются различные отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, сколиозы, близорукость, нервно-психическая неустойчивость, снижение функциональных систем организма и т.д. Все это способствует снижению сопротивляемости организма, которое играет значительную роль в высокой заболеваемости ОРВИ. О том, что современная молодежь становится слабее, можно прочесть во многих научных и популярных изданиях. Это обычно объясняется гиподинамией, недостаточным вниманием к физической культуре в школе, детском саду, нарушением режима дня и питания. На сегодняшний день возникло много вопросов, связанных с формированием новых подходов к укреплению здоровья студентов. Этот процесс следует начинать еще со школьной скамьи, воспитывая у школьников требовательное отношение к своему здоровью. Такая система подготовки дает возможность сформировать, укрепить и сохранить здоровье подрастающего поколения. Студенты являются одной из

представительных групп населения нашей страны. Студенчество можно рассматривать как отдельную группу населения, которая имеет свои установки в поведении, отличия в образе жизни [1, 3, 6].

Для оценки функциональных возможностей организма студентов лесотехнического университета проводились исследования со студентами I–III курсов основной и специальной медицинских групп. Всего в исследовании приняли участие 385 студентов из них 208 мужчин и 177 женщин. Студенты находились на обычном двигательном режиме. Занятия по физической культуре проходили два раза в неделю.

Для оценки уровня показателей функциональной подготовленности студентов были выбраны простые в организационном плане и информативные в научном аспекте тесты, рекомендованные в литературе. Предлагаемые тесты также могут быть использованы студентами самостоятельно для оценки и контроля за своим функциональным состоянием. Это зрительно-двигательная реакция (тест с линейкой длиной 40 см), проба Ромберга (характеризует координационную функцию нервной системы), ортостатическая проба (характеризует компенсаторную функцию ССС и отражает реакцию вегетативной нервной системы на фактор гравитации), индекс Руфье (оценивает способность ССС к восстановлению, 30 приседаний для юношей и 24 для девушек) и Гарвардский степ-тест (определяет физическую работоспособность, время выполнения 5 минут, высота ступеньки 46 см, с частотой 30 подъемов в минуту.). Поскольку, предлагаемые пять показателей измеряются в разных единицах, был принят принцип других авторов [2, 4, 5] формализующих оценку каждого показателя в баллах.

Результаты тестирования показателей простой двигательной реакции выявили, что распределение удовлетворительно и хорошо имеют равное количество студентов университета. Удовлетворительную оценку 36 % юношей и 33 % девушек, хороший показатель имеют 29% и 30% юношей и девушек. Остальные оценки имеют незначительный разброс. Следовательно, больших различий между мужчинами и женщинами по данному тесту не выявлено. Средний показатель находится в удовлетворительном диапазоне 15–16 см и у юношей он более высокий, чем у девушек. Наилучшие показатели получены у институтов ИЛиП и ИХПБ как у юношей, так и у девушек.

Степень нарушения функционального состояния и утомления нервно-мышечного аппарата (статическая координация) определяется по пробе Ромберга. Статическая координация неудовлетворительная у большинства испытуемых юношей 42% и 65% девушек. Удовлетворительный показатель имеют лишь 20% и 22% соответственно. Хорошие и отличные показатели имеют 38% студентов, что значительно выше, чем у студенток, всего 12%. Все средние показатели студентов институтов удовлетворительные.

Наиболее высокие результаты по данному показателю имеют юноши и девушки института ИТМиТЛ, они отвечают хорошей оценке — 37 сек. и 21 сек. соответственно. Необходимо отметить, что во всех институтах у студентов этот показатель выше, чем у студенток и находится в диапазоне «удовлетворительно» — от 15 сек. до 30 сек.

Ортостатическая проба определялась по разнице ЧСС уд/мин. между положением лежа и стоя. Данный показатель отражает реакцию вегетативной нервной системы на фактор гравитации и рефлекторные механизмы регуляции гемодинамики. У 50% юношей и 63% девушек он ниже, чем норма, т.е. разница ЧСС между положением лежа и стоя составляет менее 10 ударов в минуту. Данный показатель находится в норме только у 13% юношей и 14,5% девушек. И неудовлетворительную оценку по данному показателю имеют 15,5% всех студентов и 9,8% всех студенток. Можно отметить, что по тесту ортостатической пробы студентки университета имеют лучшие показатели, чем юноши. Средний показатель составляет меньше 9,4 ударов в минуту, это соответствует оценке — хорошо. Причем наименьшую разницу показали студентки институтов ИТМиТЛ и ИХПБ — 8 ударов в минуту. Выявлено, что у студенток первых курсов разница ЧСС в положении лежа и стоя больше, чем у студенток третьих курсов. У студентов университета этот показатель находится в норме, разница составляет 10–12 ударов в минуту. Хотя в отдельных случаях были зафиксированы неудовлетворительные значения учащения пульса свыше 20 ударов в минуту.

При исследовании сердечно-сосудистой системы помимо ЧСС определяли и давление в покое. Систолическое давление крови не удовлетворяет нормам 25% испытуемых, что соответствует количеству испытуемых специальной медицинской группы и занимающихся лечебной физкультурой. Основной контингент испытуемых имеет положительные характеристики систолического давления — 36,6% отлично и 28,7% — хорошо. Причем было выявлено, что 77,1% всех испытуемых студентов соответствуют нормам по артериальному давлению в пределах 100–129 верхнее и 60–79 нижнее мм ртутного столба. Кроме того, 16,9% респондентов имеют повышенное давление — выше 130/80 мм ртутного столба, они склонны к гипертонии и у 4,9% выявлено пониженное давление ниже 100/60 мм ртутного столба.

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы использованы индекс Руфье (JR) и Гарвардский степ-тест (ИГСТ). Индекс Руфье отражает адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы организма в ответной реакции на дозированную нагрузку, одновременно характеризует уровень общей выносливости. По результатам теста индекса Руфье большинство юношей 51% и девушек 62% имеют хорошие показатели по восстановлению ЧСС после нагрузки. Удовлетворительный результат имеют 26% и 24% испытуемых соответственно.

Не смотря на то, что подавляющее большинство девушек после физической нагрузки восстанавливаются хорошо, отличный результат имеют только 8% студенток, в то время как у юношей он практически в два раза выше и составляет 14%. При оценки сердечно-сосудистой системы к восстановлению после нагрузки и студентки, и студенты удовлетворяют нормам по показаниям индекса Руфье. Однако, у девушек этот показатель несколько ниже, чем у юношей, т.е. они восстанавливаются после физической нагрузки быстрее, чем юноши. Студенты ИЛиП и ИТМиТЛ имеют лучшие показатели по данному тесту. Наиболее сложный тест в исполнении — это тест на определение работоспособности испытуемых, тест на выносливость — Гарвардский степ-тест. По оценочным показателям можно сказать, что у студентов университета работоспособность низкая. Причем, если у юношей этот показатель составляет всего 29%, то у девушек он в два раза больше — 60%. Все остальные оценки данного теста также у юношей в два раза превышают оценки девушек. Так оценку отлично имеют 25% юношей и 15,5% - хорошо, а девушки 13% и 6,4% соответственно.

Наилучшие показатели работоспособности имеют студенты ИЛиП, причем у девушек они выше, чем у юношей. Во всех остальных институтах по этому показателю девушки имеют слабую работоспособность. Юноши удовлетворяют средним значениям, причем наиболее высокие результаты показали юноши ИЛАСиОД и ИЭУЛС. Наиболее высокие данные по ИГСТ имеют вторые курсы всех институтов, в то время как третьих курсах выявлен самый низкий уровень работоспособности по индексу Гарвардского степ-теста.

Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека. Под влиянием физических упражнений также совершенствуются нервные процессы, которые помогают человеку настроиться на предстоящую деятельность.

По большинству показателей, характеризующих функциональную подготовленность, все протестированные студены СПбГЛТУ и юноши, и девушки имеют удовлетворительную оценку. Лишь тесты ортостатической пробы и индекс Руфье имеют хорошие показатели у 50% всех студентов и 61%–63% всех студенток.

Выявлено, что по тесту простая двигательная реакция больших различий между мужчинами и женщинами не обнаружено.

Необходимо отметить, что по тесту на статическую координацию (проба Ромберга) неудовлетворительные оценки имеют 42% юношей и 65%

девушек. Однако, лучшие показатели по оценке отлично у 21% студентов и хорошо — у 16%, а у студенток 5% и 7% соответственно.

Работоспособность по данным Гарвардского степ-теста низкая у 60% всех обследованных студенток — что в половину больше, чем юношей. Остальные показатели по данному тесту у студентов также вдвое лучше, чем у студенток. Так, отличную оценку имеют 25% всех студентов и только лишь 13% всех студенток.

Это дает основание считать, что общий объем физической нагрузки данной категории студентов, в период обучения в техническом вузе, не в полной мере удовлетворяет их естественным потребностям, так как не обеспечивает прогрессирующего роста функционального состояния. Показатели тестов функциональной подготовленности дают основание говорить, что физическая нагрузка на занятиях физической культуры недостаточна. Полученные факты, свидетельствуют о том, что при двух разовых учебных занятиях в неделю по физической культуре в течение первых двух курсов учебы в вузе происходит некоторое улучшение функционального состояния и физической работоспособности студентов. Более благоприятная картина наблюдалась при анализе результатов исследования подготовленности студентов — спортсменов. Общий объем занятий в неделю в отделениях спортивного совершенствования составляет 6–8 часов в неделю. Большая часть индивидуальных показателей этих студентов относится к хорошей или отличной градации, принятой для населения аналогичного типа и пола.

Анализ полученных экспериментальных данных свидетельствует о том, что при двухразовых в неделю учебных занятиях по физической культуре общий уровень физической подготовленности студентов, особенно девушек, остается недостаточно высоким и его нельзя признать удовлетворительным. Наименее удовлетворительные результаты физической подготовленности получены при обследовании студентов специальных медицинских групп.

Таким образом, многочисленный экспериментальный материал, полученный при исследовании студентов высших учебных заведений, доказывает целесообразность увеличения объема двигательной активности в режиме труда и отдыха молодежи. Кроме того, проведенные исследования подтвердили целесообразность применения при массовых обследованиях простых в организационном плане и информативных в научном аспекте тестов, для определения функционального состояния студентов.

### **Список литературы**

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. 3-е изд., стер. М.: КноРус, 2015. 240 с.

2. Годик М. А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1988. 192 с.
3. Давиденко Д. Н. Физиологические основы физической культуры и спорта: Учебное пособие. СПб, 1996. 134 с.
4. Зацюрский В. М. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1982, 1982. 256 с.
5. Руденко Н. Н. Исследование и оценка функционального состояния спортсменов. М.: Профиль, 2010. 71 с.
6. Смирнов В. А. Физическая тренировка здоровья. М.: Знание, 1991. 78с.

**УДК 796.011**

**О. В. Ларина, А. В. Логинов, И. А. Трошин**

*Институт физической культуры и спорта Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н. Г. Чернышевского*

### **КАТЕГОРИЯ ЛИДЕРСТВА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Paradoxical feature of sports activities: on one hand, constant athlete's desire and efforts to lead, on the other hand, cargo of responsibility reaches athlete long before his or her achievements. Another leadership's struggle is time management.

**Key words:** leader, temporality, time, temporal attention, sports society.

Спорт — общественная деятельность, — он демонстрируется перед зрительской аудиторией, и она не только не безучастна ко всему воспринимаемому, но образует собой социальную среду, довольно существенным образом включенную в деятельность спортсменов [1]. Маленькая и показательная зарисовка: группа лыжников, участников эстафетного бега, втягивается в затяжной подъем, где вдоль лыжни шеренгами стоят зрители — болельщики, активно побуждающие спортсменов увеличить темп, идти на обгон соперников. Подавляющая часть лыжников не может не реагировать на такое поведение зрителей, и начинает убыстрять темп хода. Они подчиняют свое темпоральное внимание давлению зрительского социума, тем самым, как бы ассоциируясь с ними.

В структуре каждой спортивной команды имеется лидер, в этом качестве выступает, как правило, капитан команды или неформальный лидер. Роль этого человека выходит за границы управления собственно спортивными действиями партнеров и, простираясь, охватывает их

психическое состояние, в том числе и сферу темпорального внимания, что также является собой актуализацию социогенного характера.

Категория лидерства — одна из капитальных социально-психологических проблем, а в ансамбле со спортивной тематикой она представляется еще более значимой. Не будем забывать, что спортивное лидерство это: фактор управления спортивной деятельностью и прежде всего ее командными видами, а также предпосылка роста спортивных результатов (применительно к тем случаям, когда речь идет о лидерах, как наиболее сильных спортсменах, определяющих реальное повышение спортивных результатов–рекордов).

Спортивное лидерство в любой его форме сопряжено с темпоральным фактором: спортсмену необходимо определенное время, чтобы выйти на лидерские позиции. Пребывание в лидерском состоянии — временно. Приходит пора и самый сильный спортсмен уступает свои позиции более молодым и сильным. Спортивное время лидера — школа для лидерского восхождения других спортсменов, — они совершенствуют его опыт, манеру использования им и распоряжение временем, и находят более эффективные пути для спортивного роста, но без опыта прежнего лидера, такое восхождение было бы невозможно.

Помимо временной измеряемости восхождения в лидеры, пребывания в лидерстве и времени постепенной утраты этой роли, для нас наиболее актуален вопрос качественной характеристики «пользования» лидером временем и, в частности, — специфики его темпорального внимания. Во-первых, спортсмен-лидер, как правило, это более организованный спортсмен, умеющий рационально и продуктивно использовать свое «спортивное время». Его съем (профессиональный съем) за единицу времени выше, чем это доступно уступающим ему спортсменам.

Во-вторых, (и это вытекает из «во-первых») — у лидера высокое «качество использования времени», обусловленное столь же высоким уровнем внимания к движениям и, в том числе, к движениям в их темпоральной характеристике. Спортсмену высокого класса, а таковым и оказывается спортивный лидер, доступно «расщепление» движений на более малые двигательные единицы и соответственно они могут оперировать и более «подробным» временем, удерживая все это в зоне своего продуктивного внимания. Следовательно, они располагают вниманием высоких оперативно-темпоральных возможностей.

В-третьих, темпоральное внимание, помимо его самонаправленной формы, функционирует и в режиме привязки к действиям противоборствующей стороны. Безусловно, получение такого съема осложнено рядом очевидных причин, однако одну из них никак нельзя упускать из вида, — это маскировка для соперников своих действий — обращение к средствам помеховлияния. Все это, конечно, осложняет

функционирование темпорального внимания спортсмена, но не означает, что и самые сложные задачи обсуждаемого типа являются неразрешимыми.

Существенным подспорьем эффективности темпорального внимания является его социализация, и она реализуется в следующих формах.

1. Социализация на уровне расширения круга просматриваемых спортсменом соперников, — выявление применяемых ими технико-тактических средств, кстати, в том числе и с позиций темпоральности.

2. Присвоение успешного опыта постановки тренировочного процесса и тактических действий в соревновательной практике, почерпнутых в результате проведения соответствующих наблюдений за соперниками. При этом имеет место, как копирование действий других спортсменов, так и комбинированная форма построения нового опыта спортивных действий с приведением их в соответствие с индивидуальными особенностями спортсмена.

3. Известны случаи переноса тех или иных накоплений, имеющихся в практике спортсменов, выступающих в других видах спорта. Такого рода заимствования возможны, в частности, в игровых видах спорта.

Во всех этих случаях мы имеем в виду, прежде всего ориентацию спортсменов на темпоральную составляющую спортивного упражнения, что приводит соответственно к совершенствованию внимания аналогичной направленности.

Предметом анализа (с опорой на интеллектуальное внимание) является длительность приложения усилий при выполнении микроэлементов упражнения, причем данная занятость спортсмена предполагает и уяснение пространственных характеристик движений (их направления и амплитуды), что косвенным образом сочленяется с темпоральными показателями выполнения упражнения [2].

Социализация темпорального внимания может иметь опережающий характер. Имеется в виду, например, сосредоточение на построении тактики борьбы с определенным спортсменом, в процессе чего выстраивается «временная сетка» действий в тактически эффективном варианте. Соответственно спортсмен конструирует систему предстоящих социально-профессиональных отношений с потенциальным соперником, схему разрешения ими спортивно-соревновательного конфликта.

Квалифицированная форма ведения анализа спортивного выступления и тренировочных занятий предполагает фиксирование не только конечных результатов соревнований и тренировок, в которых участвовали члены команды, но и фиксирование всякого рода психолого-спортивных подробностей, включающих и темпоральную характеристику деятельности. При наличии подобного опыта, существенно упрощается процедура перспективной разработки соревновательного выступления в интересующем нас плане. Необходимо особо отметить такую особенность спортивной

деятельности, которая присуща любому виду спорта, это ее командный характер, даже если соревнования имеют сугубо индивидуальный, личный характер [3]. Когда Федор Конюхов отправляется в очередное, дерзкое, одиночное путешествие и успешно его завершает это означает только одно, команда, обеспечивавшая данное путешествие сработала на «отлично». Когда М. Шумахер в тесном болиде в очередной раз первым пришел к финишу — это означает, что ошибок не было допущено не им не его командой. Команда обеспечивает темпоральный режим деятельности спортсмена и в тоже время требует от него его реализации, и чем точнее он синхронизирован, тем максимальны достижения, равно как можно говорить о чрезвычайных трудностях при явном дисбалансе темпоральных режимов деятельности членов команды.

Рафинированным примером социализации темпорального внимания является «совместное» спортивное время спортивной команды. Этот феномен правомерно квалифицировать как коллективную форму темпорального внимания. Во многих видах спорта и, прежде всего в командных, успех выступления зависит от «совпадения» индивидуального времени членов команды. Особенно, когда они в том или ином числе оказываются включенными в совместные, например, — атакующие действия. То, что именуется согласованностью действий, во многом имеет залогом своего успеха в совпадении режимов функционирования внимания группы спортсменов.

Немалая часть тренировочной работы, которая нередко осознается как выработка технически правильного выполнения упражнения, в ничуть, не меньшей мере имеет своим результатом достижение совпадения «часов внимания» исполнителей совместных спортивных действий (например, атакующей комбинации в баскетболе).

При обсуждаемом построении командных действий каждый из спортсменов выполняет свои игровые функции в согласованности (в том числе и временной) с другими членами команды. Соответственно его темпоральное внимание имеет две сферы направленности.

Заметим, что регулируемый режим времени выполнения упражнения может быть постоянным, относительно постоянным, равно как весьма вероятно и его изменение, продиктованное, по большей части, каким-либо нештатным развитием событий. Последнее, представляет особый интерес с точки зрения интересующего нас вопроса, а именно функционирования диады: социализация — темпоральность.

Изменение темпорального режима деятельности (естественно, вкупе с аналогичной метаморфозой внимания), осуществляемое вне плана, т.е. оперативно происходит по инициативе кого-либо из спортсменов и чаще в этой роли выступает спортивный лидер команды. Он берет на себя

ответственность за предпринимаемые действия и опирается на оперативное темпорально акцентированное внимание.

Обсуждаемая перестройка темпорального режима спортивной деятельности имеет своим резонансом подвижку и на уровне социального фактора команды, — происходят изменения в системе взаимных действий спортсменов, кто-то из них вписывается в новую организацию деятельности без труда, для других это обстоятельство может вызывать затруднение или даже неприятие и неприятие предполагаемой инициативы. Все это, конечно, может осложнить социальные отношения и игровые связи спортсменов [4].

Если до сей поры речь преимущественно шла о социально-воздейственном эффекте в отношении отдельного спортсмена, это не означает и противонаправленного развития событий. История спорта сохраняет много примеров спортивно-социального взрыва, вызванного спортсменами-одиночками. Вспомним технику прыжка в высоту, продемонстрированную Фосбюри с последующим массовым переходом прыгунов на «флоп», или в гимнастике «вертушка Деамидова», «крест Азаряна» и т.д.

Каждая спортивная новинка является результатом творческого поиска, обострения интеллектуального внимания и, конечно же, активизации темпорального внимания, необходимого для освоения новых временных режимов управления. Смелый эксперимент одиночки подхватывается сначала немногими, склонными к риску последователями, а затем к ним присоединяются новые честолюбцы и не желающие отставать от смельчаков-первооткрывателей. Остальным ничего не остается уже как отказаться от еще вчера массового образа действия. Так «флоп» победил «перекидной» стиль! Единичное стало всеобщим. Пришла пора затаить дыхание, — кто и что предложит дальше?

Социализация в спортивной деятельности — мощный фактор спортивного прогресса. Все новое, получившее широкую поддержку, самим этим фактом предопределяет порождение чего-то еще более нового. Спорт своей сутью предполагает непрерывность обновления.

В свете сказанного особо возрастает роль темпорального внимания, внимания связанного с категорией времени. Согласимся, все новое есть опережение времени. Именно «заглядывающие» вперед опережают время и определяют прогресс. В этом смысле установленное на кафедре психологии Саратовского педагогического института перспективное внимание (В. И. Страхов, 1963) — сосредоточение на предстоящем. Причем, предстоящее различаемо, как предстоящее очевидное (завтра взойдет солнце) и предстоящее новое в разной мере своей абсолютности новизны [5].

Новое, получив широкую социальную поддержку, становится привычным и старым и тем самым отрицает себя, призывая к жизни очередное новое.

Из сказанного вытекает, что проблема темпоральности внимания в ее рассмотрении в аспекте социализации выходит за узкие рамки собственно спортивной сферы, как это соответствует нашим локальным исследовательским задачам. Данный факт нас нисколько не смущает, наоборот — убеждает, что мы стоим на правильной методологической позиции. Дело в том, что если какой-то узкий вопрос в процессе его разработки подтверждается более масштабной сферой, находит себе место и в ней (конечно соответствующим приурочением, то это значит, что исследование на верном пути) [6].

Мы, как и намеревались, рассмотрели ряд типичных для спортивной деятельности (имея ее моделью исследования) ситуаций социализации темпорального внимания, его подчиненности социуму, в различных аспектах результирующего выхода.

Приводимыми материалами мы старались, во-первых, показать масштабность проблемы социализации темпорального внимания, как в отношении широты распространения данного явления и его значения для спортивной практики.

Во-вторых, стояла задача определить, хотя бы в первом приближение направления проведения социально-психологического исследования темпорального внимания в социальной его обусловленности.

В-третьих, работа в данном направлении нам видится перспективной и важной составляющей спортивной деятельности на любом уровне.

В-четвертых, определив значимость темпоральности в спорте выявить моменты недостаточного внимания к ней со стороны всех имеющих отношение к спортивной деятельности.

## **Список литературы**

1. Милехина И. А., Милехин А. В. Здоровьесберегающая деятельность студенческой молодежи // В сб. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. 2016. С. 286–290.
2. Гурова И. В., Милехин А. В., Моор А. Р. Анализ спортивных движений как основное средство технического совершенства / В сб.: Качественное экологическое образование и инновационная деятельность — основа прогресса и устойчивого развития России: сб. статей международной научно-практической конф. 2017. С. 17–19.
3. Милехина И. А. Мониторинг физической подготовленности студентов // Наука и общество. 2013. № 3 (11). С. 25–29.
4. Милехин А. В., Милехина И. А. Темпоральные основы повышения акме уровня лыжника-гонщика // Известия Саратовского

университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. № 1. С. 40–44.

5. Милехин А. В., Страхов В. И., Ткачева М. С. Психолого-спортивная проблематика на кафедре психологии Саратовского пединститута / Коллективная монография. Саратов. 2011.

6. Шитов Д. Г. Социальная среда как воспитательный фактор в сфере физической культуры // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета. 2017. С. 156–159.

**УДК 796.011.1**

**А. В. Милехин<sup>1</sup>, Т. Н. Суркова<sup>1</sup>, И. А. Милехина<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова*

<sup>2</sup>*Саратовский социально-экономический институт (филиал) «РЭУ им. Г. В. Плеханова»*

## **ВРЕМЯ В СПОРТИВНО-ЖИЗНЕННОМ СТАНОВЛЕНИИ**

Huge diversity of sport exercises and their techniques could be estimated by two characteristics: by temporary and spatial parameters. These characteristics exist in direct dependency, minding these two characteristics is the key to sports improvements. Temporary characteristic has its own features that should be minded: first of all, constancy, second of all, constant improvement of measurements.

**Key words:** time, temporality, sports activities, past time, future time, present time.

Вопрос, который никогда не перестанет быть актуальным в спортивной деятельности, это вопрос приоритетного обучения спортсмена восприятию, отражению и оценки пространственных и временных характеристик движения. Две основополагающие характеристики, которые определяют выполнение, как элемента спортивного движения в частности, так и все спортивное движение в целом, его эффективность, экономичность, вариативность, целесообразность, причем в обязательной взаимосвязи и взаимозависимости. Можно ли отдать предпочтение одной из характеристик, теоретически такой подход будет неверным, но на практике (мы имеем в виду, тренировочный процесс лыжников-гонщиков), особенно на начальном

этапе обучения спортивному движению, такое явление довольно таки часто встречается. Частое явление, очевидно приоритетное, а иногда и доминирующее, обращение к пространственным характеристикам движения, особенно на начальном этапе занятия спортивной деятельностью. Соответственно, достойное обращение к временной оценке движения или его части лишь на этапе спортивного совершенствования и спортивного мастерства, чем опосредованно подтверждается важность опоры на временные критерии выполнения спортивного движения.

Любое движение, выполненное в пространственных координатах, непременно выполнено и во временных рамках, именно от времени выполнения всего движения или отдельных его частей будет зависеть его итоговое значение. Какое спортивное движение может выполнить занимающийся? — Да только такое, которое в виде образа, мысли сформировано в его сознании. На выполнение движения негативно могут повлиять всевозможные факторы, но выполнение движения лучше, чем то, которое имеется в представлении у самого спортсмена, представляется возможным только случайно. Такой случайный, путем проб и ошибок, поиск оптимальной спортивной техники, конечно же, не может быть эффективным и не может устраивать ни тренера, ни спортсмена.

Спортивная техника — первоначально, это своего рода программа, в основном наполнении лингвистическая программа, которую сформулировал и передал тренер и которую воспринял спортсмен. Спортсмену можно показать видеоролик о технике хода, кинограмму, таблицу, сообщить приметы правильного выполнения, опорные ощущения при правильном и при ошибочном выполнении движения, но все это возможно при словесном обозначении спортивного действия. Слово должно отражать пространственные границы и временные тонкости подготавливаемого, выполняемого и выполненного технического движения и тактического действия.

