

Самарский государственный экономический университет

Международный научно-практический журнал

OlymPlus

№ 2 (3) - 2016

Гуманитарная версия

Народное образование. Педагогика

❖ Психология

Физическая культура и спорт

❖ Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Самара
2016

УЧРЕДИТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"

Главный редактор - заведующий кафедрой физического воспитания СГЭУ,
к.п.н., доцент *Л.А. Иванова*

Заместитель главного редактора - профессор кафедры физического воспитания,
к.п.н., доцент *Ю.В. Шиховцов*

Ответственный секретарь - к.п.н., доцент *О.А. Казакова*

Секретарь - ст. преподаватель *Ю.В. Кудинова*

Редакционная коллегия

- Г.Р. Хасаев* - ректор СГЭУ, д.э.н., профессор, заслуженный экономист РФ;
С.И. Ашмарина - проректор по научной работе и инноватике, д.э.н., профессор;
С.С. Ануфрик - д.ф-м.н., профессор, зав. кафедрой лазерной физики
и спектроскопии Гродненского государственного университета
им. Я. Купалы (Беларусь);
Т.М. Брук - д.б.н., профессор, академик лазерной академии наук РФ,
заслуженный работник высшей школы, зав. кафедрой
биологических дисциплин Смоленской государственной академии
физической культуры, спорта и туризма;
Г.В. Глухов - д.п.н., профессор, зав. кафедрой иностранных языков СГЭУ;
Г.З. Карнаухов - д.п.н., профессор, директор государственного училища
олимпийского резерва Г.Самары;
Л.В. Куриленко - д.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и технологии социальной работы
Самарского государственного университета;
А.В. Лысенко - д.б.н., профессор, зам. директора академии физической культуры
и спорта по науке Южного федерального университета;
В.Н. Саяпин - к.п.н., профессор, зав. кафедрой технологического образования
Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского;
Н.Н. Саяпина - к.п.н., доцент кафедры методологии образования
Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского;
Е.В. Сухова - д.п.н., профессор, профессор кафедры экономики труда
и управления персоналом СГЭУ;
Ж.И. Сардарова - д.п.н., доцент, зав. кафедрой педагогики и психологии
Западно-Казахстанского федерального университета;
В.Н. Беленов - к.п.н., доцент, декан факультета физической культуры и спорта ПГСГА;
И.В. Николаева - к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания СГЭУ

Журнал издается с 2015 г. Выходит 2 раза в год

Адрес редакции: 443090, г. Самара, ул. Советской Армии, 141
Телефоны: (846)933-88-89
E-mail: ya.olimplus@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Народное образование. Педагогика

Казакова О.А., Иванова Л.А., Шеханин В.И.

Профилактика эмоциогенности у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры 5

Королев А.Г., Паклина В.В.

Исследование внимания у спортсменок до и после физических нагрузок 11

Саяпина Н.Н.

Физическое воспитание дошкольников 14

Психология

Джиландзе Н.М., Суркова Д.Р.

Роль психологической подготовки дзюдоистов 18

Физическая культура и спорт

Данилова А.М., Красильников А.Н., Леус П. В.

Физическая культура как метод профилактики вегето-сосудистой дистонии у студентов специальной медицинской группы 22

Джиландзе Н.М., Окунева Л.Б.

К вопросу о значимости всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 25

Иванова Л.А., Белова Е.О.

Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом через методико-практические занятия по футболу 29

Казакова О.А.

Создание Федеральной инновационной спортивной площадки в вузе для студентов с ослабленным здоровьем 33

Карева Ю.Ю., Курочкина Н.Е., Сугутов Д.В.

Спорт как средство социальной адаптации выпускников школ и вузов 36

Карева Ю.Ю., Кудинова Ю.В., Федорова Л.К., Шиховцов Ю.В.

Моделирование - эффективный метод исследования спортивной деятельности 40

Карева Ю.Ю., Кудинова Ю.В., Федорова Л.К., Шиховцова Л.Г.

Волейбол: проблема повышения результативности защитных действий в поле и пути ее решения 43

Карева Ю.Ю., Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В.

Многозвенная модель розыгрыша очка в волейбольном соревновании как отражение реального игрового процесса 46

Николаева И.В., Джулай Д.

Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой 50

Пискайкина М.Н.