Таким образом, чем опытнее тренер, тем он информативнее, так как он хранит в себе информацию о своих прежних потенциальных восприятиях, но информация может быть недоступной, если тренер не представит ее в доступном словесном выражении или если прошедший опыт не будет преломлен в современной интерпретации и применительно к изменившимся условиям. И вновь проблема времени, проблема времени для одной личности, и проблема совпадения оценки времени и времяпользования у членов спортивного коллектива. Возможное решение данных проблем только посредством общения, общения личности самим с собой, обращаясь к разным диапазонам жизненного времени и общение членов коллектива в равной мере обращения к прошедшему и будущему времяпользованию. Применительно к спортивной деятельности — это планирование и оценка своих поступков, действий, движений во времени и времени всех

составляющих спортивной деятельности. Все это, в конечном итоге, мысль о своих действиях.

Темпоральный характер в любом сообщении присутствует практически всегда, не исключение составляет и спортивное общение, но какого рода «сопутствующий» характер использования темпорального фактора явно не идет на пользу спортивного становления. Акцентированная опора на использование временных ориентиров в спортивной деятельности, требует скрупулезного, широкого и до мельчайших подробностей тонкого «перевода» данных временных значений в словесную форму. А это означает, что многие сотни временных характеристик спортивной деятельности, различающиеся между собой, порой ничтожными временными интервалами, должны иметь столь же разнообразное, индивидуальное, словесное обозначение и никоим образом не «замыкаться» на трех основных характеристиках времени — прошлом, настоящем и будущем.

Если время такая универсальная характеристика, логично будет предположить, что она универсальна и для человека, для человека как биологической особи возможно да, но, что касается человеческого сознания, вызывает большое сомнение возможность категоричного деления времени на прошедшее, настоящее и будущее.

С точки зрения физики такое утверждение возможно приемлемо, но с точки зрения психологии, функционирования сознания, а в нашем случае сознания спортсмена, чаще всего функционирующего в экстремальных условиях, оно вызывает определенные сомнения. Если посмотреть на свершившиеся события, явления, предметы и т.д., с точки зрения законов физики то очевидно постоянное уменьшение их информационного наполнения, ценности, необходимости для людей с течением времени. В то же время периодическое обращение сознания к одним и тем же свершившимся событиям, фактам, явлениям чаще наоборот, приносит все новые знания о них, помогает разобраться в сути вещей. Почему же это происходит, ведь событие произошло, и человек его отметил, оценил, сделал выводы для себя и это сделано в наиболее, казалось бы, благоприятный момент — сразу же после свершившегося (либо как говорится «по свежим следам»), более благоприятные условия для подробного анализа представить невозможно, а, следовательно, и более подробного и точного результата. Пройдет определенное время и, обратившись вновь к данному событию, человек совсем по-другому воспринимает, оценивает и делает выводы относительно его, почему так происходит? Ведь очевидно, что прошлое не только не изменилось, но вдобавок ко всему, потерпело определенный ущерб (забывание, наложение других событий).

На наш взгляд наиболее приемлемое объяснение и представление о функционировании сознания во времени дал в своих трудах Августин, который отмечал, что «... в душе нашей замечается три акта действия:

ожидание (*expectatio*, то же, что чаяние, упование, надежды), внимание (*attentio*, то же, что взгляд, воззрение, созерцание, *intuitus*) и память или воспоминание (*memoria*), так что предмет нашего ожидания, делаясь предметом нашего внимания, переходит в предмет нашей памяти. Нет сомнения, что будущее еще не существует, однако же, в душе нашей есть ожидание будущего. Никто не станет отвергать и того, что прошедшее уже не существует; однако же, в душе нашей есть воспоминание прошедшего. Наконец нельзя не согласиться и с тем, что настоящее не имеет протяжения (*spatium*), потому что оно проходит для нас неуловимо (*in puncto praeterit*) как неделимое; но внимание души нашей останавливается на нем, посредством чего будущее переходит в прошедшее..» [1].

Таким образом, отношение ко времени предполагает довольно таки частое обращение к одним и тем же свершившимся и ожидаемым событиям, находясь в настоящем времени человек, постоянно вновь переживает события прошлого и предполагает события ожидаемые.

Таким образом, отношение ко времени с точки зрения функционирования сознания можно представлять как состояние настоящего-будущего или настоящего-прошлого, человек находится в настоящем времени и может направлять свое внимание, память, мышление и т.д. только в двух направлениях, в прошлое или будущее.

В тоже время, настоящее время это мгновение, определенная точка, которая непрерывно движется, изменяется и вместе с ней изменяется все и в первую очередь то, что сам человек с трудом замечает, изменяется его сознание. Из этого утверждения, применительно к теме нашей статьи, можно сделать один вывод, на который редко обращают внимание. В основном, когда спортсмен или тренер осознают допущенные ими ошибки, трудная ситуация, не только потому что свои ошибки признавать трудный процесс, а потому что допускаются они во многом из-за того что не осознается постоянное движение человека и его сознания во времени. Допустим, тренер решил использовать определенное средство тренировки, педагогический прием, который он применял в прошлом и он в то время, дал хороший результат. Он вправе предположить, что и сейчас, в схожей обстановке такое же действие даст такой соответствующий эффект. Но этого может не произойти, если не будут учтены изменения, которые свершились за прошедшее время. Человек может обращаться к одним и тем же свершившимся событиям, явлениям, фактам, но так как он обращается к ним каждый раз из другого времени, а значит, из других условий и сам он претерпел определенные изменения, необходимо постоянно корректировать свое отношение к ним. На наш взгляд мы затронули проблему характерную как для массового спорта, так и для спорта высших достижений. Спортсменом, любого уровня квалификации, можно назвать только тогда, когда он совершенствуется, прогрессирует, а значит, постоянно переходит на

другой, более высокий, качественный уровень. Соответственно на свершившиеся и планируемые события, нагрузки, поступки спортсмен и тренер должны смотреть не просто с позиций другого времени, но и другого уровня профессионализма.

Очевидно, что такие явления в спортивной деятельности, чаще при больших перерывах в обращении к прошедшим событиям, или быстрой динамики спортивного прогрессирования, а также это могут быть личностные, темпоральные особенности направленности личности спортсмена или тренера.

Практически любой тренер — бывший спортсмен, прошедший все ступени спортивного становления, обучая своих воспитанников, он «заглядывает» в свое прошлое, стремясь оградить юных спортсменов от допущенных самим ошибок и тем самым эффективнее вести тренировочный процесс. Но ни один момент нашего прошлого не может повториться полностью, да и мы уже находимся в другом, совершенно отличном от сравниваемого времени, равно как и его ученики во многом отличаются от своих сверстников в даже недалеком прошлом.

Стоит напомнить предположение, которое прозвучало ранее, для человеческого сознания не существует прошлого и будущего, существует настоящее-прошлое и настоящее-будущее. В состоянии настоящее-будущее, спортсмен воображает себе картины будущего и соотносит их с воображениями о таких же предметах случившихся ранее. И вновь интереснейший факт, объект изучения и использования психологов, педагогов и тренеров, спортсмен в воображении планирует прохождение знакомой трассы и соотносит его с прошлыми планами ее преодоления. Можно предположить незначительность данной операции, трасса знакома и проходила не раз, копируй прошлые действия, постарайся избавиться от допущенных ошибок и оптимальное решение задачи будет найдено. Но не все так просто, данному обращению в будущее соответствует другое настоящее-будущее состояние сознания человека, которое однозначно отличается, и возможно, радикально отличаться от предыдущих воображений об одном и том же предмете.

Каждое настоящее мгновение человек живет настоящим-прошлым или настоящим-будущим, человек склонен многое забывать, но в большей степени, с течением времени, возрастает жизненный опыт, информативность человека и именно с этих, каждый раз новых позиций, человеческое сознание, находясь в новом настоящем времени, обращается к свершившимся или предстоящим событиям. Такое понимание проживаемого времени не только объясняет, но и предполагает постоянное изменение оценок, взглядов, суждений, отношений человека к окружающей действительности, явлениям, поведению, взаимоотношениям и т.д.

Время человеческого сознания, равно как время его бытовых отношений, а так же, время текста, культуры, взаимоотношений, производственных отношений, противоположным образом отличается от времени физической реальности. Оно не может оставаться статичным по отношению к прошлому и будущему, оно всегда динамирует, в свою очередь именно от направленности и степени ее динамики будет зависеть развитие сознания.

Если мы попытаемся привести примеры целенаправленной работы по активизации выявления динамики отношения сознания к прошедшим и будущим событиям, то их, конечно же, можно привести, но факты использования их в жизненных, спортивных условиях оставляют желать лучшего и более частого пользования. Наиболее ярким примером сравнения своего проживаемого настоящего-прошлого и настоящего-будущего с похожими ситуациями, но, уже свершившимися, является ведение дневника (спортивного дневника занимающимися спортивной деятельностью, а не только спортсменами) [2]. По большому счету, цель ведения таких записей именно в оценке прошедших или предстоящих событий и переоценка их с позиций другого времени, а не простая констатация фактов с целью канонического использования в будущем. Другой пример, регулярная самооценка своих действий, выполненных упражнений, тактических приемов, манеры общения и поведения, взаимоотношений, причем с обязательным обращением к одним и тем же объектам сосредоточения, но, конечно же, из разного настоящего, с целью выявления изменений, а так же средств повлиявших на данные изменения и использования в последующем.

Сравнение проживаемого человеком настоящего-прошлого, настоящего-будущего с уже прожитыми событиями, не только интересная процедура, но в большей степени поучительная, в значительной степени влияющая на становление личности человека. Соответственно данное явление важно не просто для любого человека как личности, но и как профессионала, не исключением является и спортивная деятельность.

### **Список литературы**

1. Руднев В. П. Прочь от реальности: Исследования по философии текста. П.-М.: «Аграф», 2000. С. 363–364.
2. Беглов М. В., Милехин А. В., Наумова М. А., Николаев Д. В., Скосырева Е. Н., Тарасов В. А. Спортивный дневник в физической культуре, профессионально-прикладной подготовке, спорте. Саратов, 2016.

**А. А. Напреенков**

*Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна*

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ  
СПОРТИВНОГО КЛУБА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ  
ГОСУДАРСТВЕННОМ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ  
(ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ)**

The article presents a historical review chronicles the emergence and development of public student sport organization in the St. Petersburg State Institute of Technology (Technical University).

**Key words:** sport club; student's sport; physical education; higher school.

*Введение.* Для физкультурного коллектива Санкт-Петербургского государственного технологического института (технического университета) (КЛХТИ им. Ленсовета / СПбГТИ; осн. в 1828) — одного из ведущих российских учебных и научных центров в области химии, химической технологии, био- и нанотехнологий, механики, управления — характерно ведение разнообразных форм работы, наличие многочисленных ярких успехов и достижений. Благодаря усилиям поколений студентов-спортсменов, организаторов, активистов, преподавателей вуза накоплены и совершенствуются передовые приемы и методы ведения всей физкультурно-спортивной работы со студенческой молодежью.

*Цель исследования* направлена на изучение организационных инициатив, выработанных студентами-спортсменами в рамках различных форм становления общественной спортивной организации в Ленинградском государственном технологическом институте (техническом университете), анализ практики совместной деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба университета в проведении физкультурно-спортивной работы.

*Материал и методы исследования.* Данная исследовательская работа предусматривала сбор, анализ и обобщение информационных материалов и сведений, касающихся организационных основ развития студенческого спорта в СПбГТИ (ТУ), начиная с 1920-х гг. Осуществлялся поиск и систематизация архивных текстов, включая официальные по линии ЛОС студенческого ДСО «Буревестник» (1957–1987), и документальных свидетельств, отражающих особенности многогранной организаторской и спортивной деятельности активистов общественного физкультурного коллектива вуза. Особый интерес представляли тематические статьи и

заметки, опубликованные в вузовской и городской прессе. Проводился опрос специалистов-практиков, что способствовало более полному экспертному оцениванию полученных данных.

*Результаты и их обсуждение.* Первая после революции 1917 г. студенческая спортивная организация в Петроградском технологическом институте, как отмечал Е. Л. Михельсон, была организована в 1920 г. (Спортивная неделя Ленинграда. 1974. 13 дек. № 50/755. С. 2.).

«Одним из крупных дел комсомола института была организация спортивного кружка, который положил основание физкультурной работе. Почти без средств, без собственного помещения и инвентаря молодежь успешно вела в этом направлении работу сначала среди рабфаковцев, а затем и среди основников. В результате этой работы в институте появилась отделение «Спартака», работа которого послужила установлению непосредственной связи с массой, не входящей в комсомол молодежи, на практической работе» [2. С. 326].

В городе на Неве по инициативе комсомола в период с 1922-го по 1924 г. функционировала спортивная организация «Спартак». В Технологическом институте «Спартак» был создан в 1923 г. сначала на рабочем факультете, а затем и в институте (Ленинградский технолог. 1927. 7 нояб. № 14. С. 4.). «В 1924 г. в институте возникло отделение спортивного общества «Спартак» — первая спортивная организация студентов-технологов. Комитет комсомола через своего представителя Володю Фарро руководил деятельностью отделения. Комитет постоянно интересовался делами спортсменов, помогал им

На первых порах отделение находилось в тяжелых условиях — негде было заниматься, не было спортивного инвентаря. Позднее для тренировок был получен зал бывшего Петроградского атлетического общества на 2-й Красноармейской улице. А осенью 1927 г. институтский спортколлектив слился с кружком при электростанции, имевшим хорошую материальную базу. Спортивный коллектив рос и добивался все новых успехов. Секция бокса в 1925 г. завоевала общее первенство Ленинграда. Хорошо работала гимнастическая секция, насчитывающая около ста человек [1. С. 24–25].

В 1925 г. работа «Спартака» в институте была в основном организационной. Параллельно занятиям секций шел ремонт помещения, осуществлялись приобретение снарядов и организация новых секций. «В этом году работа должна углубиться в область методического руководства и медицинского контроля занимающихся. В целях успешности проведения этих вопросов организован техком, который и руководит работой Спартака в методическом и спортивно-техническом направлении» (Ленинградский технолог. 1926. 22 нояб. № 3. С. 4.).

Отмечалось, что спортивная работа в Технологическом институте в 1925–1926 годах «была в полном расцвете: имелось 300–400

физкультурников, команда лыжников на пробеге «Красной газеты» взяла одно из первых мест» (Спартак. 1929. 25 окт. № 43/234. С. 6.).

«Спартак» на основании решения VI съезда комсомола (12–16 июля 1924 г.) был ликвидирован. Работа по физической культуре была передана профессиональным союзам, но и комсомол продолжал активно участвовать в ней. Однако работа по программе «Спартака» в ЛТИ им. Ленсовета продолжалась и позже: «Самым крупным событием в истории нашего «Спартака» в прошлом году были переход на лыжах Ленинград — Москва братьями Смирновыми и победа наших боксеров на междугородних состязаниях в Москве в августе с. г.». Развивались секции бокса, тяжелой атлетики, шахматный кружок (Ленинградский технолог. 1926. № 1. 24 окт. С. 4.).

Деятельность кружка физкультуры в институте в 1927 г. отмечалась так: «С окончанием зачетной горячки по ин-ту кончилась и временная текучесть в составе кружков физкультуры. В данный период кружок обслуживает до 300 чел. студенчества: по секциям гимнастич., лыжная, баскетбол, бокс, тяж. атлет. Все время студенчество было удовлетворено льготными абонементом на катки. Двух опытных методистов-конструкторов в силу обстоятельств пришлось заменить молодыми инструкторами, потому что бюро кружка в данный период должно обратить внимание на руководство методической работой. В области физвоспитания был проведено две лекции по физиологии и гигиене. Через медицинско-антропологический кабинет прошло 204 чел.

Бюро кружка должно своевременно позаботиться о подыскании летней площадки, о формах летней работы, о вовлечении и заинтересованности студенчества в спортивной работе» (Ленинградский технолог. 1927. 1 мая. № 11. С. 4.).

Финансирование «Спартака» происходило по линии райкома ВСРМ, поэтому отделение имело определенную экономическую независимость от созданного в институте студенческого клуба. Но наступил момент, когда «Спартак» перешел на снабжение клубом, что дало «возможность увязки и руководства его работой» (Ленинградский технолог. 1928. 26 мая. № 23. С. 3.).

С 1 декабря 1930 г. в состав нового бюро общественного кружка физкультуры входили шесть человек: Баев — председатель, Бойцов — заместитель председателя, Харламов — сектор зимних видов спорта, Соколов — сектор игр, Олыменков и Григорьев (Ленинградский технолог. 1930. 7 дек. № 9/76. С. 4.).

Переход от кружка к бюро физической культуры в ЛХТИ им. Ленсовета наметился в 1930 г. Была сформирована инициативная группа, которая в целом со своей задачей не справилась: «Решение КК РКИ ЛХТИ о смене руководства физкультурной работой в ин-те наш профком усвоил

однобоко: распустил старое бюро (вернее, инициативную группу), утвердил совместно с комитетом ВЛКСМ новое временное бюро и на этом успокоился. Новое временное бюро вплотную к работе до сих пор еще не приступило, дожидаясь, по-видимому, выборов постоянного бюро» (Немедленно развернуть работу кружка физкультуры // За химизацию. 1930. 24 нояб. № 7–8/74–75. С. 8.).

Новый состав бюро коллектива физкультуры был сформирован 17 ноября 1931 г. Возглавил бюро И. В. Шадский. Сейчас можно только предполагать, что он стал первым руководителем коллектива физической культуры института. Из 11 выбранных членов бюро «шестерых вскоре пришлось вывести из состава бюро за бездеятельность. Плохой подбор членов бюро, недостаточная парткомсомольская прослойка объясняется слабым вниманием общественных организаций к физкультуре. Перед своими перевыборами старое бюро не смогло добиться от президиума профкома разрешения ряда важнейших вопросов, т. к. отдельные работники профкома (того состава) рассматривали физкультуру как «развлечение от нечего делать». Были даже попытки отменить самодеятельную физкультуру, как ненужный параллелизм физкультуре «академической». Но так или иначе физкультурная организация завоевала себе право на жизнь» (Шадский, И. В. Краткий отчет о работе коллектива физкультуры ЛХТИ / И. В. Шадский // За химизацию. 1933. 17 февр. № 5/164. С. 3.).

В действующий состав бюро тогда входили И. В. Шадский, Я. С. Израйлович, Д. А. Лившиц, А. А. Яковлев, В. П. Раздрогин. Вся работа проводилась по секциям: гимнастической, волейбольной, баскетбольной, бокса, конькобежной и лыжной. К 1 июня 1932 г. физкультурный коллектив насчитывал 520 членов, в данное время зарегистрированных физкультурников — 284 человека. Причина уменьшения состава: отсутствие спортивного зала, «тогда как основное ядро физкультурников занималось в первых трех секциях».

Отсчет порядковых отчетно-перевыборных конференций низовой физкультурной организации института велся, начиная от первой проведенной 28 февраля 1933 г.

Весьма серьезное внимание уделялось обеспечению более массового притока в ряды организации новых сторонников. Этому способствовали и общественные кампании по перерегистрации членов организации, проведенные в 1934 и 1938 гг. Условия первой из отмеченных организационной акции (1934) были сформулированы так: «С целью проверки наличного состава коллектива физической культуры и лучшего обслуживания спортивным инвентарем и спортивной одеждой на период осеннего и зимнего сезона бюро КФК КЛХТИ предлагает всем физкультурникам пройти перерегистрацию. Являясь на регистрацию, иметь с собой физкультурный билет, а при отсутствии билета — фотокарточку для выписки нового

физкультурбилета. Значкистам иметь значки. Лица, не прошедшие регистрацию, будут лишены снабжения из ларька «Динамо» при КЛХТИ» (За химизацию. 1934. 26 сент. 31/235. С. 4.).

В спортивной работе коллектива вуза тех лет выделим факты участия студентов в городских парадах (например, в 1933) и соревнованиях, матчевых встречах, туристских походах, лыжных переходах. В 1935 г. была проведена первая спартакиада института, утверждались рекордные результаты спортсменов.

Общее руководство коллективом физической культуры КЛХТИ им. Ленсовета осуществляли И. В. Шадский (1931–1933), Корзун (1933), Б. В. Каминский (1934–1936).

Впоследствии был осуществлен переход к работе общественной организации в структуру ДСО «Азот»: «При профсоюзе азотной промышленности и спецхимии организуется спортивное добровольное общество «Азот». Физкультурный коллектив нашего института должен в течение текущего месяца пересмотреть и перестроить всю систему работы и организовать ячейку добровольного общества «Азот». На конференции физкультурников института избран оргкомитет по организации добровольного общества. Бюро коллектива ФК ликвидируется и передает свои функции оргкомитету. Оргкомитет проводит работу по организации и вовлечению в члены добровольного общества и подготавливает конференцию физкультурного коллектива, на которой будет избран совет добровольного общества «Азот» (За химизацию. 1936. 21 нояб. № 40/341. С. 4.).

Было показано, что членами ДСО являлись 384 человека: «28 декабря в 6 час. в актовом зале состоится конференция членов добровольного спортивного общества «Азот». Порядок конференции: 1. Отчет оргкомитета. 2. Выборы Совета общества и ревизионной комиссии. 3. Премирование и награждение значками. После конференции кинофильм «Огни большого города» и танцы. Оргкомитет». (За химизацию. 1936. 28 дек. № 47/348. С. 4.).

Впоследствии руководство совета решило кооптировать в свой состав директора института А. С. Вассера, рекомендовав общему собранию членов организации избрать его председателем общества (За химизацию. 1937. 17 янв. № 3/351. С. 4.). Основные участки работы тогда распределялись следующим образом: 1. Белова, 1-й курс спецфака — авиационная работа. 2. В. Базунов (рабфак) — физорг рабфака. 3. Д. Гудков, III курс — ответственный секретарь, 4. Гольдберг, III курс — участок массовой работы, 5. И. Карлин, II курс — физорг общежития № 4. 5. И. Карлина, III курс — по сдаче норм ГТО. 7. Марьяновский, III курс — учебно-спортивная работа. 8. Слободская, III курс — по академической работе физкультурников. 9. Трусов, II курс — по сдаче норм ГСО. 10. Р. Хвиливицкий, IV курс, технический факультет — орготдел совета общества.

Председателями Совета ДСО «Азот» в институте избирались А. Вассер (1937), Д. Гудков (1938), Яковлев (1938), В. Базунов (1938, 1940), А. Попов (1940–1941).

Следует отметить, что спортивная работа с участием преподавателей и сотрудников института обеспечивалась по линии ДСО «Наука» (За химизацию. 1937. 10 мая. № 20/367.).

После окончания Великой Отечественной войны в состав оргбюро физической культуры института входили 12 человек, в том числе один преподаватель. Председателем был избран студент Г. Орлов (За химизацию. 1946. 30 янв. № 5/631. С. 2.). 7 мая 1946 г. состоялось собрание физкультурного актива. Совет ДСО «Азот» в институте возглавил студент Увакин (Лысенюк Э. Совет общества «Азот» / Э. Лысенюк // За химизацию. 1946. 15 мая. № 20/646. – С. 2.).

В 1947 г. вся физкультурная работа стала проводиться в структуре ДСО «Наука» (За химизацию. 1947. 17 окт. № 33/702. С. 2.). Председателями Совета ДСО «Наука» в институте были В. Н. Елсаков (1947–1948), Н. Т. Ратько (1951), В. М. Логинов (1954).

Точную дату основания спортивного клуба в ЛТИ им. Ленсовета выявить не удалось. Но в опубликованных материалах накануне XIII студенческой профсоюзной конференции института (24 октября 1954 г.) имелась информация, отражавшая факт проделанной советом ДСО «Наука» работы. Тогда же ставилась задача о создании в вузе спортивного клуба (Технолог. 1954. 22 окт. № 33/1020. С. 1.). Следующая заметка (от 25 февраля 1955 г.) с отчетом о проведенной очередной, XIV студенческой профсоюзной конференции института уже отражала наличие деятельности спортивного клуба (Технолог. 1955. 25 февр. № 8/1038. С. 2.). Косвенно поэтому можно считать, что основание спортивного клуба в ЛТИ им. Ленсовета приходится на период временного отрезка между 24 октября 1954 г. и 25 февраля 1955 г.

Студенты-активисты участвовали в организации и проведении внутриинститутских спартакиад, восстановленных в 1948 г. Программа соревнований постоянно совершенствовалась. Так, в 1961 г. указывалось, что коллектив каждого факультета на первом этапе спартакиадных соревнований должен был обеспечить проведение не менее трех своих стартов.

Залог успехов в спорте — хорошая воспитательная работа со студентами-спортсменами. В целях улучшения воспитательной работы при спортивном клубе была создана комиссия по спортивной этике (1963) [3]. В 1966 г. объявлялся конкурс на разработку эскиза лучшего значка спортивного клуба института.

Председателями спортивного клуба «Технолог» ЛТИ им. Ленсовета избирались Е. Г. Никитин (1957), О. А. Мудров (1958–1959), О. Виноградов (1960), Б. Д. Столин (1960–1961), В. С. Евстишенков (1961–1965), К. С. Балтушевич (1968), И. И. Матюхин (1971), И. И. Синдер (1972–1974; с 1974

— почетный председатель), В. Г. Алтунин (1974), А. Шишкин (1977–1978), В. В. Кулаков (1978–1985), В. В. Михайлов (1985), В. В. Колокшанский, В. Л. Косинский (1991). Первые пятеро исполняли свои обязанности, будучи студентами.

Известно, что впоследствии И. В. Шадский являлся директором химического завода в Свердловской области (1947–1951); В. С. Евстишенков после окончания института преподавал, стал кандидатом технических наук, доцентом, назначался главным инженером одного из структурных подразделений вуза (по 1983); И. И. Синдер был проректором института (1968–1981), работал и в городской Федерации футбола; В. Г. Алтунин возглавлял кафедру физической культуры и спорта ЛТИЦБП (1968–1973); В. В. Кулаков и сейчас выполняет функции тренера по общефизической подготовке молодежной команды футбольного клуба «Зенит» (с 2015). Еще предстоит узнать, как в дальнейшем сложились судьбы студентов-активистов — руководителей общественной спортивной организации института: отличника учебы В. Базунова, участников Великой Отечественной войны Д. Гудкова и В. Елсакова; мастера спорта по велоспорту В. Логинова, окончившего вуз с отличием; футболиста Е. Никитина, О. Мудрова и др.

В начале 1990-х гг. деятельность спортивного клуба «Технолог» по известным причинам (ликвидация ДСО «Буревестник», отсутствие финансирования профсоюзных организаций и др.) была прекращена, а вся физкультурно-спортивная работа в вузе осуществлялась коллективом кафедры физического воспитания. Началом нового этапа клубной работы стал 2015 г. Тогда в вузе официально был открыт студенческий спортивный клуб «Красноармейские Львы» (12 декабря 2015 г.). Одна из первых массовых акций клуба — сдача студентами зачета по заданиям, предложенным Ассоциацией студенческих спортивных клубов России, — прошла 1 марта 2016 г. на кафедре физического воспитания (Санкт-Петербургский вестник высшей школы. 2016. Май. № 5/118. С. 2.). Председатели клуба — П. С. Рузин (2015–2016), П. В. Гарамова (2016–2017), А. А. Кривобокова (с 2017).

Нынешняя команда спортивного клуба состоит из председателя, трех спортивных организаторов, руководителей медиа-группы и новостного контента, а также дизайнера. Активисты не забывают и о студентах, занимающихся определенными видами спорта, всячески помогающих спортивному клубу и желающих придать ему большее развитие. А. Кривобокова считает, что «именно их следует привлекать в свою команду, чтобы они стали частичкой клуба, знали все нюансы работы изнутри, умели организовывать спортивные мероприятия в институте» [4].

Большую помощь и поддержку студентам-активистам оказывают преподаватели кафедры физического воспитания СПбГТИ (ТУ). Это административное подразделение было организовано в 1936 г.: «В целях

повышения роли физической культуры, как обязательной учебной дисциплины, в КЛХТИ с 1 сентября образована кафедра физической культуры» (За химизацию. 1936. 9 сент. № 29/330. С. 4.). Новое подразделение организационно выделилось из административного ведения помощника директора института по военной подготовке. Временно исполняющим должность заведующего кафедрой был назначен старший преподаватель П. И. Суворов (1936–1937). Впоследствии руководство кафедрой осуществляли А. Д. Кольцова (1937–1962), Н. В. Ткачев (1962–1992), А. В. Чугунов (1992–1994). В настоящее время заведующей кафедрой является доцент Ю. И. Гришина (с 1994). Благодаря накопленному за многие годы опыту, сохранению спортивных традиций, развитию материальной базы и подбору кадров на кафедре были разработаны прогрессивные формы преподавания по всем разделам программы. Основа физического воспитания была заложена в правильном построении учебного процесса, который соответствует современным требованиям высшей школы. Преподавательский состав кафедры обеспечивает стабильный учебный процесс, ведет большую учебно-методическую и научную работу. Коллектив кафедры — одним из первых в высшей школе города на Неве в 1966 г. инициировал и внедрил в свою практику проведение внутрифакультетских и внутриинститутских спартакиад «Бодрость и здоровье» по видам спорта среди преподавателей и сотрудников. В ряду важнейших задач, обеспечиваемых в кафедральной работе, — совершенствование физической подготовки студентов, вовлечение их в занятия спортом, а в целом, осуществление подготовки будущих специалистов, ориентированных на здоровый образ жизни.

*Выводы.* Много интересных начинаний, физкультурно-спортивных мероприятий, оздоровительных лагерных кампаний, массовых стартов с участием студентов было проведено в прошлые годы общественным активом спортивного клуба совместно с преподавателями кафедры физического воспитания. Физкультурный актив вуза сумел найти и обеспечить оптимальные формы и условия становления, функционирования и развития своей общественной спортивной организации, кадровый состав членов которой постоянно обеспечивал высокий уровень социального спортивного имиджа университета. Традиционные подходы в обеспечении физкультурно-спортивной работы в вузе обязательно должны быть сохранены и использованы в дальнейшем с учетом современных инновационных технологий.

### **Список литературы**

1. Комсомолия Технологического / М. Ю. Гальперин, А. Л. Мильштейн, М. Г. Рудин. Л.: Лениздат, 1959. 143 с.
2. Сто лет Технологическому институту имени Ленинградского

совета рабочих, крестьянских и красноармейских депутатов: Т. 1. Л.: Издание Технологического инст-та, 1928. 760 с.

3. ЦГИА СПб. Ф. 9810. Оп. 1. Д. 134. Л. 19.

4. [www.technolog.edu.ru](http://www.technolog.edu.ru) (дата обращения: 15.09.2018 г.).

**УДК 615.825.1**

**Т. Ш. Насырова<sup>1</sup>, С. И. Матявина<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна*

*<sup>2</sup>Оренбургский государственный медицинский университет*

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ОКСИСАЙЗ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ**

This article discusses the use of breathing exercises Oxycise to reduce the body mass of students in the section of sports aerobics. Measurements of chest circumference, waist circumference, hip circumference were used. The results of the study concluded.

**Key words:** students; sport aerobics; types of breathing exercises; Oxycise.

Важное место в физической культуре и спорте занимают специальные дыхательные упражнения. Древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Дыхательная гимнастика — это система дыхательных упражнений, направленная главным образом, на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания, а также при сердечно-сосудистых заболеваниях, для снижения массы тела и т.п. В наше время существует много видов дыхательных гимнастик [3]. Рассмотрим некоторые из них:

1. Дыхательная гимнастика йогов (пранаяма). Пранаяма — это дыхательные упражнения, относящиеся к древним йогическим техникам управления дыханием, с помощью которых организм накапливает жизненную силу. Многие современные дыхательные методики основаны именно на дыхательных практиках, взятых из йоги.

2. Дыхательная гимнастика Бутейко — это система оздоровления организма, направленная на ограничение глубокого дыхания или «метод волевой ликвидации глубокого дыхания» — по словам автора системы. Этот метод разработан учёным Константином Павловичем Бутейко в 1952 году и с

тех пор успешно применяется для лечения и купирования симптомов бронхиальной астмы и других болезней органов дыхания. Причина развития заболеваний, по мнению учёного, в альвеолярной гипервентиляции — то есть, при глубоких вдохах, количество кислорода, получаемого человеком, не увеличивается, а вот углекислого газа, становится меньше. И его недостаток ведет к появлению многих заболеваний.

3. Дыхательная гимнастика Мюллера — это система упражнений, предполагающая глубокое дыхание в определенном ритме без пауз, задержек, коротких вдохов. Этот метод разработан немецким врачом, профессором Иоганнесом Мюллером.

4. Дыхательная гимнастика Стрельниковой — это оздоровительный метод, созданный в 30-х годах прошлого века оперной певицей Александрой Стрельниковой в качестве способа восстановления певческого голоса. Однако практика показала, что данная гимнастика восстанавливает и возвращает не только голос, но и способна эффективно оздоравливать весь организм. Главное в дыхательной гимнастике Стрельниковой — это быстрый вдох носом каждую секунду в сопровождении упражнений. Вдох активный, напряженный, короткий, обязательно шумный и обязательно через нос (нюханье воздуха). Выдох незаметный, спокойный.

5. Дыхательная гимнастика «Бодифлекс». Основателем данного вида гимнастики является американка Грир Чайлдерс. Суть системы — в глубоком диафрагмальном дыхании, которое сопровождается простыми упражнениями статического характера. На первый план выступает мышечная перегородка между грудным отделом и брюшной полостью. Именно её нужно «включать в работу». Это позволяет вовлекать в рабочий процесс нижние отделы лёгких, которые чаще всего застаиваются при поверхностном дыхании. Так можно создать идеальные условия для работы сердечно-сосудистой системы. Если у кровотока, благодаря диафрагмальному дыханию, не будет препятствий, он станет питать ткани кислородом, а мышцы при этом получают необходимый тонус [3].

6. Дыхательная гимнастика Оксисайз.

Проанализировав различные дыхательные методики, для нашего исследования представил интерес этот вид гимнастики. Комплекс упражнений Оксисайз разработан американкой Джилл Джонсон, которая положила в его основу совокупность научных исследований, собственных наблюдений и личного опыта похудения. В современном мире лишний вес — это серьёзная проблема, которая считается одной из самых распространённых. Многие девушки и женщины по всему миру страдают от избыточной массы тела. Одним из самых эффективных и безопасных способов по борьбе с лишним весом, считается дыхательная гимнастика Оксисайз. Это дыхательная гимнастика, в основе которой лежит воздействие кислорода на обменные процессы в организме.

Преимущества методики Оксисайз:

1. Малые временные затраты на занятия (20–25 минут).
2. Умеренные физические нагрузки, которые многие могут выполнить.
3. Работа наибольшего количества групп мышц во время тренировки.
4. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, суставов.
5. Снижение массы тела.
6. Почти отсутствуют противопоказания для занятий.
7. Доступность, комфортность занятий, можно заниматься после приёма пищи.
8. Видимые результаты через 3-4 недели.

Принцип действия данного дыхательного комплекса:

1. Вдох. Расслабить живот, расширить ноздри и произвести глубокий вдох через нос. Постараться наполнить воздухом живот.
2. Три дополнительных вдоха. Одновременно напрячь мышцы ягодиц и тазового дна, при этом приподнять нижнюю часть живота.
3. Выдох. Растянуть губы, чтобы получилась тонкая щелочка. Сделать выдох, при этом сильно втянуть живот.
4. Три дополнительных выдоха. Сделать их для того, чтобы максимально освободить лёгкие от воздуха, расслабить живот.

Повторить 4 раза, это будет считаться одним циклом дыхания [2].

*Цель нашего исследования* — оценить эффективность внедрения дыхательной гимнастики Оксисайз в тренировочный процесс студенток, занимающихся в секции спортивной аэробики. *Объект* — студентки в возрасте от 17 до 22 лет. *Предмет* — изменение массы тела студенток. *Гипотеза* — выдвинуто предположение о том, что внедрение в тренировочный процесс дыхательной гимнастики Оксисайз будет способствовать снижению массы тела студенток. *Организация исследования* — исследование проходило с февраля 2018 г. по июнь 2018 г. на базе кафедры физической культуры Оренбургского государственного медицинского университета. В исследовании приняли участие 20 студенток, входящие в состав сборной команды ОрГМУ по спортивной аэробике. Из них в контрольную группу (КГ) вошли 10 девушек, в экспериментальную группу (ЭГ) — 10 девушек. В нашем эксперименте структура тренировки в контрольной и в экспериментальной группах была разная. Для экспериментальной группы в понедельник, среду и пятницу в конце стандартного занятия по спортивной аэробике вводился комплекс дыхательных упражнений Оксисайз. Контрольная группа 3 дня в неделю занималась по методике, представляющей традиционный урок спортивной аэробики [4]. Тестирование студентов контрольной и экспериментальной группы проводилось 2 раза — в начале и в конце эксперимента. Показатели определялись следующим образом:

1. Измерение окружности грудной клетки (ОГК), окружности талии (ОТ) и окружности бёдер (ОБ) с помощью мягкой сантиметровой ленты;
2. Измерение массы тела с помощью медицинских весов [1].

*Выводы:*

1. В результате анализа данных у 7 из 10 студенток экспериментальной группы параметры ОГК уменьшились на 7%, параметры ОТ уменьшились на 5%, параметры ОБ уменьшились на 8%. У студенток контрольной группы показатели остались на прежнем уровне.

2. В процессе эксперимента показатели массы тела у 7 студенток экспериментальной группы постепенно снижались. В конце эксперимента показатели массы тела уменьшились на 10% .

3. Проведённый эксперимент показал, что стандартные уроки аэробики с включением в них дыхательной гимнастики Оксисайз способствовали снижению массы тела у 70% испытуемых.

### **Список литературы**

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. М.: Медицина, 1990. 192 с.
2. Джонсон Джилл. Дыхательная гимнастика Oxycise; Попурри Москва, 2011. 160 с.
3. Дыхательная гимнастика: энциклопедия / [авт.-сост. Н. Н. Севостьянова]. Москва: АСТ, 2009. 253 с.
4. Матявина С. И. Аэробика как средство сохранения здоровья у студентов // Актуальные проблемы реализации ФГОС III-го поколения. Учебная и внеучебная составляющая предмета «Физическая культура» в медицинских и фармацевтических вузах Российской Федерации: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. Рязань: РИО РязГМУ, 2013. С. 40–43.

**Н. Ю. Неробеев<sup>1</sup>, Л. В. Неробеева<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Национальный государственный университет*

*физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта*

<sup>2</sup>*Санкт-Петербургский государственный экономический университет*

## **RESEARCH DIRECTIONS OF IMPROVING FEMALE WRESTLERS**

Intensive development of women types of wrestling predetermines the necessity of scientific working out of training systems for women-wrestlers.

The detailed analyses of scientific tendencies which suggest the improvement of the system, that is described in this article, allowed to discover the most preferable ones (tendencies) according to a specificity of an adaptation of a female constitution to intensive training and competitive activity.

**Key words:** scientific tendencies, women-wrestlers, training system, sexual dimorphism, sport wrestling, priority research.

A very characteristic feature of the modern stage of development of wrestling is the intensive assimilation of the women nearly all its varieties: Judo, Sambo, wrestling, Sumo, the international belt wrestling. This process is already irreversible, despite the prolonged inaction or even some opposition leaders, thinkers and practitioners struggle. To date, women's championships are annually held world continents and in different kinds of wrestling, and judo and wrestling among women is firmly included in the Olympic program.

However, if you compare the level of achievement of Russian fighters in major international competitions in freestyle wrestling athletes on the basis of sex, the problem becomes apparent a long lack of progress results of women in most prestigious tournaments. Thus, domestic fighters results in the Beijing Olympics important confirmed high class of our athletes in men's freestyle wrestling, as evidenced by the obtained their stubborn fights 3 Gold 1 silver and 2 bronze medals. At the same time, the performance of Russian athletes in freestyle wrestling looks very modest as one silver medal. This is despite the fact that wrestling among women actively cultivated in our country from 1990 onwards, in other words, for almost 20 years. It is quite obvious that the Beijing results could be significantly higher, especially given the high level of development of women's sports in Russia.

Setting such high goals for Russian specialists wrestling necessitates the development of targeted training programmes for female athletes in the fight, including scientifically based information about workout female wrestlers taking into account modern representations of sexual dimorphism.

The presence of negative circumstances that hinder the development of women's wrestling, reinforces the endless arguments specialists, mostly men, about the possibility and need lessons this sport from the so-called ' weak sex '. In doing so, to date, there is already a discernible tendency of the deep gap between the booming practice, women's wrestling and extremely slow progressive theoretical justifications of the basic concepts of training women wrestlers. In other words, the number of women involved in the fight is continuously growing both in Russia and abroad.

On the basis of scientific-methodical provision of domestic famous expert female sports L. P. Fedorova (1987.1994), we can assume that the priorities in support of a specific system of training female wrestlers are the following (Tarakanov B. I., 1999):

1. Development of plans for the training of athletes on the basis of such content and structure of the training process, which will ensure the proportionality of the development of basic physical, emotional and volitional qualities.

2. Rationale for the training programs provide the necessary foundation of the General and special physical fitness of athletes with mandatory emphasis on improving speed-power capacity.

3. Develop multi-year training plans for athletes with strong variability training and emulative exertion, bringing them gradually to possibly high boundaries in a sparing mode both thrust and tension.

4. Creation of an optimal structure as the main mesocycle, programmed by the nature of the cycle, with correction of its contents by small cycles appropriate to the nature of the phases of ovarian-menstrual cycle (UMC).

5. The development of such training programs that will ensure optimum adaptation of women athletes to intense competition and training activities, taking into account the critical biological function of maternity.

6. Rationale for the differential approach to each athlete by individualizing the educational and training process that ensures the effect of useful physical properties depending on age-appropriate motor development the female body.

7. Development of multi-stage selection system for specific sports struggle with determination of the suitability of these occupations each girls, females, according to three criteria: the original level achievements, the pace of increase, stability results achievements.

8. The creation of informative system of regular monitoring and integrated pedagogical correction for athletes in training process management aspect of modern ideas about sexual dimorphism.

However, it should be noted that most had already conducted research in the field of women's fight attention focuses mainly on biomedical aspects of the preparation of the athletes within the mesocycles training process, due to the influence of the phases of the OMC.

Meanwhile, as can be seen from the above list of priority directions of the scientific substantiation of a specific system of training female wrestlers, the problem of sexual differentiation in the implementation of sport training is much broader and has social, psychological, biological and pedagogical aspects. Their study and systematization is relevant theoretical and practical problem requiring system-integrated study (Tarakanov B. I., 2004).

The main element of this concept of the problem is that even physically perfectly developed girl, girl, woman is not so much a miniature boy, young men, men, but its opposite, and should therefore train completely differently. Unfortunately, many of the researchers and the practice of ignoring this fact, although the motor skills of the female body not only quantitatively but also qualitatively different from men's (Jankauskas J. M., Logvinov E. M., 1984).

Considering more specifically private aspects of priority scientific directions of the system of training female wrestlers, you can highlight the least studied of them and therefore in need of in-depth study. To block these aspects should include:

- definition of gender identity and the specific manifestations of the individual qualities of athletes

- identification of differences in quantity, focus and nature of injury wrestlers, male and female, received during training and competition activities;

- establishing the features of motivation of athletes into the fight depending on qualification and age;

- determination of the differences in the structures of the physical development and physical fitness wrestlers of different sexes to develop training plans which will ensure proportionality in the development of basic physical qualities of athletes;

- identification of features in the composition and structure of technical and tactical action and sport-performance competitive women wrestlers compared to men;

- development of curricula and training programmes for the physical, technical and tactical training of sportswomen fighters based on the analysis and synthesis of up-to-date information on all the above directions.

## References

1. Tarakanov B. I. Prospects improving women wrestling / B. I. Tarakanov // Improvement of the system of training of highly qualified in State educational institutions physical culture: materials of the Russian researcher. conf. M.: (B.I.), 2004. S. 79–84.

2. Fedorov L. P. Scientific and methodical bases of female sports: tutorial / L. P. Fedorov. L.: GDOIFK behalf of the P. F. Lesgaft, 1987. 54 s.

3. Fedorov L. P. Psychomotor and age peculiarities of speed-strength training in female sport / L. P. Fedorov // Research and development in sport:

scientific and information magazine. SPb.: JSC «Igoslav», 1994. No. 2. Vol. 2. P. 5–8.

4. Jankauskas J. M. motor skills growing female body / J. M. Jankauskas E. M. Logvinov. Vilnius: health no., 1984. 152 s.

**УДК 304.2:378.17**

**Л. Б. Никулина<sup>1</sup>, Ю. Ю. Зилинберг<sup>2</sup>, И. В. Никулин<sup>3</sup>**

*<sup>1</sup>Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна*

*<sup>2</sup>Шанхайский Университет Спорта*

*<sup>3</sup>Национальный государственный университет  
физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта*

## **ЭФФЕКТИВНЫЕ ПУТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ**

The article describes the impact of table tennis on physical and mental development of young people, the useful effect on psychological stability and social adaptation in student environment. It also includes the experience of popularization and application of table tennis in educational process in Universities of China.

**Key words:** table tennis, culture of table tennis, student sports, social adaptation, physical and mental health.

Спортивно-массовая работа с молодежью направлена на решение первоочередных задач: развитие и воспитание физического и нравственного здоровья, что, бесспорно, является основным богатством любого общества и лично каждого человека.

Сегодня проводится множество спортивных мероприятий, различных «Стартов» и форумов под разными названиями и лозунгами. Часто такие мероприятия проводятся от случая к случаю (один раз в год) и имеют в основном характер развлекательных шоу. Для студентов такие «выезды» интересны, познавательны и развлекательны. Прослушанная лекция о мышечных напряжениях и полученный витамин-апельсин, возможно, надолго останутся в памяти студента.

Более эффективной, в плане физического развития студентов, является секционная работа, организованная спортклубами. Спортивные секции по разным видам спорта (включающие начальное обучение) дают возможность студентам систематически заниматься. Обучающий преподаватель-тренер, со специализацией по данному виду спорта, всегда найдет возможность обучить

каждого, поставит правильную технику, предложит верную динамику развития приобретенных навыков и разработает систему совершенствования личных результатов каждого. Целеустремленность в освоении избранного вида спорта и регулярно выполняемые физические нагрузки на занятиях, всегда приносят студенту очевидные положительные результаты в физическом развитии, в учебе и в социальной адаптации.

Настольный теннис сегодня один из наиболее востребованных видов спорта среди студентов во многих странах (на уровне любителей и разрядников). В чем причина интереса и популярности этого вида спорта среди студентов? Опрос всех желающих овладеть этой спортивной игрой, позволил сделать следующие выводы:

1. Настольный теннис подходит для занятий спортом и новичкам и умеющим играть. На любительском уровне игра проста и понятна, несложные правила, нет мышечных перегрузок, интенсивность игры для всех вполне приемлема. Настольный теннис — вид спорта с низким уровнем травматичности, развивает умственное мышление, ловкость, координацию, совершенствует вестибулярный аппарат, развивает внимание, организует и дисциплинирует.

2. Немаловажно то, что спарринги могут постоянно меняться и успех игры не зависит от половой принадлежности, то есть девушки также успешно соревнуются с юношами. Легко проходит социальная адаптация, студенты легче втягиваются в учебный процесс.

3. Не требуется приобретение инвентаря и экипировки, ракетки и мячи всегда имеются на кафедре физического воспитания и вторую половину учебного занятия можно поиграть в настольный теннис.

4. Наиболее важный фактор, который мы отметили, — это психологический комфорт (для студентов-первокурсников это важно) при физических нагрузках, обеспеченных этой спортивной игрой. Дело в том, что игра в настольный теннис выстроена на косвенном контакте между игроками — через мяч, физического давления друг на друга нет (в отличие от футбола, баскетбола, гандбола и т.п.). Для многих студентов невозможна психоустановка «отобрать» мяч, имеется боязнь столкновений и внезапных препятствий, необходимость «взрывных» ускорений в таких видах спорта, которые предполагают прямой контакт. И наоборот, полное отсутствие контакта между игроками (соперниками) в таких видах спорта как плавание, бег, спортивная ходьба, скейтборд, велоспорт и т.п. Польза от нагрузки, несомненно, есть, но азарта, новизны ситуации, борьбы, общения — нет. Более того в настольном теннисе не принято огорчаться в случае проигрыша, ведь сильный соперник помогает вам расти и совершенствоваться, выполнить хорошую нагрузку и приобрести полезный опыт. Принято в конце игры пожать руки и сказать «спасибо за игру».

В очередной раз прошли ежегодные командные соревнования по

настольному теннису «Приз первокурсника 2018» СПбГУПТД (17.10.2018–22.10.2018). Перед стартом во многих институтах (факультетах) прошли отборочные турниры (спарринги и тренировки) для формирования команд. В состав команды от каждого института (по положению соревнований) требовались 1р (первая ракетка), 2р (вторая ракетка) по девушкам и по юношам. Соревнования прошли за четыре дня и по сумме очков были определены места и победители. По личным результатам среди девушек и юношей была сформирована сборная команда первого курса университета. В ее состав вошли победители и призеры:

- 1 место — Присяжнюк Дарья (1-ХДА-7) г.Уренгой;
- 2 место — Пригарина Мария (1-СДП-13) г.Санкт-Петербург;
- 3 место — Мамаева Екатерина (1-МДП-29) г.Кириши;
- 1 место — Шубников Дмитрий (1-ТИДА-2) г.Санкт-Петербург;
- 2 место — Кириллов Дмитрий (1-СДП-10) г.Кострома;
- 3 место — Эрдни Цабдыров (1-ИСТ).

Студенты, вошедшие в сборную команду университета (призеры среди девушек и юношей), откровенно признались, что они счастливы, быть в команде и снова заниматься этим видом спорта. Дело в том, что старшеклассникам из-за большой нагрузки в учебе для подготовки к ЕГЭ, приходится оставлять занятия спортом.

08.11.18 пройдут очередные (ежегодные) соревнования «Приз первокурсника» 2018 среди вузов Санкт-Петербурга с участием и нашей команды. В настоящее время студенты-теннисисты проходят подготовку на базе спортивной школы «Белые молнии» у одного из лучших тренеров Санкт-Петербурга и России Валентины Дмитриевны Шесюк.

Настольный теннис станет поддержкой и опорой в студенческой жизни. Актуальная задача преподавателя — увидеть студента, помочь, задействовать, поддержать, вовлечь в спортивную деятельность.

#### *Опыт зарубежных стран*

В Китайской Народной Республике настольный теннис — национальный вид спорта. Им занимается огромное количество людей, от мала до велика. Некоторые молодые люди, активно занимающиеся настольным теннисом в школьные годы, переходят в профессиональный спорт, а некоторые выбирают другую профессию, поступают в университеты, но любовь к настольному теннису и желание тренироваться остается.

Поэтому во многих высших учебных заведениях имеются профессиональные залы для настольного тенниса, где студенты активно участвуют в тренировках, а также большинство университетов тщательно подходит к отбору сборной команды университета для участия в различных студенческих соревнованиях и спортивных лигах. Здесь есть за что побороться! Многие соревнования имеют большой призовой фонд и ценные

призы. Кроме того есть стимул повышать свое мастерство и переходить из более низшей лиги в высшую. Таким образом, студенты неспортивных вузов могут обучаться новой профессии и продолжать свою профессиональную подготовку.

Кроме профессиональных игроков, спортивные залы университета также открыты всем желающим, обучаться в настольный теннис, есть и секции и тренеры, которые помогают обучаться технике настольного тенниса. Заставлять играть в настольный теннис никого не приходится, все ребята бегут в зал с большой радостью по собственному желанию, учатся друг у друга, собираются в компании, некоторые студенты самостоятельно организуют клубы и ездят по городским соревнованиям. Настольный теннис действительно очень способствует сплочению коллектива, повышению настроения, отвлекает от проблем, и загруженной учебы, дает расслабиться, чтобы с новыми силами заниматься своими основными делами. Проблема многих китайских студентов — это зависимость от мобильных телефонов и компьютерных игр, некоторые предпочитают уединяться в своей комнате, нежели выйти пообщаться с друзьями, однако, настольный теннис очень положительно влияет на решение этой проблемы. Поскольку в нем также существует азарт и игровая ситуация, а также живое общение — одна из самых важных ценностей нашей жизни. Настольный теннис действительно положительно влияет на социализацию студента.

**УДК 796.011.3:796.015.14**

**Е. А. Носова, В. В. Дубенюк, А. В. Шкарупа**

*Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна*

## **МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СО СТУДЕНТАМИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО**

As the title implies the article describes examples of organizational work with students. Much attention is given to features instructional techniques. It is spoken in detail sports events at the university.

**Key words:** physical culture; sport; mass sports; student sports.

Физическое воспитание — один из разделов педагогики, основным звеном системы физического воспитания является фактор укрепления здоровья, повышения сопротивляемости растущего организма, улучшения физического развития.

Переход из школьного звена к обучению в вузе предъявляет новые, повышенные требования к организму студента. Очевидно, что противоречие между современным состоянием теории физкультурного образования и потребностью студенческой молодежи в освоении ценностей, накопленных в сфере спорта, требует всестороннего и целостного осмысления, уточнения, определения предметно-содержательной основы и построения научной концепции. На современном этапе внимание специалистов обращено к содержанию физкультурно-образовательных технологий, систематизации в формировании культурного потенциала с учетом принципов гуманизма, целостности и системности.