Развитие спортивной одаренности средствами новых информационных технологий 53

Пискайкина М.Н., Смирнова У.В.	
Об аспектах работы по профилактике наркомании и асоциальных проявлений в молодежной среде средствами физической культуры и спорта.....	55
Савельева О.В., Моисеева Л.А., Корнилова К.А.	
Влияние музыки на трудоспособность	59
Суркова Д.Р., Панков А.В.	
Метание ножа - новый вид спортивно-массовой деятельности	62
Томилов В.В.	
Оценка подготовленности к соревнованиям по тяжелой атлетике начинающих спортсменов.....	65

Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Попова А.О.	
Основные средства формирования позитивного имиджа дошкольного образовательного учреждения в современных рыночных условиях	69

Народное образование. Педагогика

УДК 373.29

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОГЕННОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

© 2016 **Казакова Ольга Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВПО "Самарский национально исследовательский университет имени академика
С.П.Королева"

E-mail: kazakova.kpn@gmail.com

© 2016 **Иванова Лидия Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

© 2016 **Шеханин Виктор Иванович**

доцент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

Ключевые слова: дошкольная подготовка, двигательная активность, эмоционально-волевая сфера, эмоциональная устойчивость у дошкольников, стэп-аэробика, черлидинг, волевые качества, личность ребенка.

В данной статье раскрывается проблема перехода дошкольников в новую образовательную среду, где эмоциональная сфера ребенка играет ведущую роль. Разноплановое влияние эмоций на целесообразность поведения и продуктивность деятельности ребенка явилось причиной углубленного изучения проблемы эмоциональной устойчивости. Стремление найти пути разрешения данной проблемы определило проблему нашего исследования. В теоретическом плане - это проблема теоретического обоснования необходимости развития эмоциональной устойчивости - как значимого качества дошкольника. В практическом плане - это проблема определения средств развития эмоциональной устойчивости.

Первые годы - от рождения до поступления в школу - имеют особое значение для ребенка в жизни. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные, волевые, физические качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, последующее формирование личности и эффективность школьного обучения. Попадая в новую образовательную среду ребенок испытывает много стрессовых ситуаций (смена условий, новый режим дня, дополнительная нагрузка и т. д.), что оказывает в дальнейшем негативное влияние на здоровье в целом. Таким образом, в этот период многое зависит от формирования и дальнейшего развития качеств ребенка, являющихся механизмом противостояния эмоциональным перегрузкам. Опираясь на многочисленные исследования [5; 6], мы пришли к выводу, что одним из наиболее значимых качеств личности ребенка в старшем дошкольном возрасте становится эмоциональная устойчивость, которая является зачастую ведущим регулятором поведения и деятельности у детей. Безусловно, мы рассматриваем эмоциональную устойчивость не как качество взрослого человека, а как эмоциональную устойчивость на начальном пути ее развития и становления в детском возрасте.

Ведущее значение эмоций в формировании личности ребенка выделяли Л.А. Абрамян, З.М. Богуславская, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Д. Кошелева, ЯЗ. Неверович, С.Л. Рубинштейн и др.[2] Эмоции оказывают воздействие практически на все сферы развития ребенка - регуляцию поведения, овладение ребенком средствами и способами взаимодействия с другими людьми, общение со сверстниками, освоение социаль-

ного опыта. Эмоции выступают как внешний признак внутреннего состояния, показатель социально-психического благополучия, индикатор личностного развития в дошкольном возрасте.

Исследования А.Д. Кошелевой, В.И. Перегуды, И.Ю. Ильиной, Г.А. Свердловой, Е.П. Арнаутовой и др. показывают, что устойчивое, позитивное, комфортное эмоциональное состояние ребенка является основой его отношения к миру и влияет на восприятие окружающей среды, познавательной, эмоционально-волевой сферы, стиля переживания стрессовых ситуаций, отношения со сверстниками и взрослыми [4].

Главной задачей детского сада остается подготовка детей к поступлению в школу.