Широко используемое в современности понятие «спорт» в первоначальном (историческом) смысле означало игру, развлечение и забаву посредством занятий физическими упражнениями. Соревновательная направленность, составляющая деятельную основу спорта являясь историко-культурологическим феноменом, обусловлена состязанием человека с силами природы. Достижимый эффект синергизма двигательной и психофизической активности в дальнейшем использовался в освоении новых социальных ролей, в труде, в быту и военном деле. В то же время он является инструментом психокоррекции личностных проблем, оценочным критерием подготовленности и мерой эффективности социально-позитивного процесса воспитания молодежи. Достижение высоких результатов в спорте стало главной целью и ведущим мотивом состязательной деятельности. Формирование установки на достижение наилучших результатов способствовало:

- общественному признанию результатов победителей соревнований;
- организации системы подготовки и соревнований;
- созданию идеалов физически совершенного человека;
- введению различных вознаграждений за победу;
- организации предварительной подготовки и проведению отбора участников соревнований;
- появлению правил игр и наказаний за их нарушение [1].

Спорт, как социокультурный феномен, имеет глубокие исторические корни и основывается на различных национальных системах физического воспитания спортивно-состязательной, оздоровительной или прикладной направленности. Имея свою национальную и международную структуру, а также специфическую педагогическую систему обучения и тренировки, спорт характеризуется как социокультурный институт освоения ценностей физической культуры, связанных с соревновательной деятельностью человека и достижением максимальных результатов в избранном виде, а также выявлением социального признания высших психических и духовных способностей человека. По своей сущности спорт — непроизводственная деятельность человека, направленная на реализацию социокультурных

функций. В узком смысле его сущность определяется как исторически сложившаяся соревновательная деятельность с целью объективного сопоставления и оценки сил человека, содержательной стороной которой является система соревнований. В широком смысле спорт охватывает не только соревновательную деятельность, но и специальную подготовку к ней, а также целый спектр межличностных отношений в сфере этой деятельности (норм и достижений). Входя в структуру современного общества, он выполняет многочисленные культурные функции — является важным средством воспитания и социализации студенческой молодежи [1].

«В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения» Президент Российской Федерации издал указ № 172 от 24 марта 2014 года о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

К выполнению нормативов ГТО допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации [2].

Организационно учебный процесс отражает взаимосвязь учебных и внеучебных форм спортивной работы с тенденцией возрастания значимости студенческого спорта. Самостоятельная деятельность, как высшее проявление сознательной активности студентов, позволяет оценить качественную сторону физкультурного образования.

Совмещение учебной деятельности студентов с занятиями спортом требует планирования этих видов деятельности, обеспечивающего необходимые условия для раскрытия их возможностей. Планирование характеризуется системой педагогического процесса, охватывающее структурно-функциональные (координационные и субкоординационные) и внутренние связи учебно-тренировочного процесса, включая вопросы организации тренировки и соревновательной деятельности, распределение ресурсов и регламентацию использования вне тренировочных факторов повышения работоспособности и спортивно-технического мастерства студентов с учетом программно-нормативных требований (рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт», календарь соревнований, результата и бюджета времени). При его составлении все планируемые параметры не должны входить в противоречие с учебным планом вуза. Спортивная подготовка студента связана с обоснованием методологических и организационно-методических подходов, определяющих

общую стратегию, тактику и технику организации учебно-тренировочного процесса. На конкретный срок устанавливаются цели, задачи, целесообразные средства и методы педагогического воздействия. Учитывая требования принципов формирования физической культуры студенческой молодежи, обоснованный план дает возможность избежать стихийности управленческих действий, излишних затрат времени, сил и материальных средств, обеспечивая необходимую перспективу в подготовке, высокое качество и успешное завершение в намеченные сроки.

Предметом планирования спортивной деятельности студентов при подготовке к сдаче норм ГТО является ее содержание, формы и результат. Содержание плана подготовки раскрывает методические подходы к формированию гармонично развитой личности и укреплению ее здоровья, комплексное развитие физических способностей с учетом требований структуры соревновательной деятельности, закономерности индивидуального развития личности. При планировании соблюдаются требования — целенаправленность, реальность, конкретность, простота, всесторонность и систематичность.

Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в рамках подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО возможно лишь при усилении индивидуальной составляющей этой подготовки, при строгой регламентации занятий и контроля со стороны профессорско-преподавательского состава. Это достигается в форме совместного планирования различных этапов подготовки в соответствии с основными принципами системы физического воспитания.

### **Список литературы**

1. Григорьев В. И., Малинина С. В. Олимпийское образование студентов: теория, методика, практика: Учебное пособие. СПб.: СПбГУЭФ, 2002.
2. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», приказ Министерства спорта Российской Федерации №575 от 08.07.2014г.

**Г. В. Осипов, И. М. Зеленова**

*Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна*

## **ЗНАЧЕНИЕ РАЗМИНКИ ПРИ СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ПО БЕГУ**

The article is devoted to the problem of warm-up actions directly at the time of delivery of running standards of the all-Russian sports complex «Ready for labor and defense». The goals of the warm-up are indicated. This recommendations for the workout and presents an exemplary complexes warm-up exercises.

**Key words:** All-Russian sports complex «Ready for Labor and Defense», human development, health promotion, nation's recovery, regulatory requirements for running, warm up value, exercise complex

11 марта 1931 года в СССР был введен физкультурный комплекс ГТО в рамках программы патриотического воспитания молодежи. Тогда иностранная пресса назвала программу «новым секретным оружием русских». Система существовала в стране до 1993 года, в 2014 года президент России Владимир Путин подписал указ о ее возрождении [1].

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, был введен в действие указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный документ представляет собой программную и нормативную основу физического воспитания населения страны, направленную на развитие человеческого потенциала, укрепление здоровья граждан и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) [2].

В нормативных требованиях представлены беговые упражнения, которые являются неотделимой частью здорового образа жизни. С точки зрения привлекательности бег является абсолютно доступным для всех слоев населения видом физической культуры.

Для мужчин и женщин возрастной группы от 18 до 29 лет, куда попадает студенческая молодежь высших учебных заведений, предусмотрены нормативные требования по бегу: бег на 30 м, или бег на 60 м, или бег на 100 м и бег на 3000 м (для юношей) и бег 2000 м (для девушек).

Бег является универсальным физическим упражнением. В беге задействованы все группы мышц человека, но основная нагрузка ложится на мышцы ног и ягодичные мышцы.

Для успешной сдачи вышеперечисленных нормативов ГТО первостепенное значение приобретает качество подготовки к данным дистанциям, которое выражается в проведении разминочных мероприятий перед стартом. Главной задачей разминки является непосредственная подготовка организма к последующим стартам. Временный диапазон, который необходимо уделять разминки перед стартом, составляет 10–30 минут в зависимости от подготовленности студенческой молодежи. Это время необходимо для плавного перехода организма в режим готовности к максимальной нагрузке. В результате проведенной разминки повышается работоспособность всего организма.

Основная цель разминки — повышение температуры тела для подготовки к физической нагрузке, увеличение снабжения мышц кислородом, подготовка сердца, легких и других органов к сдаче нормативов по бегу комплекса ГТО. Важными элементами разминки являются упражнения на мобилизацию суставов, растяжение связок и мышц (растяжка).

При разминке повышается скорость и интенсивность обмена веществ, создается оптимальная возбудимость центральной нервной системы, происходит увеличение деятельности органов кровообращения и дыхания, повышается эластичность мышц и связок.

Во время разминки необходимо уделить особое внимание правильному дыханию. Рекомендуется вдох делать в момент расслабления организма, а выдох делать в момент напряжения. Не стоит задерживать дыхание во время разминки. Это может привести к возрастанию артериального давления.

Разминка состоит из общей и специальной частей. Разминка не должна вызывать повышения температуры тела выше 38° С и не должна вызывать утомления.

Общая часть разминки направлена на повышение деятельности физиологических систем организма человека: дыхательной, сердечно-сосудистой, двигательной, нервной, терморегуляции, желез внутренней секреции.

Специальная часть обеспечивает подготовку звеньев двигательного аппарата и нервных центров, которые будут участвовать в предстоящей деятельности.

Для того чтобы перейти в режим физической нагрузки, иными словами «проснуться организму» рекомендуется совершить небольшую 2-3-х минутную пробежку в легком темпе. И только после этого необходимо приступить к разминке на месте, где производится тщательная проработка

отдельных групп мышц. Разминаться необходимо сверху вниз. Сначала шея, потом плечевой пояс, руки, туловище, бедра, а затем суставы ног.

Мышцы шеи – производятся плавные наклоны вперед-назад, влево-вправо. Необходимо избегать резких движений.

При разминки плечевого сустава применяются различные вращения.

Локтевые суставы и кисти рук – вращение расслабленных рук в локтевом и кистевом суставе.

При разминке мышц спины используются различные варианты вращения корпусом, а также производятся наклоны корпуса вперед-назад и влево-вправо. Обратить внимание на жесткую фиксацию ног.

Для разминки ног применяем элементы суставной гимнастики:

- выполняем стойку на одной ноге, вторая нога согнута в колене, рисуем согнутой ногой круг перед собой, затем меняем ногу,
- осуществляем круговые вращения в коленном суставе,
- для разминки голеностопа совершаем круговые движения отведенной в сторону ногой, поставленной на носок.

После применения элементов суставной гимнастики необходимо перейти на разминку крупных групп мышц. Для тазобедренного сустава — использование круговых вращений. Обратить внимание на жесткую постановку ног.

Наибольшее внимание при проведении разминочных упражнений для бега необходимо уделить коленям. Можно использовать приседания, но помнить, что главная задача размять мышцы, а не перегрузить их. Подойдет выполнение прыжковых упражнений — прыжки на одной ноге с последующей сменой, либо прыжки на двух ногах.

Примерный комплекс упражнений на месте:

1. И.п. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговые вращения головой в одну и другую сторону. Повторить 8–10 раз в каждую сторону.

2. И.п. — кисти к плечам, ноги на ширине плеч. Круговые движения руками вперед. Повторить 10 раз. Круговые движения руками назад. Повторить 10 раз.

3. И.п. — правая рука наверху, левая внизу, ноги врозь. Рывки руками назад с одновременным поворотом туловища вправо, влево. Повторить 10 раз в каждую сторону.

4. И.п. — руки на поясе, ноги врозь. Наклон туловища вперед. Круговое движение вправо. И.п., круговое движение влево. И.п. Повторить в каждую сторону по 10 раз.

5. И.п. — ноги врозь, руки вниз. Наклон к правой ноге, к центру, к левой ноге. И.п. Выполняем на 4 счета. Повторить 8-10 раз.

6. И.п. — ноги врозь, руки вдоль туловища. Хватом колена двумя руками подтягиваем попеременно бедро к груди. Выполняем на 4 счета. Повторить 8-10 раз.

7. И.п. — ноги врозь, руки на поясе. Глубокие попеременные выпады правой и левой ногой вперед. Выполняем на 4 счета. Повторить 10 раз.

8. И.п. — ноги врозь, руки за головой. Попеременные выпады правой и левой ногой в стороны. Выполняем на 4 счета. Повторить 10 раз.

9. И.п. — стопа опирается на носок. Руки произвольно. Круговые движения пяткой внутрь и наружу. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

Примерный комплекс упражнений в движении:

1. Бег с высоким подниманием бедра. Выполняется с максимальной частотой и с минимальным продвижением вперед — 15–20 метров.

2. Колесо. Выполняется подобно первому упражнению, но с выбрасыванием носка вверх. Получается более затяжной вынос бедра.

3. Бег с захлестыванием голени. Выполняется максимальной частотой и с минимальным продвижением.

4. Бег с выносом прямых ног вперед. Выносить ногу максимально высоко. Не отклонять корпус назад.

5. Применить скрестный шаг правым и левым боком. Корпус не поворачивать, в работу включаются только ноги.

6. Выпады на каждый шаг. Обратит внимание на ровную спину.

При проведении разминки перед контрольным забегом необходимо избегать статической растяжки. Основная задача разминки заключается в том, чтобы разогреть мышцы, увеличить кровообращение и подготовить их к взрывной работе. Цель статической растяжки совершенно противоположна и заключается в расслаблении мышц, подготовке их к восстановлению. Статическую разминку необходимо и крайне важно проводить после соревновательных забегов. Суть статической разминки заключается в постепенном приведении мышц и органов в начальное состояние, что позволит ускорить процессы восстановления. Данное мероприятие позволяет избежать мышечной боли, которая возникает вследствие высокого утомления мышечных волокон [3].

Вышеописанные разминочные действия позволяют организм быть готовым к нагрузке, что поможет избежать травм.

### Список литературы

1. «Атлетом можешь ты не быть, но физкультурником — обязан». [сайт]. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/2426830> (дата обращения 16.10.2018).

2. Таймазов В. А., Курамшин Ю. Ф. Комплекс ГТО как основа физического воспитания. [сайт]. URL: [http://www.akvobr.ru/kompleks\\_gto\\_kak\\_osnova\\_fozocheskogo\\_vospitaniya.html](http://www.akvobr.ru/kompleks_gto_kak_osnova_fozocheskogo_vospitaniya.html)

3. Ломакин А. Упражнения для разминки перед бегом и растяжки после бега. [сайт]. URL: <https://beguza.ru/razminka-pered-begom/?history=0&pfid=1&sample=42&ref=1>

Ю. М. Пахомов<sup>1</sup>, Л. Ф. Осипова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский государственный экономический университет

<sup>2</sup>Санкт-Петербургский университет управления и экономики

## ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

The article describes and analyzes exercises for the development of strength endurance of abdominal muscles. The advantage of kranch exercises in comparison with classical exercises in terms of mastering the technique, the development of strength endurance and preparation for the delivery of the norm of the TRP complex is shown.

**Key words:** student, exercise, muscles, abdominal, power endurance.

В настоящее время в вузах страны на добровольной основе реализуется программа по подготовке к сдаче и сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [1]. Студенты вузов имеют право, на бесплатной основе, подготовиться и сдать нормативы комплекса ГТО. Получив удостоверение и значок определённой степени за успешную сдачу норм, они могут пользоваться предусмотренными при этом дивидендами и поощрениями. Одним из контрольных тестов при сдаче норм комплекса ГТО является тест на развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса.

К настоящему времени принято различать 2-е основные группы физических упражнений, направленных на развитие мышц брюшного пресса. Первую из них составляют так называемые «классические» упражнения. К ним относятся: подъёмы туловища до вертикали, лёжа на спине; подъёмы прямых ног, лёжа на спине; подъёмы ног до касания перекладины, в висе на высокой перекладине и им подобные [2]. Эти упражнения призваны одновременно прорабатывать все основные мышцы брюшного пресса. Для их успешного выполнения требуется определённый уровень физической подготовленности мышц брюшного пресса и чёткое соблюдение техники выполнения этих упражнений. При отсутствии или недостаточности этих составляющих рассчитывать на развитие и укрепление мышц брюшного пресса этими упражнениями не приходится, т.к. они будут просто недоступны физически не выполнимы для занимающихся.

Вторая группа физических упражнений на развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса объединена под общим названием «кранч» и появилась из фитнес направления [3, 4]. Отличительной

особенностью этих упражнения является их направленность на локальную проработку отдельных частей и мышц брюшного пресса. Технически они просты и выполняются с минимальной амплитудой. Поэтому они изначально доступны для занимающихся с низким уровнем физической подготовки.

Принимая это во внимание, логично предположить, что использование упражнений из «кранча» приведёт к проработке всех мышц брюшного пресса у занимающихся с любым уровнем физической подготовленности. Они будут способствовать их развитию и укреплению и, как следствие этого, будет освоена правильная техника и улучшится результат в «классическом» тестовом варианте упражнения на развитие силовой выносливости брюшного пресса. Достигнутый при этом результат будет достаточен для успешной сдачи нормы ГТО в тесте на пресс или будет максимально приближен к нему.

Для проверки этой гипотезы был проведён педагогически эксперимент. В эксперименте приняли участие 2-е группы: контрольная и экспериментальная. В группы вошли студенты I курса, д/о, СПбУТУиЭ, относящиеся к основной медицинской группе по состоянию здоровья. В каждой группе насчитывалось по 23 человека.

Эксперимент проводился в течение семестра. В начале эксперимента представители обеих групп были протестированы в отношении уровня развития силовой выносливости брюшного пресса: им было предложено максимальное количество раз выполнить «классическое» тестовое упражнение на пресс — подъём туловища до вертикали из исходного положения — лёжа на спине. Упражнение выполнялось без учёта времени и без остановки на отдых. Далее, на занятиях по физической культуре, представители контрольной группы применяли для развития пресса только это упражнение: в течение занятия оно повторялось 4 раза по 25 подъёмов на пресс в каждом.

Для представителей экспериментальной группы в каждое занятие были включены 4-е упражнения на пресс из «кранча». Три на прямую мышцу живота: верхний, средний и нижний её отделы и одно на косые мышцы туловища. В течение занятия каждое из этих упражнений выполнялось только один раз, с 25 подъёмами на пресс.

В сумме за занятие в обеих группах получалось по 100 подъёмов на пресс.

В качестве методов исследования применялись: изучение специальной литературы, педагогический эксперимент, метод экспертных оценок.

#### *Обсуждение результатов*

В процессе выполнения упражнений в контрольной группе 87% представителей группы технически неверно выполняли упражнение: в основном имела место тенденция подъёма прямого туловища, с закреплёнными мышцами живота (мышцы живота, в момент подъёма

туловища, находились в состоянии статического напряжения), за счёт усилий передних поверхностей бёдер. В результате прорабатывались передние поверхности бёдер и на них, а не на мышцы пресса оказывалось тренировочное воздействие. Мышцы пресса при этом были просто напряжены и бездействовали. После разъяснения и коррекции техники только 11% представителей группы смогли технично начать выполнять подъёмы и заставлять сокращаться мышцы живота. Остальные не смогли этого сделать, т.к. физически не были готовы к этому.

К окончанию эксперимента 82% занимающихся контрольной группы улучшили свои результаты в тестовом упражнении (32% студентов из этого количества были готовы для сдачи норм комплекса ГТО). По мнению экспертов, только 24% из них сделали это за счёт повышения силовой выносливости мышц брюшного пресса, а остальные 58% из улучшивших свои результаты в контрольном тесте сделали это за счёт улучшения силовой выносливости передней поверхности бёдер. 13% студентов из этой группы не смогли улучшить свои результаты, используя это упражнение.

В экспериментальной группе, после применения упражнений из «кранча», 93% студентов улучшили свои результаты в тестовом упражнении (35% из них, по показанным результатам, были готовы для сдачи норм комплекса ГТО). По мнению экспертов 89% сделали это технично. 4% из улучшивших свои результаты сделали это за счёт повышения выносливости сокращения передней поверхности бёдер: очевидно, что они у них были очень хорошо развиты изначально и доминировали при максимальной концентрации усилий. 8% представителей группы, не сумевших улучшить свои результаты, не смогли этого сделать, по видимому, из-за недостаточного развития силовой выносливости передней поверхности бёдер: в тестовом упражнении на пресс их участие предполагалось, но изначально они были недостаточно хорошо развиты у этих студентов, а тренировочное воздействие на эти мышцы, при применении упражнений из «кранча» в течение эксперимента не предусмотрено. Поэтому они и не смогли улучшить свои результаты в тестовом упражнении на пресс.

#### *Выводы*

1. Улучшение результатов в тестовом упражнении на брюшной пресс (из комплекса ГТО) можно добиться как «классическими» упражнениями, так и упражнениями из «кранча».

2. Упражнения из «кранча» более эффективны в плане проработки мышц брюшного пресса по сравнению с «классическими» упражнениями. Они в большей степени приводят к улучшению результатов в плане развития силовой выносливости мышц брюшного пресса и обеспечивают их готовность для сдачи норм комплекса ГТО.

3. Освоение техники проработки брюшного пресса, развитие и укрепление его мышц следует начинать с упражнений из «кранча».

4. При совершенствовании силовой выносливости мышц брюшного пресса следует применять «классические» упражнения на пресс, в которых имеет место их принудительное сокращение за счёт включения в движение передней поверхности бёдер.

### **Список литературы**

1. Пахомов Ю. М. Меры по повышению эффективности внедрения нового комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в вузах Санкт-Петербурга // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 80-летию создания кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО СПбПУ / под общ. ред. проф. Л. М. Волковой, проф. О. Г. Румба. Часть I. СПб., Изд-во Политехн. ун-та, 2014. С. 132–136.

2. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. Изд. 7-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Суздиловского. М.: Олимпия, 2008. 624с.

3. Устинов И. Е. «Кранч» как альтернатива упражнению «подъём туловища в сед» в тренировке и тестировании // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017, №7(149). С. 192–197.

4. Hussain I., Sharma K., Ahsan M. Electro myographic comparison of concentric and eccentric contraction phase in abdominal exercises // South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation 29(2) 2007. P.59–66. Doi: 10.4314/sajrs. V 29i2.25967

**УДК 371.71:796.011.3**

**С. П. Петров, М. О. Ступкина, Н. М. Жаринов**

*Высшая школа технологии и энергетики*

*Санкт-Петербургского государственного университета*

*промышленных технологий и дизайна*

### **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

The amount of children-invalids in Russian Federation comes to 450 hundre thousands. In the year of 2008, the Government's programme «Accessible

Environment» was launched, aimed to ensure availability of all the required institutions, including High Schools, for people having limited health indices.

**Key words:** people having limited health indices; health; physical culture and sports; professional education.

Введение. В настоящее время в Российской Федерации проживает порядка 450 тыс. детей-инвалидов возрастом до 17 лет. Росстат утверждает, что около 40% таких детей не получает никакого образования. В системе специального образования обучается около 70 тыс., 40 тыс. обучается на дому. При этом из всех молодых людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) три четверти намерены обучаться в вузах. Аналогичный уровень желаний поступить в вуз наблюдается и у школьников, не имеющих ограничений по состоянию здоровья. Сразу поступать в институт после окончания школы 54% лиц с ограниченными возможностями планируют продолжить обучение в образовательных организациях высшего образования, а 21% перед этим закончить среднее специальное образовательные организации. Только 2% подростков-инвалидов после школы не планируют учиться и работать [3].

С 2008 года в Российской Федерации начала действовать правительственная программа, получившая название «Доступная среда». Целью этой программы было обеспечение людям с ограниченными возможностями доступа ко всем необходимым учреждениям, в том числе и образовательным организациям высшего образования. Предполагалось, что, через 4 года, школьники и студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) смогут посещать образовательные организации всех видов и проходить обучение наравне со здоровыми людьми.

Во многих западных странах люди с ограниченными возможностями уже не имеют проблем при обучении в университетах наравне со здоровыми студентами. На территории Российской Федерации расположено порядка 3000 высших учебных заведений, из которых лишь около 200 проводят обучение в своих стенах лиц с ограниченными возможностями, а в 50 из указанных обучается более ста студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [1]. Однако одним из важнейших аспектов профессиональной реабилитации людей с ОВЗ является именно профессиональное образование.

Физические упражнения способствуют укреплению здоровья, а так же формированию у людей с ОВЗ определенных двигательных компенсаций (особенно это важно, для людей с ограниченными возможностями здоровья в области опорно-двигательного аппарата) и установлению навыков самообслуживания. Таким образом, очевидно, что физические упражнения являются жизненно необходимыми для данной категории лиц в рамках профессионального образования, так как вышеупомянутые упражнения

способны естественным образом решать многочисленные задачи физической, медицинской и социальной реабилитации.

*Цель исследования.* Целью исследования является изучение возможности и методов проведения в современных условиях занятий по учебной дисциплине «физическая культура и спорт» для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Для достижения данной цели были определены следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать имеющуюся научную литературу по теме данного исследования

2. Выделить ряд рекомендаций для повышения эффективности занятий по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

*Условия, материалы и методы.* Данная работа проводилась в рамках учебного процесса по дисциплине «физическая культура и спорт». Материалами для данного исследования послужило изучение научных статей и результатов исследований различных авторов.

*Результаты и обсуждение.* Независимо от направления подготовки в учебной программе студентов обязательно должна присутствовать дисциплина «Физическая культура и спорт», которая должна быть адаптирована под людей с ограниченными возможностями здоровья.

Исходя из данных с официальных сайтов различных высших учебных заведений Российской Федерации порядка 80% (то есть более 300) вузов утверждают, что «для инвалидов и лиц с ОВЗ в вузе устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (где «лицо с ОВЗ» — это лицо с ограниченными возможностями здоровья) [3].

Но расшифровки такого понятия как «особый порядок освоения дисциплины» на сайтах не даётся.

Адаптивная физическая культура предлагается к практическому освоению лишь в немногих вузах РФ и предполагает занятия на специально оборудованных площадках и в залах ЛФК (лечебная физическая культура), как это и предписано в постановлении Правительства РФ: «...преподавателями дисциплины «Физическая культура», имеющими соответствующее образование, должны разрабатываться на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры комплексы специальных упражнений, занятий, направленных на развитие, укрепление и поддержание студентов с ОВЗ...» [2] на основании рекомендаций медико-социальной экспертизы. Кроме того необходимо разрабатывать реабилитационные программы и модернизировать спортивные площадки. Однако во многих вузах осваивание студентами с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура и спорт» происходит через написание реферативных работ, что не даёт необходимой физической нагрузки и двигательной активности.

Помимо общей физической подготовки, студентам с ОВЗ необходима специальная физическая подготовка, зависящая от основного заболевания [3].

*Выводы:*

На основе анализа изученной литературы и, в частности, исследований Кантора Виталий Зораховича, нами были разработаны следующие рекомендации, призванные повысить эффективность занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» для студентов с ограниченными возможностями здоровья:

1. Составление программы учебных занятий по дисциплине «Адаптивная физическая культура» исходя из возможностей вуза относительно технического оснащения, а так же принимая в расчёт количество студентов с ОВЗ и специфику их основных заболеваний;

2. Привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом, как в активной, так и в пассивной форме;

3. Включение студентов с ОВЗ в совместную с остальными студентами физкультурно-рекреационную деятельность;

4. Если такового не имеется, создание на базе высшего учебного заведения спортивного клуба Университета и открытие в нем отделений для студентов с ограниченными возможностями здоровья по ряду спортивных дисциплин, таких как настольный теннис, шахматы и другие дисциплины, исходя из основных заболеваний обучающихся;

Поддержание тела в хорошей физической форме является крайне важным в современном мире не только для студентов с ОВЗ, но и для остальных. Многие вузы являются местом, где студенты проводят основную часть своего времени, а потому вузам необходимо беспокоиться за здоровье своих обучающихся.

## **Список литературы**

1. Кантор В. З. Филиппова С. О. Митин А. Е. Организационно-педагогические аспекты занятий студентов-инвалидов адаптивной физической культурой. Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры турой: социально-реабилитационный контекст [Электронный ресурс] // Электронное научное издание (научно-педагогический журнал). Режим доступа: <http://www.emissia.Org/offline/2013/2087.htm>. Загл. с экрана (дата обращения: 28.03.16).

2. Образование обучающихся с ОВЗ и инвалидов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.miu-sochi.ru/obrazovanie-obuchayushih-sya-s-ovz-i-invalidov>. Загл. с экрана (дата обращения: 28.03.16).

3. Пугачев М. В. Организация учебного процесса в вузах РФ для студентов с ограниченными возможностями здоровья, включая адаптивную

физическую культуру // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры. 2016. С. 198–202.

**УДК 378.172:796.011.3**

**Н. Н. Плахов<sup>1</sup>, В. Е. Пикалов<sup>2</sup>, Л. М. Леонтьук<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена*

<sup>2</sup>*ООО «Первый Айкуне центр»*

<sup>3</sup>*Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна*

### **МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА**

The search for solutions to the problem of deterioration of health of children, adolescents, youth and the adult population is relevant. The progression of diseases of the musculoskeletal system worsens the quality of life. It is necessary to be engaged in prevention and introduction of new methods of improvement.

**Key words:** the deterioration of health, increase of disease, the technique of «Aykune», students of the University.

Актуальность проблемы вызвана существенным ухудшением здоровья у детей, подростков, представителей молодёжи и взрослого населения.

В последнее время особое место в структуре общей заболеваемости занимает прогрессирующий рост болезней костно-мышечной системы. Так, имеются сведения об оценке указанного показателя по результатам проведения диспансеризации студентов вузов г. Санкт-Петербурга [1] по уровню выявленных у них сколиозов, кифозов, лордозов, артрозов и плоскостопия (число случаев на 1000 человек):

2004 г. — 596,12;

2005 г. — 614,67;

2006 г. — 834,32.

В основе этих заболеваний лежат дистрофические явления со стороны позвоночника, развивающиеся в результате малоподвижного образа жизни, нерационального характера двигательной активности и питания. В последние десятилетия утрачены традиции формирования здоровой осанки с раннего детства и поддержания её в зрелом и пожилом возрасте. Указанные патологические и предпатологические изменения негативным образом отражаются на функциональном состоянии организма обучающихся, являясь причиной недостатков их физического и умственного развития, снижения уровня успеваемости.

Особую важность, указанная проблема приобретает для студентов, спортсменов и лиц, профессиональная деятельность которых связана с воздействием на организм больших физических нагрузок.

Цель работы — обоснование внедрения методики оздоровления позвоночника в образовательный процесс.

Позвоночник — это основа нашей жизни. Чем он симметричнее и подвижнее, тем лучше функционируют внутренние органы. Именно поэтому здоровье опорно-двигательной системы — оплот нормального функционирования организма человека.

Абаем Акатовичем Баймагамбетовым (Республика Казахстан) разработан оригинальный способ оздоровления человека, который состоит из комплексной лечебно-восстановительной гимнастики, включающей в себя упражнения, выполняемые путём самовытяжения позвоночника при помощи последовательного максимально возможного его прогиба и изометрического удержания позиции по специальной разработанной методике (методика «Айкуне»).

Методика включает в себя 2 способа, на которые получены патенты на изобретение (патент № 2213550 от 10.10.2003г. и патент № 2234301 от 08.10.2004г.). В 2005 году методика утверждена комитетом по здравоохранению правительства Санкт-Петербурга как методическое пособие для специалистов ЛФК.

Данная методика практикуется в центре «Айкуне» г. Санкт-Петербурга, где его директор — Валерий Евгеньевич Пикалов имеет сертификат подтверждающий, что он прошел полный начальный теоретический и практический курс наставника базового, классического и специального курсов гимнастики «АЙКУНЕ» с правом обучения инструкторов казахской гимнастике для специализированных центров и филиалов «АЙКУНЕ» на территории России, Казахстана, Белоруссии, стран СНГ и дальнего зарубежья, с выдачей соответствующих документов, установленного образца основателем авторской казахской гимнастики «АЙКУНЕ» Абая Баймагамбетова (серия и номер НА РФ №00001).

В основе занятий — правильное выполнение упражнений; где необходимо учиться слушать себя изнутри, должен быть самонастрой на выздоровление, нужно заниматься утром и вечером по 15–20 минут ежедневно через «не могу», преодолевая мышечную боль. В «Айкуне» 1000 упражнений для естественного оздоровления позвоночника, для выполнения упражнений не требуется специальное оборудование и помещения. Эту гимнастику необходимо внедрять в учебно-образовательный процесс вуза.

Разработанный комплекс упражнений (базовый — сидя, классический — лежа, стоя) позволяет занимающимся от дошкольного до пожилого возраста без предварительной подготовки освоить упражнения растягивания позвоночника посредством напряжения коротких глубоких и

околопозвоночных мышц и соединительных связок, расположенных вблизи позвоночника в паравертебральной области. Предлагаемый комплекс гимнастики состоит в том, что при многократном повторении в медленном темпе упражнений мышцы и связки в паравертебральной области позвоночника подвергаются целенаправленной тренировке, становятся более работоспособными, а связки более эластичными, что приводит к восстановлению иннервации (освобождение нервных корешков), кровообращения позвоночника и внутренних органов соответствующей зоны.

Во время занятий снимаются мышечные боли, усиливается и восстанавливается кровообращение, а также нормальная работа сосудов позвоночника и нервных корешков. При выполнении упражнений происходит естественный самомассаж внутренних органов, грудной, брюшной и тазовой областей, в результате чего улучшается их кровообращение и выведение продуктов обмена.

С 2017 года в РГПУ им. А.И.Герцена на базе факультета безопасности жизнедеятельности в рамках проектной деятельности студентов на занятиях по физической подготовке используется комплекс упражнений лечебно-оздоровительной гимнастики «Айкуне». На протяжении одного семестра проведено анкетирование 96 студентов бакалавриата 1–4-х курсов обучения, которые занимались по указанной методике. Полученные предварительные результаты свидетельствуют о положительном влиянии упражнений на эмоциональную сферу студентов, отмечено уменьшение интенсивности или ликвидация болевых симптомов (головные боли, боли в поясничной области и суставные боли).

Особо следует отметить диагностическое значение методики: поступательное выполнение упражнений позволяет оперативно получать сведения о «проблемных» зонах позвоночного столба и функциональных расстройствах внутренних органов соответствующей зоны на основании появления болевых ощущений или чувства онемения.

Таким образом, внедрение в образовательный процесс комплекса лечебно-оздоровительной гимнастики для позвоночника целесообразно после получения объективных результатов исследования эффекта их положительного влияния на психосоматическое состояние организма обучающихся.

Айкуне — это:

- комплексное оздоровление позвоночника при дегенеративных заболеваниях;
- профилактика обострений хронических заболеваний позвоночника;
- подготовка позвоночника к повышенным нагрузкам;
- обучение быстрой самопомощи при угрозе обострения заболеваний;
- укрепление мышечного корсета позвоночника;

- исправление и формирование правильной осанки;
- укрепление мышц передней брюшной сетки.

А мышцы, как известно, поддаются тренировке. Это очень тяжелые и упорные тренировки, это не медитация и отдых, это терпение и труд, это гимнастика. Особая гимнастика, необычная, непохожая на то, что вы знали до сих пор. Это очень простые и оригинальные упражнения, которые вы осваиваете с преподавателем или инструктором на занятиях.

Одной из важных особенностей системы «Айкуне» является то, что она перестраивает прежний патологический мышечный стереотип и запускает новый — способность самостоятельно справляться со своими проблемами. Айкуне — философия, смысл которой — душа и тело едины, данная методика хорошо зарекомендовала себя в студенческой среде.

Занятия по методике «Айкуне» для быстрого восстановления позвоночника целесообразно вводить в учебный процесс студентов университета.

### **Список литературы**

1. Статистический отчет «Сравнительная заболеваемость студентов вузов Санкт-Петербурга за период 2004-2015 г.г.». СПб.: Городская поликлиника № 76. 2016.

**УДК 378.172**

**Л. И. Романова, Е. Г. Смирнова, И. Н. Ермолицкая**

*Высшая школа технологии и энергетики*

*Санкт-Петербургского государственного университета*

*промышленных технологий и дизайна*

### **ВЕСОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ТЕХНОЛОГИИ И ЭНЕРГЕТИКИ**

In this article we can see the dynamics of weight indicators while students are still studying at first course.

**Key words:** physical readiness, physical development, functional state, physical fitness, overweight, obesity, body mass index.

Кафедрой физической воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики (ВШТЭ) в рамках проводимой НИР «Мониторинг физической готовности студентов ВШТЭ к профессиональной деятельности» исследуются следующие компоненты физической готовности: физическое развитие, функциональное состояние организма и физическая

подготовленность. Проведенные исследования изменений весовых показателей студентов первого курса ВШТЭ в начале и в конце 2017–2018 учебного года выявил достоверные отличия. У студентов за время обучения на первом курсе и занятий по учебной дисциплине физическая культура и спорт произошли существенные изменения весовых показателей, и особенно показателя характеризующего ожирение. На основании полученных результатов нами сделан вывод о необходимости более широкого привлечения студентов к активным занятиям физической культурой и спортом, формирования у них мотивации к ведению здорового образа жизни, активному участию в выполнении требований по выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также углубленного изучения данной проблемы в высшей школе и освещению ее в средствах массовой информации.

В настоящее время ожирение относится к самым распространенным в мире хронологическим заболеваниям. По сообщениям экспертов ВОЗ, от заболеваний связанных с ожирением, в Европе ежегодно умирает 300–320 тысяч человек. Распространенность ожирения приобрела характер крайне сильной эпидемии — пандемии, и в той или иной степени имеет место у 40–60% населения стран мира. В России 30–40% женщин и 10–20% мужчин болеют ожирением (С. А. Бутрова). Каждый 10-й ребенок на Земле страдает ожирением.

В зависимости от признаков, положенных в основу разделения, выделяют различные типы ожирения. По причине возникновения в медицине принято, выделять первичное и вторичное ожирение.

Первичное или алиментарно-конституциональное ожирение связано с повышением поступления питательных веществ в организм человека, и отложением их в виде жировой ткани.

Вторичное ожирение связано с нарушением работы внутренних органов, чаще — эндокринной системой; при этом происходит нарушение обмена веществ. По распределению жировых отложений различают абдоминальное ожирение — верхнее; гиноидное — нижнее; смешанное и висцеральное ожирение.

Терапия ожирения крайне сложный процесс, это связано с некоторыми факторами, в первую очередь с тем что, многие годы ожирение считалось эстетической, а не медицинской проблемой, которая требует проведения длительных лечебно-профилактических мероприятий, с целью снижения веса. Одной из важнейших задач на этапе является — формирование мотивации на коррекцию веса и информированность населения страны о пагубном влиянии лишнего веса на состояние здоровья и жизнь в целом. Для определения соответствия весо-ростовых показателей существует простой способ вычисления индекса массы тела (ИМТ).

Ожирение и физическая нагрузка также тесно связана между собой. Недостаточное потребление энергии организмом может наблюдаться при ряде состояний:

- гиподинамия — «сидячий» образ жизни, характерные физические нагрузки практически отсутствуют, при этом энергия не тратится, а откладывается в виде жировой ткани;
- при снижении уровня физической нагрузки (у спортсменов, которые прекращают заниматься спортом);
- после длительного голодания;
- при эндокринных заболеваниях.

Одной из оценок степени накопления лишнего веса выступают антропометрические показатели: рост, вес, объем грудной клетки и т.д., которые в свою очередь дают возможность определить индекс массы тела человека.

Индекс массы тела ( $ИМТ = \text{вес} / (\text{рост}^2)$ ) и измеряется в  $\text{кг}/\text{м}^2$ ) — позволяет оценивать степень соответствия массы тела человека и его роста и тем самым косвенно указывает на то, что является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Для наиболее точной оценки степени накопления жира, наряду с ИМТ, целесообразно определять также индексы центрального ожирения.

С учетом некоторых недостатков метода определения ИМТ, который учитывает только весо-ростовые показатели испытуемого, был разработан индекс Бернгарда, который высчитывается по формуле:  $\text{вес} = (\text{рост}^3 \times \text{объем гр. клетки}) / 240$ . Данная формула позволяет исследовать и учитывать индивидуальные особенности телосложения человека. А также для расчета ИМТ часто в исследованиях применяется формула Брока, но в этом случае из полученного результата следует вычесть около 8% :  $\text{рост} - 100 - 8\%$ . В этом случае формула будет актуальна при ожирении верхнего типа. В своем исследовании мы использовали для расчетов ИМТ формулу Бернгарда.

*Цель исследования:* определить динамику избыточной массы тела и ожирения у студентов 1 курса ВШТЭ 2017–2018 учебного года.

- выявить склонности к увеличению и уменьшению лишнего веса в течение учебного года 2017-2018 гг.
- определить студентов находящихся в зоне риска ожирения;
- мотивировать на активное занятие спортом в свободное время, также соблюдение правильного режима питания.

*Материалы и методы:* исследовано 132 студентов 1 курса института энергетики и автоматизации и института технологии (93 девушек, 39 юношей, средний возраст которых составил 17,4 года). Из 132 студентов до поступления в высшую школу 107 человек проживали в Санкт-Петербурге, 20 человек в регионах Северо-Западного федерального округа, и 5 человек в других регионах страны.

Для изучения и оценивания физического развития испытуемых в основном используют методы: индексов, антропометрических стандартов и корреляции. В научных исследованиях в области физической культуры и спорта наибольший интерес представляет метод индексов, который мы и использовали в своем исследовании.

Для решения задач исследования, у всех респондентов измеряли массу тела, рост, окружность грудной клетки. На основании полученных данных высчитывался индекс массы тела (ИМТ), индекс Брока и Бернгарда. В начале и по окончании эксперимента были проведены тесты на определение уровня физической подготовленности студентов: «сед» тест, «складка», челночный бег 4 x 10. Занятия по учебной дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами в течение года проводились регулярно. Дозировка нагрузок постепенно увеличивалась, в итоге первоначально показанные результаты в тестах на физическую подготовленность были увеличены в среднем на 15–18 %.

На начало проведения эксперимента нами была выявлена избыточная масса тела и ожирение у 28 студентов 1 курса (в предыдущем 2016–2017 учебном году выявлено у 22 студентов), что составляет 21,2%, от всех испытуемых. У 35% студентов имеющих избыточную массу тела выявлен абдоминальный тип отложения жировой ткани, а у 65% — смешанный. По сравнению с предыдущим учебным годом, количество студентов с избыточной массой тела и ожирением увеличилась на 1,4%, и на 9% увеличилось количество студентов со смешанным типом отложения жировой ткани. К окончанию нашего исследования количество студентов имеющих избыточную массу тела увеличилось до 24%, что составило не значительную разницу с прошлым учебным годом — 1%.

Несмотря на имеющуюся физическую нагрузку, 39% студентов признали, что её не хватает, так же только 40% ограничивают себя в приёме пищи и следят за количеством поступающих калорий. После анкетирования данной группы студентов, нами было установлено, что 59% первокурсников имеющих избыточную массу тела, на момент начала эксперимента так не считали, к завершению эта цифра снизилась до 31%.

Таким образом, мы видим, что медицинские знания студентов ВШТЭ не имеют достаточного влияния на мотивацию группы испытуемых с избыточной массой тела, к изменению образа жизни, увеличению их активности, подвижности, занятий спортом, ведению здорового образа жизни и правильного питания. На наш взгляд, необходимо углублённое изучение проблемы ожирения, как среди студентов высшей школы, так и среди профессорско-преподавательского состава. Требуется дальнейшее широкое освещение этой проблемы в средствах массовой информации, доведение данной проблемы до студентов на теоретических и практических занятиях с целью формирования у всех мотивации к занятиям физической культурой и

спортом, постоянной потребности к выполнению физических упражнений и ведению здорового образа жизни.

**УДК 303.316**

**Д. Э. Симонов, Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов**

*Высшая школа технологии и энергетики*

*Санкт-Петербургского государственного*

*университета промышленных технологий и дизайна*

**РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ  
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ИНСТИТУТА ЭКОНОМИКИ И  
МЕНЕДЖМЕНТА НА ВХОДЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ  
ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ТЕХНОЛОГИИ И ЭНЕРГЕТИКИ**

In this article we can see the results of social students' research (first-year students from the institute of economics and management from 2017).

**Key words:** physical Culture and sport, physical training classes, physical exercises, healthy lifestyle, health, motivation for studies.

В настоящее время во многих вузах страны, на кафедрах преподающих учебную дисциплину «физическая культура и спорт» большое внимание уделяется повышению эффективности и качества обучения студентов. С этой целью проводится изучение у студентов динамики физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности.

В рамках проводимой НИР «Мониторинг физической готовности студентов Высшей школы технологии и энергетики к профессиональной деятельности» преподавателями кафедры физической воспитания и спорта в сентябре-октябре 2018 года было проведено социологическое исследование студентов первого курса института экономики и менеджмента высшей школы технологии и энергетики.

*Цель исследования:* определить отношение студентов первого курса к здоровому образу жизни и своему здоровью; к обязательным учебным занятиям по дисциплине «физическая культура и спорт»; к разделам (модулям) «физическая культура и спорт» вариативной части программы «физическая культура»; к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом вне своего вуза; к тестированию по требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

*Материалы и методы:* 89 студентам первого курса института экономики и менеджмента высшей школы технологии и энергетики было

предложено принять участие в социологическом исследовании и ответить на вопросы анкеты. На отдельные вопросы предлагалось дать 2–3 ответа.

Из 89 студентов, 68 человек проживают в Санкт-Петербурге, 17 человек представляют другие города России, и 4 человека являются представителями сельской местности. Респонденты имеют разный практический опыт занятия физической культурой и спортом.

89,1% студентов здоровый образ жизни представляют как отсутствие вредных привычек, т.к. курение, употребление наркотиков и спиртных напитков, 79,2% связывают с правильным питанием, с регулярными занятиями физической культурой и спортом — 59,3%, с заботой о своей фигуре и весе — 24,1%.

Для сохранения своего здоровья 42 студента (47,2%) не имеют вредных привычек — не курят, не употребляют наркотики и спиртные напитки; 36 человек (40,4%) регулярно занимаются физической культурой и спортом, 11 человек регулярно посещают врачей и только 17 человек для сохранения своего здоровья ничего не делают.

Обычно возникшую усталость после учебного дня 34 человека (73%) снимает сном; 46 человек (51,6%) — музыкой; 15 человек (16,8%) — прогулкой на свежем воздухе; 22 человека (24%) — занятиями физической культурой и спортом, 5 человек (5,6%) — чтением и только 8 человек (8,9%) ничем не занимаются. Причем 59 студентам (66,3%) больше всего причиняет неудобств — психическая усталость, а 24 студентам (33,7%) — физическая усталость.

Заниматься физической культурой и спортом 48 человек (53,9%) предпочитают группой, 21 человек (23,5%) с тренером, 11 человек (12,3%) индивидуально и 9 человек (10,1%) самостоятельно.

Спорт, больше всего привлекает 19 студентов (27%) работой на получение результата (выше, дальше, быстрее, сильнее), 17 человек (20,6%) — интересным времяпровождением, 9 человек (7,9%) — возможностью коррекции собственного тела, 8 человек (7,9%) — удовлетворением чувства лидерства, 8 человек (7,9%) — своим процессом и возможностью заниматься любимым видом спорта, 10 человек (7,9%) — нравится быть привлекательным, 7 человек — жаждой победы, 11 человек — возможностью улучшить собственное здоровье.

Ни один студент не оценил свои физические способности как отличные, 53 человека (59,5%) оценили как достаточные, и 36 человек (40,5%) — как слабые. При оценке физического состояния ответы студентов распределились следующим образом: отличное — 9 человек (10,1%), хорошее — 35 человек (39,3%), среднее — 28 человек (31,4%), ниже среднего — 12 человек (13,4%) и 5 человек (5,6%) — оценили как плохие. Собственное здоровье 52 студента (58,45%) оценили как хорошее, 16 человек (17,9%) — как удовлетворительное, 17 человек (19,1%) — как

неудовлетворительное, и только 4 студента (4,4%) оценили собственное здоровье как отличное.

Обязательные учебные занятия по физической культуре в высшей школе посещают лишь 63 студента из 89 опрошенных, что составляет 70,7%. Остальные студенты не посещают учебные занятия по разным причинам, и только 11 человек — по состоянию здоровья.

Из респондентов 38 человек (42,6%) регулярно занимаются в спортивных секциях в высшей школе по разным видам спорта. Но настораживает то, что 51 человек, которые составляют 57,3% от всех респондентов, не посещают и не занимаются в спортивных и оздоровительных секциях своего учебного заведения.

Самостоятельно физической культурой и спортом вне высшей школы занимается 34 человека, что составляет 38,2% от всех респондентов, и 55 человек (61,8%) не занимается.

Из 89 студентов с учетом всех форм занятий 2–3 раза занимается в неделю 42 человека (47,1%), 4–6 раз в неделю — 8 человек (8,9%), ежедневно — 3 человека (3,3%), от случая к случаю, т.е. нерегулярно — 6 человек (6,7%) и вызывает тревогу то, что 30 человек (33,7%) ничем не занимаются ни в высшей школе ни в других спортивных секциях и физкультурно-оздоровительных комплексах.

58 студентов (65,1%) показали, что они в целом удовлетворены обязательными учебными занятиями по физической культуре и спорту, которые проводят преподаватели кафедры физического воспитания и спорта ВШТЭ, 16 человек (17,9%) скорее удовлетворены, чем не удовлетворены и 15 человек (16,8%) не удовлетворены посещением проводимых занятий.

От регулярных и активных занятий физической культурой и спортом 14 студентов (15,7%) — сдерживает отсутствие свободного времени, 23 человека (25,8%) — неудобное расписание занятий, 10 человек (11,2%) — большая нагрузка на учебных занятиях, 13 человек (14,6%) — плохое состояние здоровья и только 29 человек, что составляет всего 32,5%, ничего не сдерживает, и они регулярно и активно занимаются.

К занятиям физической культурой и спортом 29 студентов (32,5%) относится как к полезному и нужному делу, направленному на улучшение здоровья, самочувствия, работоспособности, 26 человек (29,2%) — занимаются физической культурой и спортом по необходимости для получения оценки, зачета, по настоянию врача, родителей, друзей, 11 человек (12,3%) посещают занятия с целью улучшения своих спортивных результатов, 8 человек (8,9%) — для улучшения и сохранения своей фигуры и 25 человек, что составило 28,1%, затруднились с ответом.

41 студент (46%) из 89 респондентов выразили удовлетворенность своей физической подготовленностью, 25 человек (28%) скорее

удовлетворены, чем нет и 23 человека, те же самые 25,8% выразили не удовлетворенность своей физической подготовленностью.

Все анкетированные отметили, что знают об Указе Президента России и во исполнение Постановления Правительства Санкт-Петербурга № 676 от 30.7.14. «О мерах по внедрению ВФСК ГТО» в 2016 году началась, совместно со специалистами Центра тестирования ВФСК ГТО Кировского района Санкт-Петербурга, работа по подготовке студентов Высшей школы технологии и энергетики к выполнению испытаний ВФСК ГТО. Основой системы физического воспитания в Российской Федерации, а также нормативно-правовой базой оценки уровня физической подготовленности населения страны, является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Который предусматривает подготовку и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия (ГТО).

Таким образом, большинство студентов указали на важность соблюдения здорового образа жизни, регулярность занятий физической культурой и спортом, как в своем учебном заведении, так и за его пределами. Около 50% студентов имеют низкие физические способности и слабое физическое состояние. Настораживает, что более 57,3% студентов-респондентов не посещают спортивные и оздоровительные секции и 16 человек высказали не удовлетворенность проводимыми учебными занятиями. Из 89 человек только 26 человек занимаются физической культурой и спортом для получения оценки и зачета. В связи с этим, видится нам важным необходимость повышения качества проводимых преподавателями учебных занятий, повышения эффективности работы по подготовке студентов к тестированию по ВФСК ГТО, а также по формированию у наших студентов культуры безопасного и здорового образа жизни.

**Е. Н. Скосырева, Н. А. Пяткина, М. А. Наумова**

*Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова*

## **ПОЛЬЗОВАНИЕ ВРЕМЕНЕМ КАК ОСНОВА СПОРТИВНОГО ПРОГРЕССА**

Sports activity, especially at the initial stage of appeal to it, first of all, requires a lot of time and significant changes in the mode of pastime of the athlete, which is sometimes a significant obstacle to sports climbing. Attention to training the use of time, accurate perception of it and careful use in all components of sports training will have a direct impact on the effectiveness of sports work.

**Key words:** temporality, life time, sports perfection, use of time.

Наиболее яркой, на наш взгляд, особенностью спортивной деятельности является тот неоспоримый факт, что она несет командный характер. Эта отличительная деталь касается всех видов спорта, как непосредственно видов, где необходимо выступление команды, т.е. двух и более спортсменов, так и индивидуальных выступлений. Даже выступающий в личном зачете спортсмен всегда является представителем команды, он представляет спортивную школу, спортивное общество, учебное заведение, свой район, город, тренера, своих болельщиков и т.д. [1]. В командных видах спорта успех выступлений порой в большей степени зависит не от индивидуального мастерства каждого игрока, а от слаженности коллективных действий и командного духа, взаимопомощи и взаимовыручки.

В принципе, любой спортсмен и тренер, занимаясь спортивной деятельностью, уже образуют команду, яркий пример, сборная нашей страны по хоккею на Олимпийских играх и Чемпионатах мира, собранная в последний момент из спортсменов, играющих в клубах других стран. Все они объединены в команду на основе профессиональных, деловых отношений. Эти примеры характерны для условной группы, для которых характерны и определенные, чаще всего невысокие достижения и результаты.

Максимальные результаты показывают команды, в которых наряду с профессиональными отношениями имеют очень высокое развитие и межличностные отношения, они то и являются тем стимулом и катализатором, который помогает полнее реализовать возможности спортсменов. Такая группа является реальной, способной противостоять сопернику, трудностям спортивной борьбы в их максимальных значениях [2].

Задача тренера сделать из условной группы, набранных в секцию новичков или собранных в команду спортсменов, не только понимающих друг друга профессионалов, а в первую очередь, понимающих и

интересующих друг друга личности. Именно при приоритетном выполнении данной задачи, возможно решение вопросов профессионального роста [3].