Однако даже беглый анализ организации педагогического процесса в дошкольной и начальной системе образования, содержание и методика обучения и воспитания в Российской Федерации позволяет увидеть значительные различия. Так для детского сада присущи - совместные бытовая, игровая, познавательная деятельность, хорошие бытовые условия, отсутствие учета обязательного усвоения информации и бально-рейтинговой оценки знаний, неформальное общение со взрослыми. В начальной школе педагогический процесс направлен на подотчетное усвоение знаний; ролевые позиции учителя и ученика точно обозначены (первый учит, второй учится), успешность усвоения знаний ученика оценивается баллами, неформальное общение между учителем и учеником непродолжительно. Вместе с тем начальная школа сейчас нацелена на формирование поведения, которое бы соответствовало определенным стандартам, правилам, регулятором, установившимся в нашем обществе, т. е. ребенок должен следовать требованиям общества, обходясь без личных обид, и удовлетворять личные запросы без ущерба для общества. А так же и на стимулирование успешности его обучения. С переходом от "домашней" обстановки детского сада в более официальную атмосферу школы ребенок учиться подчиняться системе строгих правил. Место заботливого воспитателя детского сада в его жизни занимает более строгий учитель, для которого главным показателем сформированности личности ребенка становятся дисциплинированность и успехи в учебе. Резко возрастают требования к формированию интеллектуальной, познавательной, волевой сферам ребенка, способности к саморегуляции поведения и т. д. Успешность освоения детьми этого неоднозначного для них периода многие исследователи видят в развитии именно волевых качеств, которые способствуют развитию эмоциональной устойчивости.

Вместе с тем в системе подготовки дошкольников к школе сложился **ряд противоречий между:**

- запросом общества на создание организационных форм дошкольного образования и условий для социального благополучия ребенка в переходный период при подготовке к школе и обеспечением вариативности и разнообразия содержания Программ, и недостаточным уровнем подготовки детей к сохранению своего эмоционального состояния;
- разработанностью в системе дошкольного образования теоретических основ методик подготовки к школе и недостаточной изученностью средств освоения специфики и особенностей перехода дошкольников в новую образовательную среду;
- возможностью развития эмоциональной устойчивости детей средствами физической культуры и отсутствием адекватной (адаптированной) методики;
- объективной необходимостью изменения стратегии подготовки дошкольников к новой деятельности (т.е. вопрос преемственности в работе детского сада) и начальной школы.

А также, требует разрешения основное противоречие между недостаточной разработанностью педагогических средств и методик формирования эмоциональной устойчивости и существующей практикой подготовки будущих первоклашек.

Стремление найти пути разрешения данных противоречий определило проблему нашего исследования. В теоретическом плане - это проблема теоретического обоснования необходимости развития эмоциональной устойчивости - как значимого качества дошкольника. В практическом плане - это проблема определения средств и методик развития эмоциональной устойчивости.

Объект исследования: процесс развития эмоциональной устойчивости у дошкольников.

Предмет исследования: средства развития эмоциональной устойчивости как компонент подготовки дошкольников к будущей школьной деятельности.

Цель исследования: теоретически разработать и апробировать практико-ориентированную концепцию развития эмоциональной устойчивости у дошкольников в подготовительном процессе к школе с помощью специальной физической подготовки в ДОУ.

Задачи исследования:

1. Конкретизировать научные представления о подготовке к школе старших дошкольников.
2. Определить суть и разработать структуру ключевого понятия "эмоциональная устойчивость".
3. Обосновать необходимость специальной физической подготовки для развития эмоциональной устойчивости у будущих школьников.
4. Выявить условия развития эмоциональной устойчивости у дошкольников с помощью специальной методики.

В настоящее время необходимо рассматривать здоровье человека в динамическом аспекте, то есть как непрерывный процесс от рождения до глубокой старости. Согласно современным представлениям, особенно большую роль играет здесь период раннего развития.

В зависимости от эмоционального состояния содержательное описание поведенческих проявлений детей дается в экспериментальных работах ученых (Ю.С. Бабахан, Л. Д. Гиссен, Ф. Д. Горбов, Б. Дж. Кретти, В.И. Лебедев, А.А. Леонов, А.Н. Леонтьев, В.Л. Марищук, А. Е. Ольшанникова, Я. Рейковский, П. В. Симонов и др.), свидетельствующих о том, что при высоком уровне эмоционального напряжения поведение дошкольников в значительной мере характеризуется замедленным движением психических процессов, скованностью позы и движений, пассивностью, общим мышечным напряжением или повышенной суетливостью, несдержанностью в общении [7;8]. При сильном эмоциональном напряжении в первую очередь дезорганизуются более сложные формы целенаправленных действий, их планирование, оценка и предвидение. Наблюдается также общая тенденция к понижению устойчивости психических процессов, которая может проявиться в заторможенности мышления, памяти и практических действий. Именно функциональная неустойчивость влияния эмоций на целесообразность поведения и продуктивность деятельности ребенка явилась причиной углубленного изучения развития эмоциональной устойчивости у дошкольников при подготовке к школе.

Анализируя многогранность понятий "эмоциональная устойчивость" (А.В. Алексеев, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, В.Л. Марищук, Е.А. Милерян и др.), мы пришли к выводу, что под эмоциональной устойчивостью можно понимать качество личности (в нашем случае ребенка), которое выражается в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении новой деятельности [9], т.е. способность организма быстро урегулировать напряженную ситуацию с помощью эмоционально украшенных физических упражнений, волевых усилий, которые смогут уменьшать отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, как бы сглаживая их. Данное толкование эмоциональной устойчивости позволяет представить

ее в виде четырехкомпонентной структуры: *мотивационный компонент* предполагает реализацию потребности ребенка в продуктивном функционировании в ситуациях эмоциональных перегрузок; *эмоциональный компонент* - подразумевает эмоциональный опыт для преодоления эмоциональных перегрузок; *интеллектуальный компонент* - знание средств преодоления эмоциональных перегрузок; *волевой компонент* определяет способности к преодолению состояния излишнего эмоционального возбуждения при выполнении учебной деятельности.

Другие отечественные исследования (М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко и др.) показывают, что эмоциональная устойчивость как качество личности является единством мотивационного, эмоционального, волевого, интеллектуального компонентов [1; 2]. Благодаря эмоциональной устойчивости как качеству личности в экстремальных условиях происходит перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций, которая позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности, обеспечивающей переход психики на новый уровень активности.

Анализ структуры подготовительной деятельности дошкольников к школе, ее особенностей дает нам основание принимать эмоциональную устойчивость за качество личности, которое выражается в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении любой деятельности, уменьшать отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий и противостоять напряженным ситуациям.

С целью воспитания эмоциональной устойчивости нами в двух детских садах города Самары (МБДОУ детский сад комбинированного вида № 61 и МБДОУ детский сад № 378) на практических занятиях у дошкольников были введены дополнительные кружковые занятия сложнокоординационных видов спорта - "детский фитнес" и "черлидинг", которые способствовали развитию волевых качеств, благодаря которым развивалась и эмоциональная устойчивость; также была рекомендована детям утренняя гимнастика, физкультминутки и гимнастика после дневного сна, направленная на развитие гибкости, ловкости, мышечной памяти [3; 4].

При разработке методики развития эмоциональной устойчивости у старших дошкольников мы опирались на ряд методологических подходов:

- системный подход применялся как методологическая основа развития эмоциональной устойчивости;
- структурный подход - для обоснования разделов содержательного элемента методики развития эмоциональной устойчивости;
- деятельностный подход - для обоснования средств формирования эмоциональной устойчивости как личностно значимого качества.

Учитывая точку зрения М.Я. Виленского, Ю.И. Евсеева, считающих, что эмоциональная устойчивость формируется путем приобретения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности, совершенствования физиологических процессов, адаптации к стресс-факторам, выработки навыков, умений, привычек саморегуляции эмоциональной напряженности, полагаем, что наиболее эффективными средствами являются упражнения, моделирующие различные стрессовые ситуации и требующие мобилизации всех сил для эффективного выполнения поставленной задачи в заданных условиях. Упражнения направляются на изменение соматических и негативных проявлений эмоций и овладение способами отвлечения от эмоций. В соответствии с контекстом нашего исследования и особенностями подготовительной деятельности к школе мы пришли к выводу, что основными волевыми качествами для будущих школьников являются смелость и решительность, настойчивость и упорство, самостоятельность, выдержка и самообладание.

Разработанная методика развития эмоциональной устойчивости у детей средствами физического воспитания оказалась достаточно эффективной [7; 9; 10].

Нами было проведено педагогическое исследование на базе двух дошкольных учреждений с целью выявления эффективности предложенных методик по физкультурно-спортивной ориентации детей и ранней спортивной специализации с выявлением динамики их физической подготовленности направленной на развитие волевых качеств.