Данные вопросы, несомненно, решаются на тренировочных занятиях, но в основе своей тренировочное время традиционно используется на развитие и совершенствование физических качеств, технических, тактических действий. На фоне значимости данных разделов подготовки, время на улучшение межличностных отношений порой выделяется спонтанно, ситуативно и, чаще всего, прослеживается явный его дефицит для обозначенных целей. Равно как порой тренер считает общение спортсменов на тренировочных занятиях достаточным для налаживания необходимых отношений и не видит необходимости уделять данному разделу подготовки дополнительных усилий и временных затрат.

Укрепление межличностных отношений в основе своей происходит вне тренировочного времени, а это означает только одно, его необходимо выделить из жизненного времени спортсмена. Затраты времени на спортивную деятельность еще более возрастают и возрастают многократно. Помощь другу, посещение больного, совместное проведение досуга, общие увлечения и т.д., все это и составляет основу межличностных отношений, имеющих закономерность, высокий уровень взаимоотношений и соответственно ему большие временные затраты на их поддержание [4].

Формы укрепления межличностных взаимоотношений разнообразны: туристические походы, совместные встречи праздников, всевозможная помощь старших воспитанников начинающим спортсменам, подготовка к спортивному выступлению, анализ спортивных результатов и т.д. [5].

По мере продвижения в спортивном восхождении своих учеников тренер все более увеличивает применение форм воздействия данной направленности, что соответственно увеличивает затраты времени на их реализацию. Это очень важные для спортсмена затраты времени, потому что, во-первых, они могут быть значительны по объему и во-вторых, их необходимо целенаправленно реализовать. Выше мы отмечали сложности, которые могут возникнуть при недостатке или нерациональном использовании времени на подготовку спортивного инвентаря, от этого страдает, в первую очередь, результат спортсмена. При недостатке времени или его нерациональном использовании в становлении и развитии межличностных отношений негативные последствия для спортсмена могут нанести значительно более разрушительный эффект, потому что затронут как самого спортсмена, так и его спортивное окружение и в конечном результате непременно отразятся на спортивном результате.

Спортивная деятельность это всегда выполнение специфических, спортивных движений. Основная часть спортивных движений имеет бытовые, профессиональные корни, метания, ходьба, бег, плавание, стрельба, игровые разделы, движения из этих видов спорта знакомы практически

любому человеку с детства [6].

Начинающий спортсмен не улавливает порой разницу в выполняемых движениях, более того производимые им движения кажутся ему более логичными, естественными, удобными, эффективными, а соответственно и правильными.

Научить спортивному движению, при достаточном развитии физических качеств, на первый взгляд довольно просто. Любое движение, самое сложное, равно как и самое простое имеет всего две характеристики, пространственные и временные. Соответственно любой тренировочный процесс направлен на совершенствование процесса пользования пространственными и временными ориентирами выполняемых движений.

Относительно доступными, наглядными и привычными для восприятия и контроля являются пространственные ориентиры, но даже при точном их воспроизведении спортивное движение может быть окончательно испорченным при неверном выполнении всего движения или его частей во времени. Наблюдается и обратная зависимость, правильное во времени выполнение составных частей движения ведет к точному выполнению всего движения, в том числе и по пространственным ориентирам [7].

Временные различия в выполнении всего движения и его частей очень трудно отследить. Именно на это направлены усилия тренеров особенно занимающихся с начинающими спортсменами, и еще более усложняется данная задача при наличии у занимающегося доспортивного опыта выполнения изучаемого движения. Если спортсмен специализируется в метаниях, то доспортивный опыт метания, допустим снежков, особенно если он закрепился в стереотип, будет значительной помехой. В данном случае пространственные ошибки исправить относительно просто, основную трудность будет представлять изменение временных составляющих двигательного действия. Обучение передвижению на лыжах также будет труднее осуществить с учеником, имеющим неверный двигательный опыт в данной дисциплине [8].

Основное направление работы тренера на данном этапе будет, обучение учеников умению отслеживать временные интервалы выполняемых движений. Данная задача будет касаться как учеников имеющих доспортивный двигательный опыт, так и занимающихся двигательной деятельностью с которой ранее не сталкивались. Все же обозначенная выше проблема на самом деле выглядит еще более сложной, дело в том, что спортсмену первоначально необходимо отступить от привычного, в большей степени ошибочного, выполнения движений. Именно эта задача является камнем преткновения для многих тренеров и спортсменов. Успешно решить ее, возможно при моделировании условий позволяющих выполнять движение или его части именно в необходимом временном режиме. Это могут быть облегченные, либо напротив, усложненные условия выполнения,

использование тренажеров, также обеспечивающих временные рамки выполнения заданий. Кроме того, необходимо использовать звуковые сигналы помогающие поддерживать необходимый темп и ритм выполняемых движений, и являющихся пусковыми ориентирами начала и окончания работы.

Очень часто применяемый, но не всегда оправданный, способ приобщения спортсмена к правильной временной структуре движения, это ситуация выполнения им движений за тренером или лучшим учеником. Во многих случаях данный подход обеспечивает диаметрально противоположный эффект. Дело в том, что идеальная техника любого спортивного движения существует для, в общем, то, идеального спортсмена. Любые анатомические, физические, физиологические особенности человека накладывают отпечаток на реализацию движения, в том числе и по временным параметрам. А так как одинаковых людей не бывает то соответственно техника спортивного движения должна быть максимально приближена к индивидуальным особенностям ее исполнения.

Вся наша жизнь протекает во времени, равно как и все ее составляющие имеют определенную временную продленность, результат наших жизненных устремлений в основном зависит от соотношения временных затрат на данные составляющие и эффективного использования времени внутри каждой из составляющих.

### **Список литературы**

1. Милехина И. А., Милехин А. В. Здоровьесберегающая деятельность студенческой молодежи // В сб. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. 2016. С. 286–290.

2. Беглов М. В., Милехин А. В., Гурова И. В. Планирование спортивной работы как основа качественной ее реализации // Качественное естественнонаучное образование — основа прогресса и устойчивого развития России. Сборник статей международного симпозиума. Саратов, 2016. С. 9–12.

3. Милехин А. В., Гордеева Е. Н., Суркова Т. Н., Милехина И. А. Вербальное программирование спортивного движения как средство предупреждения и исправления технических ошибок // В сборнике: Качественное экологическое образование и инновационная деятельность — основа прогресса и устойчивого развития России. Сборник статей международной научно-практической конференции. Саратов, 2017. С. 55–58

4. Милехина И. А. Мониторинг физической подготовленности студентов // Наука и общество. 2013. № 2 (11). С. 25–28.

5. Милехина И. А. Культурологический подход в физическом

воспитании студенческой молодежи // В сборнике: Саратовской области — 80 лет: история, опыт развития, перспективы роста. Сборник научных трудов по итогам Международной научно-практической конференции: в 3-х частях. Ответственный редактор: Н. С. Яшин. Саратов, 2016. С. 55–56.

6. Милехина И. А. Модернизация учебных занятий в вузе по дисциплине «Физическая культура» // Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы. Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 314–317.

7. Милехин А. В., Милехина И. А. Темпоральные основы повышения акме уровня лыжника-гонщика // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. № 1. С. 40–44.

8. Милехин А. В. Темпоральное акме спортивной деятельности лыжника-гонщика в спортивном восхождении // В сборнике: Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы / Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией И. Л. Воротникова. 2015. С. 311–314.

**УДК 796.011.3**

**К. Н. Смирницкий<sup>1</sup>, А. И. Стогова<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Российский государственный гидрометеорологический университет*

*<sup>2</sup>Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна*

## **УСТРОЙСТВО ДЛЯ ВЫТЯЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-БАДМИНТОНИСТОВ**

On the basis of our observations we made tentative conclusions and practical recommendations addressed to various aspects of improving and rehabilitation of spine.

**Keywords:** rehabilitation of the spine, spinal traction

«Когда болезней много, болезнь одна — позвоночник», — говорил Гиппократ [1].

Причин для возникновения болей довольно много. Одной из наиболее распространенных является малоподвижный образ жизни. Ограничение двигательной активности, приводит к мышечной атрофии, слабый мышечный корсет не позволяет удерживать позвоночник в вертикальном положении, что приводит к различным заболеваниям.

Однако с другой стороны мышечные перенапряжения и резкие движения, также приводят к возникновению болей в позвоночнике и требуют восстановительных мероприятий.

Как и во многих других видах спорта, при игре в бадминтон возникают большие нагрузки на позвоночник. Спортсмен в процессе игры быстро перемещается по всей площадке, резко наклоняется вперед или назад, с разворота выполняет сильные удары, в связи с этим возникают болезненные ощущения в области позвоночника, а иногда даже смещение позвонков и как следствие грыжа Шморля. Хрящи между позвонками, межпозвоночные диски, истончаются, и от касания костных тканей друг о друга нервные окончания воспаляются. Амплитуда движений уменьшается и человеку не только трудно тренироваться, но иногда выполнять простейшие упражнения. Поэтому проблема разгрузочных мероприятий для позвоночника при занятиях спортом является очень актуальной.

Для лечения болей в области позвоночника применяют различные разогревающие мази и лекарственные средства-анальгетики. Все это не решает проблемы.

Исследователями был разработан комплекс тренажеров, которые служат для вытягивания позвоночного столба. Наиболее простой способ — это просто повиснуть на вытянутых руках на турнике. В данном случае, под воздействием веса тела позвоночник вытягивается и расстояние между позвонками, на какое-то время, увеличивается, в связи с этим болезненные ощущения соответственно уменьшаются. Недостатком данного метода является короткое время воздействия. Кистям рук трудно удерживать тело в висающем положении более одной минуты. Кроме того, возникают сильные мышечные напряжения в области рук. Эти напряжения передаются на плечевой пояс и далее на сам позвоночник. Основная задача — полное расслабление не выполняется. Это снижает эффективность упражнения. Применяются также наклонные доски, вытягивание под воздействием грузов на суше и в воде, массаж, массажно-тракционные столы и другие аппараты.

Мы, в наших исследованиях, исходили из того, что тренажер должен быть прост в обращении, эффективен и не должен требовать больших капиталовложений. Кроме того, при использовании тренажерных устройств в лечебных заведениях необходимо обладать большим количеством свободного времени, что при общей загруженности спортсменов на тренировках, учебе, да и работе отпугивает.

Исходя из всего вышеизложенного, мы разработали тренажер, который можно использовать в свободное время, даже во время сна. Он прост в обращении, дешев в производстве и что очень важно, обладает мягким и продолжительным воздействием, без каких либо болезненных ощущений.

Тренажер представляет собой матрас, изготовленный из плотного поролона или пенополиуретана. Для его изготовления берется пластина

указанного материала толщиной 3–5 сантиметров, длиной около 2 метров и шириной 1 метр. Затем из этого материала нарезаются полосы шириной 5–8 сантиметров, высотой 3–5 сантиметров и имеющие ромбовидную форму.

Угол наклона ромба составляет 25–40 градусов. Затем вырезается пластина материала такой же высоты и шириной 20–30 сантиметров.

Следующий этап изготовления тренажера.

На матрас посередине клеим прикрепляется полоса материала, а за тем с одной стороны приклеиваются ромбовидные полосы, параллельно друг другу, на расстоянии 5–8 сантиметров. Вершины ромбов всех полос направлены в одну сторону, противоположную от уже приклеенной пластины. После окончания работы получается ребристая поверхность. Ввиду того, что длина матраса составляет 2 метра, то эти полосы покрывают поверхность около 80 сантиметров, а затем следует 25–30 сантиметров плоской поверхности. С другой стороны поверхности приклеиваются ромбовидные полосы на том же расстоянии, как и предыдущие, но углы наклона направлены в противоположную сторону.

После окончания изготовления получается поверхность, на которой можно лежать с достаточным комфортом. Плоская часть матраса находится под областью таза. Все тело, позвоночник, голова, руки и плечи находятся с одной стороны ровной поверхности, а ноги — с другой. Под воздействием силы тяжести ромбовидные ленты проседают и в верхней части смещаются к голове, в нижней части — в противоположную, то есть к ногам. Это и определяет вытягивающий эффект.

Современная промышленность выпускает матрасы с ребристой поверхностью, волнообразной формы. Также имеются матрасы с твердыми окончаниями, и даже иголками, для акупунктурного эффекта. Некоторые из них неоправданно острые, и при их использовании болезненные ощущения сопоставимы с теми болями, которые человек испытывал в повседневной жизни. Выпускаются также акупунктурные коврики, пластины. Следует отметить, что таких матрасов, как мы описали, в продаже мы не встречали. Назовем его лечебный матрас для сна. Положительный эффект несомненен. На матрас кладется простыня, так как материал, из которого он изготовлен, не гигроскопичен и не приятен при касании тела. Простыня должна быть из толстого материала типа льна или плотного хлопка. Человек просто ложится спать на данную поверхность, и в течение 8 часов происходит безболезненное продолжительное вытягивание позвоночника.

В лежачем положении нагрузка на позвоночный столб уменьшается и после сна болезненные ощущения становятся меньше или исчезают совсем. Затем при ходьбе или тренировках позвонки как бы осаживаются и боль возвращается. Многие люди много времени проводят за компьютером или за рулем автомобиля, а последнее еще более вредно, так как движение неровное

и случаются подскоки на ухабах. Спинные мышцы в этом случае расслаблены и воздействие гравитационных сил еще более негативно.

При использовании нашего тренажера во время сна позвоночные сочленения возвращаются в исходное положение, без какого либо труда, потери свободного времени и при низких материальных затратах. Он удобен, дешев и прост в обращении. Мы рекомендуем его использовать не только спортсменам бадминтонистам (на которых мы проводили исследования), но и всем кому это необходимо по медицинским показаниям. Противопоказаний по возрасту, заболеваниям и т.д. не существует.

### **Список литературы**

1. Пикуленко В. П. Система «Здоровый позвоночник». М.: Астрель. 2012. 118 с.

### **УДК 796**

**Н. Г. Соколов, О. Л. Соколовская, Т. А. Ширшова**

*Российский государственный гидрометеорологический университет*

### **НОВЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**

This article discusses new forms of preparation, organization and delivery of the norms of the TRP complex among students, as well as the creation of motivation for their implementation.

**Key words:** physical culture and mass sports; TRP complex; University students; ASSK.

Главной целью возрождения комплекса ГТО является популяризация физической культуры и спорта, а также увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни. Инициатива этого возрождения принадлежит Президенту Российской Федерации Путину В.В., что отразилось в его Указе «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24.03.2014 г №172 и распоряжения Правительства РФ «Об утверждении плана мероприятий по этапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 30.06.2014 г. №1165-р.

Как известно комплекс ГТО способствует улучшению физической подготовки населения нашей страны и в целом развитию физической культуры, массового спорта и оздоровлению нации. Являясь полноценной программной и нормативной основой физического воспитания, комплекс

ГТО в полном объеме выполняет эти задачи [1]. Реализация норм комплекса ГТО имеет большое значение для учащейся молодежи. На государственном уровне установлены меры поощрения за успешное выполнение нормативов комплекса ГТО. Лица, сдавшие нормативы на золотой знак отличия в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.10.2015 г. №1147, имеют возможность получить дополнительные баллы при поступлении в высшие учебные заведения. Кроме того, приказ Министерства образования и науки РФ от 29.02.2016 г. №169 устанавливает возможность назначения повышенной стипендии в высших учебных заведениях за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак отличия (при согласовании с администрацией вуза).

Получение знака отличия ГТО является важным результатом, как в учебной, так и в дальнейшей профессиональной деятельности студента. Образование молодежи и студентов в области физической культуры и спорта ориентировано на укрепление и сохранение здоровья, воспитание потребностей в здоровом образе жизни, развитие умений и навыков самостоятельной организации и проведения занятий по физической культуре. Занятия физической культурой ориентирует студентов на формирование качественных характеристик личности, способной активно использовать преимущества физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности, активного отдыха и досуга.

Популяризируя сдачу норм комплекса ГТО и проявляя инициативу, Общероссийская молодежная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов» (АССК) победила в конкурсе на предоставление грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества с проектом «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО». Основная цель данного проекта вовлечение студентов в подготовку и сдачу нормативов комплекса ГТО. Являясь Всероссийским физкультурным социально значимым проектом, он представляет собой комплекс мероприятий по внедрению инноваций мотивационно-просветительской технологии популяризации среди студенческой молодежи норм здорового образа жизни и физической культуры. Содержание технологии заключается в реализации состязательного 3-х этапного тестирования физической подготовленности и физического развития студентов ВУЗов через использование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

План работы по осуществлению этого проекта включал 3 этапа:

1. Внутривузовский этап — 1–23 сентября 2018 год;
2. Региональный этап — 24 сентября — 11 ноября 2018 года;
3. Всероссийский студенческий фестиваль ГТО — декабрь 2018 г.

По итогам проведения отборочных этапов в третьем этапе примут участие 55 лучших студенческих команд страны. Непосредственное

проведение тестирования участников проекта на I этапе осуществляют студенческие клубы вузов. Проведение II этапа возлагается на региональные отделения АССК России. Для подготовки и проведения III этапа создается Оргкомитет, в состав которого входят представители Минспорта РФ, Минобрнауки России, Российского союза ректоров, Федерального оператора ГТО, АССК России и принимающего вуза.

В программу внутривузовского этапа проекта были предложены следующие варианты проведения тестирования: 1. Межфакультетские (межинститутские) командные состязания; 2. Комплексные состязания среди академических групп вуза; 3. Командные состязания среди команд общежитий; 4. Фестивальный формат (для всех желающих с открытой регистрацией); 5. Тестирование всех студентов во время занятий по физической культуре (наиболее массовый вариант). Кроме этого организаторами проекта был составлен план подготовки и проведения внутривузовского этапа, состоящий из пятнадцати шагов, предусматривающий все организационные детали выполнения.

Студенты сдают нормативы по предлагаемым видам испытаний (тестов) — обязательных 5 нормативов отдельно для юношей и девушек, взятых за основу из содержания комплекса ГТО. За каждый полученный студентом золотой знак проекта «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО» начисляется 15 очков, а за каждый серебряный — 10 очков. Общая сумма очков распределяет команды (академические группы и непосредственно каждого участника) по местам и определяется самая физически подготовленная группа. Кроме выполнения непосредственных практических нормативов предусматривался второй компонент тестирования — оценка уровня физического здоровья организма по 9 показателям.

На внутривузовском этапе проекта использовался мобильный анализатор состава тела «TANITA», сантиметр и кистевой динамометр. За каждый измеряемый показатель назначались баллы, которые вносились в протоколы тестирования. В программу оценки уровня физического здоровья организма входила оценка следующих показателей:

- Индекс массы тела;
- Содержание жира;
- Процент содержания воды в организме;
- Мышечная масса;
- Рейтинг физического развития;
- Костная масса;
- Уровень висцерального жира;
- Кистевая динамометрия правой и левой руки;
- Экскурсия грудной клетки;
- Индекс развития грудной клетки Эрисмана [2, 3].

В результате анализа полученных организационных материалов, в Российском государственном гидрометеорологическом государственном университете (РГГМУ) было принято решение об участии в проекте «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО» в пятом варианте — тестирование студентов во время учебных занятий по физической культуре. В тестировании приняли участие произвольно выбранные группы студентов 2–3 курсов (у студентов 1 курса на тот период не был проведен медицинский осмотр) — основная группа. Всего было протестировано 210 студентов, которые с 03 сентября по 23 сентября 2018 года в рамках учебных занятий сдавали практические нормативы, предусмотренные проектом. В результате проведенного тестирования были показаны следующие результаты: на золотой знак проекта «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО» сдали 12 человек, на серебряный знак — 93 человека. Не смогли справиться с заданиями 95 студентов, причем основная проблема у обучающихся была связана с не сдачей теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Высокие результаты были показаны в нормативах «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке», «Бег 30 м», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Трудности студенты испытывали при выполнении норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту).

Таким образом, участие студентов РГГМУ в реализации проекта «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО» показало, что высокий уровень физической подготовленности студентов на основе сдачи норм ГТО составляет 51,2% (золотой и серебряный знак), остальные студенты, успешно выполнив отдельные нормативы, не смогли набрать то количество баллов, которое позволяло бы им получить соответствующие знаки. Правда необходимо отметить, что студенты сдавали нормативы сразу после летних каникул, практически без предварительной подготовки и подводящих упражнений, что не способствовало достижению высоких результатов, в тоже время, полученные данные показали над какими видами физической подготовки студентов необходимо работать в первую очередь, как на учебных занятиях, так и в спортивных секциях.

В то же время по данным Министерства спорта РФ за трехлетний период сдачи норм ГТО доля граждан Российской Федерации, выполнивших нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО) составляет 47,9%, из них студентов — 50,1% [4].

Таким образом, результаты показанные студентами РГГМУ укладываются в показатели представленные Министерством спорта РФ на данный период.

На основании проведенных испытаний (тестирования) в РГГМУ, были создана сборная команда из 10 лучших студентов, которые должны принять участие в региональном этапе «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО».

### Список литературы

1. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне (ГТО)»: по результатам социологических исследований. М.: Советский спорт, 2015. 156 с.
2. Положение о реализации Всероссийского молодежного проекта по пропаганде и вовлечению студентов в подготовку и выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО». М., 2018. 17 с.
3. Официальный сайт Ассоциации студенческих спортивных клубов России URL: <http://studsportclubs.ru/> (дата обращения 20.08.2018).
4. Енченко И. В. Анализ современного состояния студенческого спорта в Российской Федерации // Физическая культура студентов: материалы 67-й межвузовской научно-методической конференции физическому воспитанию студентов высших учебных заведений Санкт-Петербурга. СПб, 2018. С.35–39.

УДК 796

**О. В. Тюрина**

*Санкт-Петербургский государственный экономический университет*

### **ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ НА ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО**

This letter is devoted to the problems of implementation of the sports complex «GTO» on the territory of the Russian Federation. For our successful implementation of the program requires a certain level of propaganda activities on the part of the state to motivate people.

**Keywords:** propaganda; motivation; sports; physical education; GTO.

Данная работа посвящена проблемам реализации физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» на территории Российской Федерации. Для того чтобы определить спектр возникающих проблем для внедрения рассматриваемого физкультурно-спортивного комплекса мы использовали литературные и научно-исследовательские источники, которые обращались к теме создания и возрождения ГТО. Мы поставили перед собой цель: на основе анализа истории развития и реализации ГТО в нашей стране в прошлом и на основе оценки реализации ГТО на современном этапе, выявить

факторы, которые на наш взгляд являются наиболее существенными причинами, мешающими реализации физкультурно-спортивного комплекса.

Первым делом хотелось бы определить само изучаемое понятие. «Готов к труду и обороне» (ГТО) — в настоящее время — это Всероссийский спортивный оздоровительный комплекс.

Давайте обратимся к истории появления ГТО в нашей стране. Начиная с 1927 года благодаря союзу и изменению структуры нескольких военно-спортивных объединений, в Советском Союзе появляется специализированная общественная организация. Данная организация получает название Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ) [2].

В течение года организация стала насчитывать около 2 млн. человек. На территории СССР под эгидой организации началась массовая застройка тиров, стрельбищ, аэроклубов и военно-спортивных кружков. На наш взгляд большую роль играла мотивация, которая проявлялась благодаря активной пропаганде через средства массовой информации. Данная пропаганда была завязана на политической ситуации в стране, важности для населения приобретения предлагаемых навыков [2].

Однако само, движение ГТО, в том, понятии, которое нам знакомо сейчас появилась чуть позже. Инициатором создания всесоюзного физкультурного комплекса стал Комсомол. 24 мая 1930 года было напечатано обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Данная инициатива была благосклонно принята в широких кругах, и таким образом по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО. ГТО был утвержден 11 марта 1931 года как нормативная основа системы физического воспитания для всей страны [2].

В качестве основной цели организации было повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности населения страны, особенное внимание здесь уделялось молодому поколению. Для этого велась широкая пропаганда, проводились массовые занятия по противовоздушной и противохимической обороне. На всех предприятиях страны, государственных учреждениях и учебных заведениях проводились обязательные занятия. Также отмечалась личная инициатива каждого гражданина заниматься физкультурой и спортом в свободное время, была возможность реализовать эту инициативу на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях [1].

Отметим, что в тот период пропагандистская деятельность организации проводилась посредством «рекламы», так например, выпускались марки, мотивационные плакаты, которые мотивировали население на

самостоятельные занятия и желание быть причастным к общенациональному спортивному движению.

На современном этапе начиная с 2007 года, спортивной общественностью была поднята дискуссия о возрождении комплекса ГТО.

После Олимпиады в Сочи 2014 года, президентом Российской Федерации Владимиром Владимировичем Путиным был поднят вопрос о выделении средств на развитие массового спорта, в том числе, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО.

Таким образом, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс разрабатывался во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, и приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» [4].

Вскоре был издан Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года [3].

Новая глава в жизни комплекса ГТО появилась в новой форме, которые должны были сочетаться с условиями современного мира. Здесь хотелось бы упомянуть про цели и задачи комплекса, к ним относятся [4]:

1. Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта для здоровья нации, воспитания патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;

2. Рост общего числа граждан, которые бы систематически занимались спортом физической культурой;

3. Повысить продолжительность жизни и уровень физической подготовки населения страны;

4. Создание условий для осознанного формирования желаний граждан систематически заниматься физической культурой и спортом, физически самосовершенствоваться;

5. Повышение общего уровня знаний населения о возможностях организации самостоятельных занятий;

6. Совершенствование системы физического воспитания и системы развития массового спорта в образовательных организациях.

Если мы обратимся к официальному сайту ГТО, то в качестве мотивирующих призывов, мы встречаем следующее: граждан, которые решили пройти соревнования по ГТО, объединяет общая черта, — целеустремлённость. Эти люди способны добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда [4].

Основной упор делается на призыв к целеустремленности и уверенности в своих силах. Предполагается, что возрождение ГТО инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Теперь хотелось бы обратиться к проблемам, на которые обращают внимание современные исследователи, так, например, к основным проблемам реализации комплекса ГТО относят следующие:

1. Нормативы ГТО доступны для выполнения граждан Российской Федерации, принадлежащих к основной группе здоровья. Таким образом, у нас остается отдельная группа граждан, которые не могут принимать участие в выполнении норматив ГТО, к ним относятся инвалиды, незрячие, и дети специальных и подготовительных групп по физической подготовке.

2. На сегодняшний день в Российской Федерации отсутствует необходимая техническая база, которая могла бы дать возможность гражданам самостоятельно заниматься физической культурой и спортом. К этой технической базе мы относим набор спортивного инвентаря, наличие спортивных площадок для проведения занятий по физической подготовке и сдаче нормативов в рамках программы ГТО.

3. Согласно программе ГТО, предъявляются определенные требования к преподавателям физической культуры в школе и ВУЗах.