В педагогическом эксперименте приняли участие 60 детей 5-7 лет. Были сформированы: контрольная группа (КГ), в которую вошли здоровые дети, не занимающиеся спортом, но очень подвижные и две экспериментальные группы: (ЭГ-1), дети, занимающиеся степ-аэробикой в ДООУ № 378 и (ЭГ-2) - дети занимающиеся черлидингом в ДООУ № 61, все по 20 человек.

Контрольная группа на протяжении года занимается физической культурой по традиционной схеме: два физкультурных занятия по 25-30 мин., утренняя гимнастика, физкультпаузы, прогулки на свежем воздухе или игровые занятия во второй половине дня. Экспериментальные группы - к общепринятым занятиям добавляли двух разовые тренировочные занятия в неделю по 25 мин. по ранее обозначенным видам спорта. На тренировках регулярно создавались условия для проявления и развития волевых качеств дошкольников с помощью специальных упражнений, которые проверялись в первом полугодии и в конце года (КОФК).

Развитие волевых качеств дифференцировалось с учетом возраста и двигательного опыта ребенка, разнообразных и доступных детям форм, средств и методов предварительной спортивной подготовки с преимущественным развитием смелости и решительности, настойчивости и упорства, самостоятельности, выдержки и самообладания.

Для оценки результативности функционирования разработанной нами методики применялся комплекс методов: методика разработанная Н. П. Фетискиным "Визуально-ассоциативная самооценка эмоциональных состояний", предназначенная для экспеди-диагностики эмоциональных состояний и методика А.И. Высоцкого "Метод наблюдения для оценки волевых качеств".

Сравнительный анализ уровней развития эмоциональной устойчивости до эксперимента и после (% показатель)

Вид эксперимента	Методы диагностики	Эмоциональная устойчивость		
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	Прирост значений компонентов
<i>Констатирующий эксперимент</i>	I	5%	10%	10%
	II	40%	47,5%	20%
	III	55%	42,5%	30%
<i>Формирующий эксперимент</i>	I	15%	50%	40%
	II	60%	40%	7,5%
	III	25%	10%	32,5%

Примечание: I - тест КОФК, II - методика разработанная Н. П. Фетискиным "Визуально-ассоциативная самооценка эмоциональных состояний", III - методика А.И.Высоцкого "Метод наблюдения для оценки волевых качеств".

Выводы. Таким образом, нами было выявлено, что в процессе физической подготовки дошкольников развитие эмоциональной устойчивости обеспечивается средствами, методической основой которой является методика воздействий, направленных на формирование комплекса волевых качеств, в совокупности составляющих суть эмоциональной устойчивости личности, создающих функциональную, физиологическую и морфологическую базы. Основными средствами для решения этих задач служат физи-

ческие упражнения, виды спорта (в частности, фитнес-аэробика, черлидинг), требующие преодоления трудностей, адекватных сложностям будущей деятельности.

1. Дьяченко М.И. Психологический словарь справочник Текст. / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. - Минск: Харвест, 2004. - 576 с.
2. Дьяченко М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости Текст. / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко // Вопросы психологии. -1990. №1. - С.106-112.
3. Ильина Г.В., Иванова Л.А., Савельева О.В. и др. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе : монография / Г.В. Ильина, Л.А. Иванова, О.В. Савельева [и др.]; под общ. Ред. А.П. Савина; Сиб. федер. ун-т; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева [и др.]. - Красноярск: Центр информации, ЦНИ "Монография", 2014. - 168 с.
4. Иванова Л.А., Казакова О.А., Гавриш Г.И. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности // Междунар. науч.-практ. журнал "OlymPlus" № 1 (1) 2015. - С. 123-129. ISSN 2414-3936 (Режим доступа 18.05.2016) <http://elibrary.ru/download/56952493.pdf>
5. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) / А.И. Кравчук. - Новосибирск: издательство НГПУ, 1998. С. 41-102.
6. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей Текст. / Н.Л. Кряжева. Екатеринбург: У-Фактория, 2004. - 192 с.
7. Казакова О.А., Иерусалимова М.В., Калинина Т.В. Двигательная активность и её влияние на состояние здоровья дошкольников// Междунар. науч.-практ. журнал "OlymPlus". - 2016. № 1 (2), С. 9-13. ISSN 2414-3936 <http://elibrary.ru/download/56952493.pdf>
8. Казакова О.А. Формирование эмоциональной устойчивости у будущих специалистов социальной работы в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: монография/ О.А.Казакова. - Самара: Изд-во "Универс групп", 2011.-116с. ISBN 978-5-467-00230-9
9. Пегов В.А., Тарасевич К.А. Сопряженность двигательного и интеллектуального развития детей младшего школьного возраста // Міжнародна науково-практична інтернет-конференція "Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії" 29-30 Вересень, 2015. С. 224-226. <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2458>
10. Сидорова П.Ю., Кропотухина О.С. Влияние физических упражнений, игр, развлечений на физическое развитие детей // Тезиси Міжнародна науково-практична інтернет-конференція "Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії" 29-30 Вересень, 2015. С. 131-133.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВНИМАНИЯ У СПОРТСМЕНОК ДО И ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