На наш взгляд обозначенные проблемы заслуживают внимания со стороны государства, поскольку по своей сути они являются базой, на основе которой граждане должны получить возможность реализовывать свое стремление к занятиям.

Однако на наш взгляд существует более актуальная проблема, которая мешает реализации ГТО. К ней мы относим не достаточную мотивацию граждан и отсутствие пропагандистской деятельности со стороны организаторов.

Если в период зарождения комплекса в советский период, мы видим, что пропагандистская деятельность для привлечения граждан охватывала значительные источники информации, которые влияли на сознание людей. К ним относились мотивационные плакаты, марки, газеты, позднее радио и телевидение. То в настоящее время мы не встречаем подобного развития агитации со стороны организации.

Возрождение ГТО предполагает адаптацию комплекса к современным условиям, однако в качестве информирования и агитации населения для занятий физической культурой и спортом, посредством комплекса, мы отмечаем только несколько значимых моментов: 1. Законодательное утверждение и обнародование в СМИ; 2. Влияние воспоминаний прошлого опыта о масштабах и пользе ГТО для населения передающихся от старшего поколения; 3. Создание удобного сайта, на котором можно получить всю необходимую информацию.

Однако на наш взгляд для массового привлечения граждан страны и в особенности молодого поколения, вышеперечисленного становится недостаточным. В том, что необходима пропаганда с нами соглашается и ряд других исследователей, например, данное мнение мы встречаем в работе Биктуганова М. Ю., Терентьев А. Е., «Условия внедрения пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в процессе организации духовно-нравственного воспитания в системе высшего профессионального образования» [1].

Даже, если учитывать, что подготовка к нормам ГТО должна являться самостоятельной инициативой, необходимо создать определенную мотивацию для людей. На наш взгляд, для этого можно использовать таргетированную рекламу, набор социальных роликов, использовать рекламу на улицах, освещать результаты работы комплекса в СМИ.

Таким образом, будет задействовано масса каналов информации для создания положительного и привлекательно образа работы комплекса.

На основании выше изложенного, мы можем сделать следующие выводы:

Существует ряд проблем, которые связаны с реализацией физкультурно-спортивного комплекса ГТО в современных условиях, к ним относятся недостаточно подготовленная техническая база, ограничение в допуске к выполнению норм ряда категорий граждан, отсутствие подготовленных педагогических кадров для реализации программы. Однако наиболее существенной проблемой, которая мешает реализации, является отсутствие достаточной агитации и пропаганды со стороны государства для мотивации населения.

### **Список литературы**

1. Биктуганова М. Ю., Терентьев А. Е. Условия внедрения пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в процессе организации духовно-нравственного воспитания в системе высшего профессионального образования // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 15–17.
2. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»// Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: в 3 т. Москва, 1961. Т.1. С.182–183.
3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года. № 172 // Российская газета. 2014.
4. Официальный сайт «ГТО — система физкультурно-спортивного воспитания» Режим доступа к журн. URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения 11.10.2018).

**А. В. Федорова, К. С. Лабзо**

*Санкт-Петербургский государственный экономический университет*

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ**

The article discusses the methodological features of the organization and conduct of sports events in the conditions of the university. The article also emphasizes the importance of all stages of preparation for competitions their information support.

**Key words:** methodical features; process of preparing the organization and conducting competitions; information support sports events; the students.

Студенческие спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы в вузе. Они также выступают и как средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов. Хорошо организованные спортивные соревнования и праздники — это отличное средство пропаганды физической культуры и спорта, средство культурного, здорового отдыха и развлечения, средство вовлечения молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом. Успех спортивно-массового события целиком зависит от подготовительной работы, этапы, которой детально прорабатываются и имеют свои особенности и специфику. В условиях соревнований студенты наиболее полно демонстрируют свои физические и функциональные возможности. В процессе соревнований студенты вступают во взаимодействие как по отношению к противникам — в форме соперничества, так и по отношению к партнерам по команде — в форме взаимодействия и сотрудничества. Победа команды будет зависеть от совместных действий, что обуславливает различные формы взаимной поддержки своих коллег, служит стимулом для мобилизации усилий. Акцент на развитие внутри командных совместных действий является отличительной особенностью от соревновательной деятельности в спорте, где акцент идет на индивидуальные действия. Результаты, показанные на соревнованиях, являются интегративным показателем качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебных и учебно-тренировочных занятиях. В организации и проведении спортивных и спортивно-массовых соревнований во внеурочное время активное участие принимают как общественные студенческие спортивные и неспортивные организации и объединения. От

активности внутривузовской общественной организации, а именно спортивного клуба вуза зависит спортивная жизнь студентов. Администрация вуза и кафедра физического воспитания оказывают ему всестороннюю помощь: материальную, научно-методическую и практическую, как в работе с секциями, так и в организации и проведении соревнований различного уровня. Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа «от простого к сложному», т.е. от внутривузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе (зачастую по упрощенным правилам) к межвузовским и т.д. до международных студенческих соревнований [1].

В любом случае на первых этапах, а именно в спортивно-массовых мероприятиях может участвовать каждый студент, не зависимо от уровня его физической подготовленности. Спортивно-массовые мероприятия могут выступать как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и как метод контроля эффективности учебного процесса. А также способствовать развитию массового студенческого спорта, физическому и духовному воспитанию студентов.

Для более эффективной организации спортивно-массового события проводится ряд совместно-подготовительных работ. Важен каждый этап подготовки, связанный с информационным обеспечением управления спортивно-массового мероприятия:

- а) период подготовки к проведению мероприятия;
- б) период проведения спортивно-массового мероприятия;
- в) период завершения соревнования.

В рамках каждого периода организации мероприятия стоят свои цели и задачи, а также разрабатываются планы их достижения [2]. Для каждого периода необходима своя информация.

В период подготовки к проведению спортивно-массового мероприятия необходимо донести информацию до всех студентов, руководителей, административного аппарата. Сделать сообщение в группах (в электронном виде и устно), дать информацию на сайт вуза, газету т.д. о времени и месте соревнования, предполагаемых участниках. Заранее разработать положение и программу соревнований, довести ее до всех групп, участвующих в событии, выдать каждой группе положение на руки. Группам подготовить заявки на участие в спортивно-массовом соревновании, заверенные врачом. Создать судейскую коллегию для обслуживания соревнований, разбить по бригадам. Подготовить всю необходимую документацию, для проведения спортивно-массового соревнования (положение, программу, протоколы, таблицу-экран и т.д.). Отобрать показательные выступления (должно быть не менее 3-х номеров), развести их в программе. Обеспечить спортивно-массовое соревнование музыкальным сопровождением и радиотехнической аппаратурой. Подготовить место проведения спортивно-массового события,

места для зрителей и болельщиков. Зрители своим поведением создают положительный или отрицательный фон проведения соревнования [3]. Поэтому присутствие зрителей их отношение, может существенно влиять на результат выступления спортсменов, команд. Украсить зал спортивными атрибутами, воздушными шарами, гирляндами и т.д. Разработать или воспользоваться имеющейся системой оценки определения победителей и призеров. Найти спонсоров или воспользоваться статьями расходов на финансирование проведения спортивно-массовых мероприятий в вузе. Приобрести призы, подарки, сувенирную продукцию для награждения победителей и призеров соревнований.

Следует уделить особое внимание состоянию здоровья всех участников спортивно-массового события, а также мерам по предупреждению травм и несчастных случаев во время проведения соревнований. Врачебные осмотры обязательны для каждого участника соревнований. Проводятся не реже одного раза в полгода. Следовательно, разрешение, выданное врачом на участие в соревнованиях действительно в течение полугода с момента осмотра. Для наблюдения за санитарным состоянием мест соревнований и для оказания неотложной помощи пострадавшим участникам на всех соревнованиях обязательно должен присутствовать медик. Организаторы и судьи спортивно-массовых мероприятий должны принять все меры для предотвращения травм и несчастных случаев на соревнованиях.

Период проведения спортивно-массового мероприятия может включать следующую информацию о ходе мероприятия, для представителей команд и зрителей программу мероприятия, время и место награждения, для спонсоров размещение рекламы и другие информационные материалы.

Период завершения спортивно-массового мероприятия включает информацию на сайте университета о результатах соревнования, победителях, отчеты о проведении соревнования общий и финансовый.

Информатизация повлияла на то, как быстро мы обмениваемся информацией, что в конечном итоге приводит к расширению возможностей всех участников образовательного процесса. Мониторинг — содержит несколько видов получения информации: сбор, анализ и обобщение материалов. Подведение итогов соревнования их детальный анализ и диагностика позволяют обнаружить положительные и отрицательные моменты в процессе подготовки, организации и проведении спортивно-массового мероприятия, а также указать на существующие проблемы и пути решения их. Экспертиза накопленного материала дает оценку состояния физической культуры по различным направлениям, выявляет специфические особенности. Прогнозирование позволяет: предвидеть перспективу развития информатизации в области физической культуры и спорта; осуществлять оптимальное планирование учебного процесса в вузе; выявлять закономерности и тенденции развития информатизации. Благодаря

информатизации можно определять рейтинг спортивных команд и отдельных спортсменов по различным видам спорта, как внутри вуза, так и на уровне сборных команд других вузов города, страны и т.д.

### **Список литературы**

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2004. 448 с.
2. Филипов С. С., Ермилова В. В. Информационное обеспечение управления спортивным соревнованием // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. №2(48). С. 83–87.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

**УДК 378.172**

**О. А. Фирсова**

*Санкт-Петербургский государственный экономический университет*

### **СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

The article analyzes the significance of the development of student sports for the formation of high-quality human capital of Russia; the management specifics of students' motivation to engage in physical education at the university level and at the macro level; the financial and economic problems constraining the development of student sports in Russia.

**Key words:** student sport, sport in universities, mass sports, physical education.

Современный спорт как особая социальная практика, социальный институт и специфическое социокультурное явление представляет собой многокомпонентную систему, интегрирующую профессиональный спорт; разветвленную инфраструктуру и административную систему; коммерческий околоспортивный сектор; сектор досуга, рекреации и несоревновательной активности [1]. Яркое и успешное проведение таких значимых в мировом масштабе спортивных мероприятий, как летняя Универсиада в 2013 году в г. Казань, XXII зимние Олимпийские Игры в 2014 г. в Сочи, 21-й Чемпионат Мира по футболу в 2018 году позволило в последние годы обеспечить в Российской Федерации значительное повышение интереса как к элитному спорту высших достижений, так и к массовому физкультурно-

оздоровительному движению. В этой связи актуальным становится решение вопросов поддержания достигнутых эффектов. При этом, как мы полагаем, центральное внимание должно уделяться развитию спортивно-массовой работы и студенческого спорта как направлений, в значительной степени формирующих физиологические и социальные качества молодых граждан России — будущего нашей страны.

Формирование гармоничной личности в системе условий и влияний образовательной среды высшей школы является социальным заказом государства, представляющего интересы общества. Хотя обучение в высшей школе охватывает относительно непродолжительный период жизни человека (4–5 лет), однако именно в это время формируются и развиваются основополагающие личностные характеристики, ценности и стремления молодых людей. Даже непрофессиональное занятие спортом и систематическое плановое повышение уровня физической активности способствует формированию и развитию таких личностных качеств как целеустремленность, дисциплинированность, самообладание, уверенность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность и т.д. Указанные качества являются тесно взаимосвязанными и представляют основу для формирования и развития других качеств, необходимых для становления гармонично развитой личности специалиста и гражданина России в целом [2].

Невозможно также игнорировать вопросы влияния студенческой спортивной активности на уровень здоровья обучающихся. Зачастую желание вести здоровый образа жизни не возникает у человека само собой, его формирование происходит под педагогическим воздействием, определяющим здоровье целью и результатом деятельности, которая гарантирует оптимальные условия. В развитии системы здоровья обучающихся студенческий спорт и занятия физической культурой должны быть ориентированы на реализацию в трех направлениях:

- когнитивный компонент: приобретение знаний по валеологии, организация здорового образа жизни, укрепление здоровья;
- мотивационно-ценностный: формирование активного положительного отношения к собственному здоровью, обеспечение здорового образа жизни;
- действенно-практический: практика организации здорового образа жизни с использованием полученных знаний, умений и навыков [3].

По нашему мнению, системообразующим в структуре физической культуры студента является мотивационный компонент. Ошибочно считать, что мотивация — это личностная черта: в реальности мотивация представляет собой результат взаимодействия индивида и ситуации. Практика показывает, что заинтересованность у студентов появляется в том случае, когда учебный процесс по физическому воспитанию направлен не

только на подготовку к сдаче контрольных нормативов, но и на организацию мыслительной деятельности, повышение уровня как внешней привлекательности, так и осуществления духовно-нравственного развития. Нередко на начальном этапе занятий студенты руководствуются внешними отрицательными мотивами: боязнь не сдать нормативы, получить низкий балл на экзамене, быть осмеянным однокурсниками из-за плохо выполненных действий. Задача преподавателя, если он преследует долгосрочные цели, заключается в том, чтобы заменить эти мотивы на познавательные и мотивы самосовершенствования. К студентам должно прийти осознание возможности повысить свою работоспособность посредством выполнения физических упражнений. Наиболее ценными должны стать мотивы, связанные с перспективой: укрепления здоровья, развития физических качеств, желания приобрести знания, необходимые в будущей социально-профессиональной деятельности, и подготовиться к этому физически [4]. Для решения данного вопроса и повышения уровня мотивированности студентов к получению теоретических знаний и практических навыков некоторые вузы используют опыт внедрения инновационных методик (создание электронных учебно-методических материалов, автоматизированных программно-аппаратных комплексов, позволяющих объективно оценить функциональное состояние организма, произвести оценку текущего уровня развития психофизических качеств).

Необходимо также помнить и о влиянии внешней среды на макроуровне, поскольку в современном социуме многие потребности и желания людей формируются маркетинговыми кампаниями и средствами массовой информации. Необходимо использовать все возможные методы, способы и средства воздействия на умы молодежи и людей в целом для убеждения их в том, что занятия физической культурой и спортом — это залог долголетней, интересной и полноценной жизни [4]. Именно от действий СМИ и коммерческой и социальной рекламы, от активности лидеров мнений зависит популяризация занятий физкультурно-спортивной деятельностью среди молодежи.

Рассматривая специфику финансово-экономических перспектив поддержки студенческого спорта, отметим, что в настоящее время для финансирования спортивной деятельности учебного заведения используются как бюджетные, так и внебюджетные средства. Однако нередко развитие студенческого спорта рассматривается в качестве «вторичного процесса», и администрации вузов не удовлетворяют финансовые потребности структуры физического воспитания. Отсутствие финансирования негативно влияет на состояние материально-технической базы. Развитие студенческого спорта требует наличия помещений для тренировок и соревнований, отдыха и бытовых нужд. У многих высших учебных заведений этих объектов нет,

следовательно, они вынуждены их арендовать, что также влечет дополнительные расходы [5].

Говоря о состоянии материально-технической базы, необходимо отметить нехватку спортивного инвентаря. Качественное спортивное оборудование, защита, форма имеют относительно высокие цены, поэтому в условиях низкого финансирования многие образовательные учреждения пытаются сэкономить на этой статье расходов. Негативное влияние на развитие студенческого спорта оказывает также отсутствие финансирования спортивных мероприятий. Проблемой является отсутствие местных, региональных, национальных и международных соревнований. Очень мало проводится внутренних соревнований (между факультетами, группами и т.д.) [6].

Следовательно, очевидным является тот факт, что студенческий спорт нуждается в увеличении государственной, региональной и муниципальной поддержки и повышении эффективности финансирования, а также усилении пропаганды подобной активности как неотъемлемой части социализации и ведения здорового образа жизни. В качестве основных направлений развития студенческого спорта можно выделить расширение сети спортивных/студенческих спортивных клубов образовательных организаций высшего образования; повышение квалификации специалистов, задействованных в студенческом спорте; формирование порядка стимулирования сотрудников кафедры физического воспитания и работников сферы физической культуры и спорта, эффективно осуществляющих спортивную подготовку; организация конкурса среди образовательных организаций на получение субсидии из федерального бюджета на строительство, развитие и содержание спортивных сооружений; создание междууниверситетских универсальных спортивных комплексов.

Итак, современное развитие общества, вступающее на стадию постиндустриального развития и предполагающее формирование гуманистической экономики знаний и инноваций, предъявляет повышенные требования к формированию человеческого капитала. Важнейшим активом человеческого капитала является физическое здоровье, интеллектуальный уровень, психофизиологические и психосоциальные особенности восприятия жизни, формирование и наращивание которых становится возможным с использованием инструментов студенческого спорта, рассматриваемого как инструмент воспитания подрастающего поколения, как резерва человеческого ресурса на ближайшую и отдаленную перспективу, образованной, квалифицированной, культурной и интеллектуальной элиты государства. При этом необходимо подчеркнуть, что важность развития студенческого спорта не ограничивается лишь вопросами укрепления здоровья и совершенствования физической формы и функциональной готовности студентов. Спортивно-массовая работа и студенческий спорт

также являются мощными факторами вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения и формирования опыта социальных отношений, интеграции и социализации личности. Спортивные отношения вовлекаются в систему социальных отношений, выходящих и за рамки спорта, оказывают значительное позитивное влияние спорта на личность, усвоения ею социального опыта, как в спорте, так и в иных сферах общественной деятельности. Социальный и морально-нравственный аспект спорта и спортивной деятельности как в спорте высших достижений, так и в массовом и студенческом спорте проявляется и в том, что формируются духовные ценности, имеющие большое культурологическое значение и наследие.

### **Список литературы**

1. Синдюкова К. М. Реклама и PR в спортивной индустрии // *International innovation research*. Сборник статей VIII МНПК. 2017. С. 188–193.
2. Волкова Г. Л., Байкин И. А., Волков В.А. Студенческий спорт как средство становления личности // *Успехи современной науки*. 2017. Т. 1. № 2. С. 36–39.
3. Агаев Н. Ф. О., Челнокова Е. А., Житникова Н. Е. Физическая культура как фактор формирования культуры здоровья у студентов // *Проблемы современного педагогического образования*. 2018. № 58–2. С. 8–11.
4. Носова А. В., Носов С. М. Специфика формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов // *Проблемы и перспективы развития образования в России*. 2016. № 43. С. 134–138.
5. Уваров И. Н. Перспективы развития студенческого спорта в России // *Вестник КРАГСИУ*. 2016. № 17 (22). С. 119–121.
6. Деркачева Н. П. Основные тенденции развития физической культуры и спорта в вузах на современном этапе // *Современные проблемы гуманитарных и общественных наук*. 2017. Т. 15. № 2. С. 49–52.

**В. И. Храпов, Е. А. Стогова**

*Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна*

## **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ**

The article considers the stages of the formation of the discipline «Physical Culture» and changes in approaches to the organization of the educational process in accordance with the changing requirements of educational standards. The problems of inconsistency of a number of directive documents regulating the work of the departments of physical education are posed.

**Key words:** physical education, educational standard, training program, complex «ГТО».

Физическая культура, как дисциплина в системе образования, была введена Декретом Совета народных комиссаров и стала обязательным предметом в высших учебных заведениях. Следует отметить, что этому предшествовало введение физического воспитания в образовательные организации — университеты и гимназии. Но преподавание предмета не было обязательным, исключения составляли в то время только лицеи, где физическое воспитание являлось обязательным [1].

Уже в начале 40-х годов в университетах и институтах СССР создаются кафедры физического воспитания, где основой учебного процесса становится подготовка и сдача нормативов комплекса Всесоюзного физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), принятого в 1931 году. На первых двух курсах обучения занятия были обязательными и направлены на освоение программы по физической подготовке, на 3 и 4 курсах занятия были факультативными. Дисциплине «Физическая культура» уделялось особое внимание. С одной стороны ставилась задача воспитания молодого здорового трудоспособного поколения, с другой — подготовка молодежи к службе в армии, для обеспечения обороноспособности страны. Такой подход наряду с героизмом и отвагой советского народа, позволил одержать победу в Великой Отечественной войне 1941–1945 г.г.

Если рассматривать динамику учебного процесса в соответствии с изменяющимися образовательными программами дисциплины «Физическая культура», можно отметить, что учебная нагрузка варьировалась от 320 до 560 академических часов на весь период обучения в вузе. Численность

учебных групп зависела от уровня физического развития и наличия заболеваний, и составляла от 8 до 15 человек на преподавателя. По результатам медицинского обследования формировались учебные отделения: основное, подготовительное, специальное и спортивное. Учебные занятия для юношей и девушек рекомендовалось проводить отдельно. В спортивное отделение зачислялись студенты-спортсмены, имеющие спортивные разряды и регулярно занимающиеся спортом. Численность групп объяснялась обеспечением техники безопасности при проведении учебного процесса в спортивных залах и на стадионах, в специализированных спортивных залах, оборудованных тренажерными устройствами и спортивным оборудованием, что требовало от преподавателя повышенного внимания и ответственности.

Можно с уверенностью сказать, что учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» был организован в соответствии с приказами и примерными учебными программами. Контроль над организацией учебного процесса в вузах России осуществлял отдел по физической культуре и спорту Министерства высшего образования, которое регулярно организовывало семинары по повышению квалификации заведующих кафедрами физического воспитания. Проводились комплексные проверки работы кафедр физического воспитания, где на уровне Министерства давалась оценка состояния физического воспитания в вузе и рекомендации по его улучшению.

С введением в 2014 году Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения на кафедрах физического воспитания стали возникать серьезные трудности в организации учебного процесса. Связано это с возникшим несоответствием требований новых стандартов и существующей примерной учебной программы по физическому воспитанию, утвержденной министерством образования, которая была ориентирована на предыдущий Государственный стандарт.

Неоднозначность трактовок нового стандарта касающихся реализации дисциплины по физическому воспитанию ведет к сокращению аудиторных часов и уход в направлении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Так в новых стандартах сформулированы следующие требования к реализации дисциплин по физической культуре и спорту.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

— базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;

— элективных дисциплин (модулей) в объеме 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательным для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Разделение дисциплины «Физическая культура» на две дисциплины (модуля) при такой трактовке создает предпосылки к уменьшению аудиторной нагрузки до 72 часов, выводя элективные курсы за сетку часов, что как следствие ведет к сокращению штатов.

Стандарт отдает образовательной организации право на реализацию дисциплин: «Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией». В таком варианте организация учебного процесса и выживаемость кафедры физического воспитания зависит от администрации вуза, спортивной материальной базы и финансовых возможностей для обеспечения учебного процесса и физкультурно-массовой работы, и в том числе отделения высшего спортивного мастерства.

Кроме этого возникает еще одна проблема, связанная с терминологией. В настоящее время все высшие учебные заведения Министерства образования и науки Российской Федерации периодически проходят аккредитацию по образовательным программам, дающим право заниматься образовательной деятельностью.

Дисциплина «Физическая культура» является неотъемлемой частью практически всех образовательных программ. Сложилась ситуация, когда термин «физическая культура» сочетается со словом «спорт».

Это словосочетание настолько вошло в нашу жизнь, что одно без другого практически не используется. Это стало распространяться и оказывать влияние на процесс аккредитации вузов. Дисциплину «Физическая культура», существующую в учебных заведениях с 1929 года, рядом экспертов рекомендовано называть «Физическая культура и спорт».

Однако следует обратиться к учебникам, методическим указаниям для высших учебных заведений, которые дают определения терминам физическая культура и спорт.

Физическая культура — часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, улучшения его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств, различных систем физических упражнений [3].

Спорт — составная часть физической культуры, включающая занятия разнообразными физическими упражнениями и игры, выполнение в условиях соревновательной деятельности со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата [3].

В учебнике «Теория спорта» под редакцией Платонова [4] рассматривается взаимосвязь физической культуры и спорта, вкладывая в понятие физическая культура, как органическую часть культуры общества и

самого человека; основу её специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития. Спорт, как самостоятельная часть физической культуры.

Однако, как утверждают отдельные авторы, целесообразно говорить о физической культуре и спорте, как о двух относительно самостоятельных явлениях в области знаний, характеризующихся как частичным совпадением, так и большим количеством расхождений [2]. Часть авторов склонны придерживаться мнения, несмотря на наличие большого числа общих черт с физической культурой, спорт отличается наличием обязательного соревновательного компонента [1-3].

Исследование известного венгерского ученого Ласло Куна говорят о теснейшем взаимодействии этих понятий — физическая культура и спорт, в эволюции человека, в его культуре, начиная с древних времен и, несмотря на схожесть, имеющих существенные различия [5].

Как нам кажется, несмотря на совершенствования образовательной деятельности в области физической культуры и спорта, дисциплину, которую изучают в образовательных учреждениях по традиции называть «Физическая культура», а в рамках этой дисциплины давать представление о спорте, как социальном явлении, имеющим глубокие корни, разнообразие, которое делает обособленным.

При разработке стандартов третьего поколения принимался во внимание европейский опыт образования. В большинстве европейских вузов и США занятия по физической культуре носит элективную форму, и студент может выбрать по желанию тот вид спорта или систему физических упражнений по желанию, которая ему наиболее привлекательна.

В версии стандартов три плюс предусмотрена элективность по физической культуре и спорту, однако, выбор вида спорта для большинства студентов весьма ограничен из-за недостаточной материальной базы и отсутствия средств на аренду спортивных сооружений.

В настоящее время в организации учебного процесса по физическому воспитанию кафедра физического воспитания должна руководствоваться требованиями ФГОС ВО, Примерной учебной программы и приказом Минобрнауки № 301 от 05.04.2017 г. [6-8].

Фактически же подход к организации учебного процесса претерпел определенные изменения. Это связано не только с разделением трудоемкости дисциплины на две части: базовую и элективную, но и с увеличением численности учебной группы с 15 до 20 человек, что повлияло на расчет учебной нагрузки штатного расписания кафедры. Настоящее положение дел не соответствует разработанной отделом по физической культуре и спорту Министерства высшего образования примерной учебной программе. При

разработке рабочих программ кафедры физического воспитания в большей степени руководствуются требованиями стандартов.

Современные реалии показывают, что одной из важных задач на сегодняшний момент остается реализация Указа Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 01.09.2014 г. Примерная учебная программа по «Физической культуре», разработанная министерством позволяла организовать учебный процесс с акцентом на подготовку студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО VI-й ступени. Указанные в положении комплекса ГТО условия сдачи — «добровольность и доступность» снижают мотивацию студентов, в том числе, из-за большой загруженности в течение учебной недели.

В связи с этим вызывает некоторые опасения возможность исполнения приказа Минспорта России от 21.11.2017 г. № 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года», в котором авторы документа планируют «довести число студентов сдавших нормативы комплекса ГТО до 80% от числа допущенных по состоянию здоровья к сдаче тестов на значок ГТО». Для реализации этой концепции необходимо в учебном процессе по «Физической культуре» сделать подготовку и сдачу нормативов комплекса ГТО VI-й ступени обязательной.

Что касается дисциплины «Физическая культура» в системе высшего образования, то на наш взгляд, она должна, как и другие дисциплины занимать достойное место. Стремление сделать дисциплину «Физическая культура» факультативом, вынести её за сетку основного расписания занятий студентов, передать элективные курсы по физической культуре спортивным клубам, на наш взгляд преждевременно. Для этого в большинстве вузов нет необходимых условий (финансирования, кадрового обеспечения, материальной спортивной базы и т.д.). Может оказаться, что в дневные часы спортивные объекты будут пустовать, а во внеучебное время перегружены. Как правило, в вечернее время в спортивных залах тренируются сборные команды университета по различным видам спорта, работают спортивные секции, и естественно в это время будет невозможно организовать учебный процесс для подавляющего большинства студентов.

Мы считаем, что Минобрнауки необходимо привести Примерные учебные программы по «Физической культуре» в соответствие с требованиями ФГОС ВО и издать директивные документы регламентирующие организацию учебного процесса с максимальной эффективностью.

## Список литературы

1. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: Учебник/ А. М. Максименко. М.: Физическая культура, 2005. 544 с.
2. Физическая культура в строительных вузах. Учебник / В. А. Никишкин, Л. М. Крылова, А. Ф. Пшеничников, С. И. Крамской / Под ред. Л. М. Крыловой М.: МГСУ, 2010 г. 528 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
4. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. К.: Вища школа, 1984. 336 с.
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М.: Радуга, 1982. 399 с.
6. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания в высших учебных заведениях. Приказ Госкомитета РФ по высшему образованию от 26.07.1994 г. № 777.
7. Приказ Минобрнауки России от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».
8. Приказ Минобрнауки № 962 от 22.09.2017 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности».

Е. М. Чепаков<sup>1</sup>, Г. В. Скорохватова<sup>1</sup>, Т. Л. Трушина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

<sup>2</sup>Санкт-Петербургский государственный университет  
промышленных технологий и дизайна

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

The article deals with the formation of pedagogical skills of students of the Physical Culture and Sport Institute. Pedagogical skills in a broad sense are considered as the ability to solve pedagogical problems. To analyze the quality of the formation of students pedagogical skills, a developed structural block diagram is used, which consists of a list of practical and methodological skills needed by future specialists in physical culture and sports.

**Key words:** Formation of pedagogical skills of students of the Physical Culture Institute

Вопросами формирования профессионально-педагогических умений студентов при обучении в институтах физической культуры занимались многие исследователи. Значительный вклад в изучение вопросов формирования профессионально-педагогических умений внесли такие ученые, как: К. К. Платонов [1], Н.В. Кузьмина [2], О.А. Абдуллина [3], Л.Ф. Спириин [4] и другие. Педагогические умения в широком смысле, указывают ученые — это умение решать педагогические задачи [2, 4, 5]. О.А. Абдуллина [3] отмечает, что умения — это «владение способами и приемами обучения и воспитания, основанное на сознательном использовании психолого-педагогических и методических знаний».

Исследователи рассматривают подготовку студентов к профессиональной деятельности с различных сторон. В тоже время, занятия в вузе должны строиться таким образом, чтобы по возможности на одном занятии (на одном уроке) решались все вышеперечисленные задачи [6, 7]. По мнению исследователей, один урок должен вбирать в себя и изучение нового материала и повторение изученного, причем обязательно на этом же занятии, не растягивая повторение на несколько дней, рассматривая вопрос с разных сторон в укрупненном виде. Здесь будет, указывают авторы, и контроль, как со стороны преподавателя, так и со стороны самого обучающегося. Причем, рассматривая вопрос с разных сторон, студент учится самостоятельности, учится решать не только поставленные задачи, но и сам их создает.

На начальном этапе подготовки студентов к практико-методической деятельности, на наш взгляд, наиболее подходящей формой проведения

занятия, является учебная практика. Учебная практика имеет широкие возможности формирования необходимых педагогических умений студентов, начиная с первого года обучения в вузе. На учебной практике задания могут быть совершенно разные. Это и проведение отдельных упражнений, заданий, подготовка и проведение фрагмента занятия (части школьного урока), урока в конкретном классе по школьной программе и т.д. Здесь, студенты знакомятся с будущей профессиональной деятельностью, упражняются в элементах, действиях будущего учителя по физической культуре. Учебная практика рассматривается нами как важнейшее «звено» в деятельности будущего специалиста по физической культуре, как «мостик», соединяющий теорию и практику, через методику обучения, в целом, как необходимое условие формирования профессионально-педагогических умений.

При проведении учебной практики по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо научить студентов, еще с младших курсов, видеть процесс формирования педагогической деятельности в целом. Поэтому, начиная с проведения фрагмента занятия (части урока), целесообразно дать студенту весь необходимый, но достаточный перечень формируемых педагогических умений, чтобы он мог не только планировать свою работу, но и вместе со студентами своей группы и преподавателем учился анализировать качество своей педагогической деятельности.

Комплексная оценка качества проведенного урока (отдельных частей урока) в различных классах по школьной программе, самооценка и взаимооценка педагогических действий, производимая студентами, предполагает умение объективно анализировать педагогический процесс. Поэтому для оценки проведения урока, целесообразно использовать структурную блок-схему анализа качества формирования профессиональных умений студентов, при проведении заданий на учебной практике состоящую из одного основного и двух вспомогательных блоков [7]. Основной блок построен по принципу функциональной системы в деятельности преподавателя проводящего урок и представляет собой четыре взаимосвязанные в едином цикле этапы (Таблица 1). В каждом этапе блок-схемы предъявлены требования к педагогическим умениям, владение которыми позволяет дать оценку, как отдельному этапу, так и целостному циклу педагогического действия.

Важно отметить то, что каждый последующий этап находится во взаимосвязи с предыдущим, поэтому блок-схема является неким «живым организмом», где студенты, как будущие преподаватели, могут проследить причину недостаточно сформированных умений и в дальнейшем исправить ее.

Проведенное исследование, среди студентов 3 курса института физической культуры РГПУ имени А.И. Герцена (в анкетировании принимало участие 40 студентов дневного обучения), позволило выявить

уровень владения практико-методическими умениями и затруднения студентов, при проведении учебной практики по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Так, из представленных 31 профессиональных умения (Таблица 1), наибольшие затруднения студентов при проведении учебной практики по дисциплине «Физическая культура и спорт» вызывают: умение строить взаимосвязь материала смежных уроков (75,5%); умение использовать разнообразные приемы представления учебного материала (60%); умение использовать разнообразные методические приемы (55%); умение вместо команд использовать распоряжения (50%); умение контролировать плотность занятия (45%); умение терминологически грамотно излагать учебный материал (42,5%); умение ритмично подавать команды (40%); умение вносить изменения в программу будущих уроков (35%); умение вносить изменения в программу текущего урока (32,5%). В меньшей степени студенты испытывают затруднения в следующих практико-методических умениях: умении сопоставить программу урока конкретным результатам (27,5%); умении правильно выбрать место для проведения занятия (27,5%); умении своевременно предупредить ошибки (25%); умении программировать будущую деятельность на урок (25%); умении управлять физической нагрузкой (22,5%); умении подавать команды необходимой громкостью (22,5%); умении образно объяснить учебный материал (22,5%); умении адекватно применять упражнения при решении поставленных задач (20%); умении кратко объяснить учебный материал (20%). Наименьшие затруднения у студентов 3 курса института физической культуры и спорта при проведении учебной практики вызывают: умение ставить частные задачи (17,5%), умение корректно обращаться к учащимся (17,5%); умение образцово показывать упражнения (17,5%); умение использовать упражнения с учетом подготовленности занимающихся (17,5); умение держаться перед строем (17,5); умение управлять физической нагрузкой (15%); умение выделить главное при объяснении (15%); умение рационально разместить учащихся (15%); умение формулировать общие задачи (12,5%); умение исправить ошибки (7,5%); умение организовать помощников (7,5%); умение подготовить помощников (5%); умение подготовить места к занятию (2,5%); умение себя представить (2,5%);

Таким образом, наибольшие затруднения на разных этапах подготовки студентов 3 курса при проведении школьного урока на учебной практике вызывают: В организационном этапе — умение строить взаимосвязь материала смежных уроков (75,5%) и умение программировать будущую деятельность на урок (25%). На этапе формирования мотивации — умение использовать разнообразные приемы представления учебного материала (60%) и умение терминологически грамотно излагать учебный материал (42,5%).

**Таблица 1.** Схема формирования профессиональных умений студентов при проведении заданий на учебной практике



На этапе реализации поставленных задач — умение использовать разнообразные методические приемы (55%) и умение вместо команд использовать распоряжения (50%). На этапе оценки полученного результата — умение вносить изменения в программу будущих уроков (35%) и умение вносить изменения в программу текущего урока (32,5%).

Экспертная оценка, которая производится студентами по разработанной нами методике, позволяет оценить все практико-методические умения и выставить оценку за качество педагогической деятельности студента, проводившего урок [8]. Результаты оценивания заносятся в специальный протокол, где по порядку представлены все педагогические умения, экспертам, оценивающим деятельность преподавателя (студента-практиканта), необходимо лишь выставить в соответствующей графе знак «+» или «-». Знак «+» означает, что профессиональное умение сформировано, «-» — нет. В дальнейшем подсчитывается сумма положительных знаков и делится на общее количество умений и, таким образом, выявляется критерий (К), который показывает уровень профессиональной готовности студентов. При  $K > 0.7$  процесс обучения (на определенном этапе) можно считать завершенным, так как, по словам В.П. Беспалько [9], в последующей деятельности обучающиеся способны в ходе самообучения совершенствовать свои знания. При усвоении с коэффициентом  $K < 0.7$  обучающиеся в дальнейшей деятельности совершают систематические ошибки и не способны к их исправлению.

Представленная структурная блок-схема анализа качества формирования профессиональных умений позволяет определить недостаточно сформированные умения и направить усилия на их формирование.

Данная методика оценки качества проведения занятия (школьного урока) значительно сокращает время педагогического анализа, позволяет ко всем студентам предъявлять одинаковые требования, четкий математический подход к определению оценки, обеспечивает ее объективность.

Педагогический анализ урока — это метод повышения качества учебного процесса и профессионального мастерства педагога (будущего учителя физической культуры). Он позволяет осуществлять эффективный контроль над учебным процессом и при необходимости, оперативно вносить коррективы в педагогическую деятельность. Анализ педагогического урока без обоснованной четкой структуры, часто приводит к необъективной, поверхностной оценке качества проведения занятия.

Следует отметить, что педагогический анализ урока по разработанной нами методике выполняет каждый студент (в качестве эксперта) и сам, в свою очередь, за экспертную оценку получает отметку.

Предлагаемая блок-схема анализа качества формирования профессиональных умений студентов, позволяет: во-первых, видеть весь

спектр необходимых практико-методических умений (в организационном этапе, на этапе формирования мотивации, на этапе реализации поставленных задач, на этапе оценки полученного результата), во-вторых, выявлять с помощью экспертной оценки, недостаточно сформированные умения, затрачивая на анализ минимум времени и дальнейшем, активизировать свою деятельность на формирование данных умений.

Таким образом, педагогический анализ урока, используя структурную блок-схему, позволяет получить оперативную, обратную связь о методической подготовленности студентов, показывает динамику роста его профессионального мастерства, в целом повышает эффективность процесса подготовки будущего специалиста по физической культуре и спорту.

### **Список литературы**

1. Платонов К. К. Вопросы психологии труда / К. К. Платонов. Москва: Медгиз, 1962. 219 с.
2. Кузьмина Н. В. Основы вузовской педагогики: учебное пособие для студентов университета / Н. В. Кузьмина. Ленинград: ЛГУ, 1972. 312 с.
3. Абдуллина О. А. К проблеме педагогических умений / О. А. Абдуллина // Вопросы общепедагогической подготовки будущих учителей: сборник статей / Московский государственный педагогический институт им. В. И. Ленина. Москва, 1972. С. 11–18.
4. Спириин Л. Ф. Формирование общепедагогических умений учителя: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Л. Ф. Спириин. Москва, 1981. 586 с.
5. Сластенин В. А. О подготовке студентов к творческому решению воспитательных задач / В. А. Сластенин // Совершенствование подготовки студентов педвузов к воспитательной работе: сборник научных трудов / Московский государственный педагогический институт им. В. И. Ленина. Москва, 1980. С. 55–62.
6. Эрдниев П. М. Укрупнение дидактических единиц / П. М. Эрдниев, Б. П. Эрдниев. Москва: Просвещение, 1986. 254 с.
7. Чепиков Е. М. Формирование профессиональных умений студентов на основе адаптированной дидактической информации (на примере гимнастики): дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. М. Чепиков. Санкт-Петербург, 2000. 170 с.
8. Чепиков Е. М. Педагогический контроль на уроке гимнастики: методические рекомендации / Е. М. Чепиков, С. И. Борисенко, Е. С. Медведева / Ленинградский государственный областной университет им. А. С. Пушкина, 2002. 35 с.
9. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. Москва: Педагогика, 1989. 192 с.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Антонова Елена Анатольевна** — старший преподаватель кафедры физической культуры Поволжского института управления имени П. А. Столыпина — филиал РАНХиГС, г. Саратов

**Арутюнян Анаит Артуровна** — студентка 4 курса факультета таможенного администрирования и безопасности Северо-Западного института управления — филиал РАНХиГС, г. Санкт-Петербург

**Бахтина Татьяна Николаевна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С. М. Кирова

**Богданова Елена Николаевна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Васильева Ирина Геннадьевна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Вичикова Галина Романовна** — доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С. М. Кирова

**Волкова Раиса Ивановна** — кандидат медицинских наук, доцент кафедры морфологии человека Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова

**Галашевская Татьяна Аркадьевна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Галушко Светлана Ивановна** — кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургской государственной художественно-промышленной академии имени А. Л. Штиглица

**Горбачев Василий Иванович** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена

**Григорьев Валерий Иванович** — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета

**Гришина Юлия Ивановна** — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физического воспитания Санкт-Петербургского государственного технологического института (технического университета)

**Гусельникова Елена Викторовна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Денисова Елена Вячеславовна** — доцент кафедры физической культуры Поволжского института управления имени П. А. Столыпина — филиал

РАНХиГС, г. Саратов

**Джалилов Пирбала Бейрутович** — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Дубенюк Владимир Владимирович** — кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Евдокимов Иван Михайлович** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения

**Жаринов Николай Михайлович** — доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Зеленова Ирина Михайловна** — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Зилинберг Юлия Юрьевна** — Аспирантка 2 курса Шанхайского Университета Спорта, КНР.

**Зуб Игорь Васильевич** — кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры Государственного университета морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова

**Киносто Марта Сергеевна** — старший преподаватель кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С. М. Кирова

**Кокорина Татьяна Юрьевна** — старший преподаватель кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова

**Кольцова Ольга Геннадьевна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Кораблева Елена Николаевна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Балтийского государственного технического университета «Военмех» имени Д. Ф. Устинова

**Куванов Виктор Анатольевич** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского горного университета

**Куванов Ярослав Анатольевич** — преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского горного университета

**Кузнецов Дмитрий Александрович** — доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова

**Кузьмина Светлана Анатольевна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного технологического института (технического университета)

**Курова Нина Владимировна** — кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С. М. Кирова

**Лабзо Ксения Сергеевна** — старший преподаватель кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета

**Ларина Ольга Владимировна** — доцент кафедры теоретических основ физического воспитания института физической культуры и спорта Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н. Г. Чернышевского

**Леонтьук Любовь Михайловна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Логинов Александр Викторович** — магистрант института физической культуры и спорта Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н. Г. Чернышевского

**Матявина Светлана Ивановна** — старший преподаватель кафедры физической культуры Оренбургского государственного медицинского университета

**Милехин Александр Викторович** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н.И. Вавилова.

**Милехина Ирина Алексеевна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Саратовского социально-экономического института (филиала) «РЭУ имени Г. В. Плеханова»

**Напреенков Андрей Алексеевич** — директор спортивного клуба, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Насырова Татьяна Шавхатовна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Наумова Марина Александровна** — доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова

**Неробеев Николай Юрьевич** — доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики борьбы Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

**Неробеева Лариса Валентиновна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета

**Николаев Владимир Викторович** — кандидат экономических наук, доцент кафедры таможенного администрирования Северо-Западного института управления — филиал РАНХиГС, г. Санкт-Петербург

**Никулин Иван Владимирович** — студент 3 курса Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта

**Никулина Лариса Борисовна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Носова Елена Александровна** — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Овчинников Владимир Павлович** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена

**Осипов Георгий Вячеславович** — профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Осипова Лариса Фёдоровна** — старший преподаватель кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного университета управления и экономики

**Павлов Иван Дмитриевич** — кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения

**Пахомов Юрий Михайлович** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета

**Петров Сергей Павлович** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Пикалов Валерий Евгеньевич** — директор ООО «Первый Айкуне центр»

**Плахов Николай Николаевич** — доктор медицинских наук, профессор кафедры медико-валеологических дисциплин Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена

**Пренас Наталья Николаевна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного технологического института (технического университета)

**Пяткина Наталья Александровна** — старший преподаватель кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова

**Романова Лидия Ивановна** — доцент кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Симонов Даниил Эдуардович** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Скорохватова Галина Владимировна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры методики обучения физической культуре и спортивной подготовки Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена

**Скосырева Елена Николаевна** — доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова

**Смирницкий Константин Николаевич** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Российского государственного гидрометеорологического университета

**Смирнова Евгения Григорьевна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Соколов Николай Гурьевич** — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Российского государственного гидрометеорологического университета

**Соколовская Ольга Львовна** — доцент кафедры физического воспитания Российского государственного гидрометеорологического университета

**Стогова Анастасия Игоревна** — студентка гр. 4–МДП–1 Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Стогова Елена Анатольевна** — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Ступкина Марина Олеговна** — доцент кафедры физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Суркова Татьяна Николаевна** — старший преподаватель кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н. И. Вавилова

**Тихомиров Юрий Иванович** — доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С. М. Кирова

**Трошин Илья Алексеевич** — магистрант института физической культуры и спорта Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н. Г. Чернышевского

**Трушина Татьяна Леонидовна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Тюрина Олеся Владимировна** — старший преподаватель кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета

**Фёдоров Валерий Иванович** — старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного технологического института (технического университета)

**Федорова Алина Валентиновна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета

**Фирсова Ольга Александровна** — старший преподаватель кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета

**Храпов Виктор Иванович** — кандидат технических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

**Частов Владимир Николаевич** — старший преподаватель кафедры спортивных игр института физической культуры и спорта Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н. Г. Чернышевского

**Чепиков Евгений Михайлович** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры методики обучения физической культуре и спортивной подготовки Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена

**Шишова Тамара Алексеевна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания Российского государственного гидрометеорологического университета

***Шкарупа Александр Владимирович** — доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна*

***Яценко Леонид Григорьевич** — кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Высшей школы технологии и энергетики Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна*

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| <b>Е. А. Антонова, Е. В. Денисова</b><br>Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте<br>физкультурно-оздоровительной деятельности.....                                    | 3  |
| <b>А. А. Арутюнян, В. В. Николаев</b><br>Специфика студенческого спорта в высшем учебном заведении.....  | 7  |
| <b>Т. Н. Бахтина, Г. Р. Вичикова</b><br>Студенческие соревнования по маунтинбайку в Санкт-Петербурге —<br>история, перспективы развития.....   | 11 |
| <b>Е. Н. Богданова</b><br>Допинг в спорте на пути к высшим достижениям.....  | 15 |
| <b>Т. А. Галашевская, О. Г. Кольцова, И. Г. Васильева</b><br>Использование современных технологий (методов) в подготовке<br>спортсменов-ориентировщиков спортивной команды ВШПМ..... | 19 |
| <b>С. И. Галушко</b><br>Бадминтон как средство спортизации физического воспитания<br>студентов творческого вуза.....   | 22 |
| <b>В. И. Горбачев, В. П. Овчинников</b><br>Особенности развития физических качеств студентов в процессе<br>обучения в педагогическом вузе.....                                       | 27 |
| <b>В. И. Григорьев</b><br>Проблемы и перспективы методического обеспечения элективной<br>физической культуры студентов.....  | 32 |
| <b>Ю. И. Гришина, В. И. Федоров, Н. Н. Пренас</b><br>Организация и проведение спортивно-массовой работы<br>в Санкт-Петербургском государственном технологическом институте           | 39 |
| <b>Е. В. Гусельникова</b><br>Влияние Болонского процесса на педагогическую систему<br>физической культуры.....   | 43 |
| <b>П. Б. Джалилов, В. И. Храпов, Р. И. Волкова</b><br>Нейрохимические механизмы адаптации к физическим нагрузкам.....  | 48 |
| <b>И. М. Евдокимов, И. Д. Павлов</b><br>Оценка физической работоспособности студентов инженерных<br>специальностей.....  | 53 |
| <b>И. В. Зуб</b><br>Спортивная борьба как средство развития профессионально важных<br>качеств в морском университете.....  | 57 |
| <b>О. Г. Кольцова, Т. А. Галашевская, И. Г. Васильева</b><br>Воспитание у студентов мотивации к регулярным самостоятельным<br>занятиям физическими упражнениями и спортом.....       | 62 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>О. Г. Кольцова, Т. А. Галашевская, И. Г. Васильева</b><br>Подготовка студентов к сдаче норм ГТО.....   | 68  |
| <b>Е. Н. Кораблева</b><br>Особенности организации обучения студентов технического вуза по дисциплине «Физическая культура и спорт».....   | 71  |
| <b>В. А. Куванов, Я. А. Куванов</b><br>Особенности развития волевых качеств у борцов вольного стиля.....  | 76  |
| <b>Д. А. Кузнецов, Т. Ю. Кокорина, В. Н. Частов</b><br>Планирование предполагаемой спортивной деятельности начинающим спортсменом.....  | 80  |
| <b>С. А. Кузьмина</b><br>Техническая и тактическая подготовка студенческой сборной команды по теннису.....  | 86  |
| <b>Н. В. Курова, Ю. И. Тихомиров, М. С. Киносто</b><br>Оценка уровня функциональной подготовленности студентов I-III курсов СПбГЛТУ.....  | 91  |
| <b>О.В. Ларина, А. В. Логинов, И. А. Трошин</b><br>Категория лидерства как составная часть спортивной деятельности...   | 96  |
| <b>А. В. Милехин, Т. Н. Суркова, И. А. Милехина</b><br>Время в спортивно-жизненном становлении.....   | 102 |
| <b>А. А. Напреенков</b><br>Организационные особенности становления спортивного клуба в Санкт-Петербургском государственном технологическом институте (техническом университете).....                      | 108 |
| <b>Т. Ш. Насырова, С. И. Матявина</b><br>Использование дыхательной гимнастики Оксисайз для снижения массы тела студенток, занимающихся спортивной аэробикой.....  | 116 |
| <b>Н. Ю. Неробеев, Л. В. Неробеева</b><br>Research directions of improving female wrestlers.....  | 120 |
| <b>Л. Б. Никулина, Ю. Ю. Зилинберг, И. В. Никулин</b><br>Эффективные пути физического развития и социальной адаптации студентов-первокурсников.....   | 123 |
| <b>Е. А. Носова, В. В. Дубенюк, А. В. Шкарупа</b><br>Методика планирования тренировочного процесса со студентами при подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.....  | 126 |
| <b>Г. В. Осипов, И. М. Зеленова</b><br>Значение разминки при сдаче нормативов по бегу.....  | 130 |
| <b>Ю. М. Пахомов, Л. Ф. Осипова</b><br>Пути повышения эффективности развития силовой выносливости мышц брюшного пресса для успешной сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО..... | 134 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>С. П. Петров, М. О. Ступкина, Н. М. Жаринов</b><br>Особенности проведения занятий по учебной дисциплине<br>«физическая культура и спорт» со студентами с ограниченными<br>возможностями здоровья в современных условиях высшей школы..... | 137 |
| <b>Н. Н. Плахов, В. Е. Пикалов, Л. М. Леонтьев</b><br>Методика оздоровления позвоночника в образовательном процессе<br>вуза.....   | 141 |
| <b>Л. И. Романова, Е. Г. Смирнова, И. Н. Ермолицкая</b><br>Весовые показатели у студентов первого курса Высшей школы<br>технологии и энергетики.....   | 144 |
| <b>Д. Э. Симонов, Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов</b><br>Результаты социологического исследования студентов-<br>первокурсников института экономики и менеджмента на входе в<br>образовательную среду Высшей школы технологии и энергетики.....   | 148 |
| <b>Е. Н. Скосырева, Н. А. Пяткина, М. А. Наумова</b><br>Пользование временем как основа спортивного прогресса.....   | 152 |
| <b>К. Н. Смирницкий, А. И. Стогова</b><br>Устройство для вытяжения позвоночника в положении лежа для<br>спортсменов-бадминтонистов.....  | 156 |
| <b>Н. Г. Соколов, О. Л. Соколовская, Т. А. Ширшова</b><br>Новые формы организации подготовки к сдаче норм комплекса ГТО  | 159 |
| <b>О. В. Тюрина</b><br>Влияние мотивации населения на проблемы реализации<br>физкультурно-спортивного комплекса ГТО.....   | 163 |
| <b>А. В. Федорова, К. С. Лабзо</b><br>Информационное сопровождение этапов подготовки и проведения<br>спортивно-массовых мероприятий со студентами.....   | 168 |
| <b>О. А. Фирсова</b><br>Социальная значимость, проблемы и перспективы развития<br>физической культуры и спорта в высших учебных заведениях.....  | 171 |
| <b>В. И. Храпов, Е.А. Стогова</b><br>Перспективы развития дисциплины «Физическая культура»<br>в высшей школе.....  | 176 |
| <b>Е. М. Чепиков, Г. В. Скорохватова, Т. Л. Трушина</b><br>Формирование практико-методических умений студентов института<br>физической культуры.....   | 182 |
| <b>Сведения об авторах.....</b>  | 188 |

Научное издание

**Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы**

Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным  
участием  
Санкт-Петербург, 29–30 ноября 2018 года

*Оригинал-макет подготовлен на кафедре физического воспитания и печатается  
в авторской редакции.*

Подписано в печать 20.11.2018 г.  
Формат 60x84 1/16. Печать трафаретная.  
Усл. печ. л. 11,5. Тираж 100 экз. Заказ 442.  
Отпечатано в типографии ФГБОУВО «СПбГУПТД»  
191028, Санкт-Петербург, ул. Моховая, д. 26