© 2016 **Королев Алексей Георгиевич**

старший преподаватель

© 2016 **Паклина Виктория Витальевна**

студентка 2 курса ИКМиС, маркетинг

Самарский государственный экономический университет

E-mail: vika-paklinaqwerty@mail.ru

Ключевые слова: внимание, студенты, свойства внимания, объем внимания, сосредоточенность (концентрация) внимания, распределение и устойчивость внимания, колебание и переключаемость внимания, спортсменки, физические упражнения.

В статье представлены результаты исследования внимания у спортсменок Самарского государственного экономического университета до и после тренировочных процессов. При помощи различных методических пособий был проведен анализ влияния внимания на работоспособность команды.

Внимание имеет огромное значение в жизни каждого человека. Именно внимание делает все наши психические и физические процессы полноценными; только оно даёт возможность воспринимать окружающий нас мир [4]. Во многих профессиях внимание занимает одну из главных позиций в работе, без чего сотрудник в той или иной деятельности просто не смог бы существовать.

Под вниманием мы понимаем целенаправленный процесс отбора нужной нам информации, обеспечение избирательных программ действий и сохранение постоянного контроля над их протеканием. Избирательный процесс нашего сознания, а в частности определяет характер деятельности человека, как в восприятии ощущений, так и в двигательных процессах, и в мышлении [5]. Поэтому эта проблема сегодня особо остро стоит в обществе.

Над вниманием нужно постоянно работать, начиная с самого раннего возраста. Со временем у каждого человека уровень внимания постепенно становится ниже, что сказывается на его работоспособности.

Можно вечно говорить о том, что это важно для абсолютно любой деятельности, но мы решили остановиться на исследовании внимания у спортсменок Самарского государственного экономического университета, а именно у группы поддержки (черлидинга) нашей сборной.

Этот выбор обособлен тем, что спортсменкам необходимо постоянно работать не только над физическим, но и над эмоциональным состоянием, так как девушки должны быть не только хорошо подготовлены к выступлениям, но и быть крайне внимательны к тем упражнениям, которые они выполняют. Данная проблема особо остро стоит в период от тренировки к непосредственному выступлению. Способность к устойчивому вниманию позволяет контролировать уровень технического мастерства, что ведёт к четкой, синхронной, качественно организованной работе. Мы решили исследовать такие важные свойства внимания, как: объем, сосредоточенность (концентрация), распределение, устойчивость, колебание и переключаемость внимания при помощи известных методик.

Нами была опрошена команда группы черлидинга СГЭУ до тренировки и после физической нагрузки. Изначально была поставлена задача исследовать концентрацию внимания по методике Мюнстерберга, которая заключается в следующем: перед спортсменками был изображен сплошной буквенный текст, среди которого имеются слова. Задача испытуемых, считывая текст, как можно быстрее находить эти слова.

Хорошим уровнем концентрации внимания можно считать, если из 22 существующих слов в массиве, студентки нашли от 17 и более слов; среднем уровнем концентрации считается количество найденных слов от 15 до 16; и низким уровнем - от 14 и ниже. Перед началом тренировки были получены следующие результаты: 50% имеют хороший уровень концентрации (от 17 до 20 найденных слов). 12% опрошенных имеют средний уровень и 38% опрошенных получили результаты ниже среднего (самый низкий - 11 слов). После тренировки мы повторили методику и получили следующие результаты: 74% получили высокие результаты (от 20 до 22 слов), оставшиеся 26% получили средний результат (от 15 до 16 слов). После тренировки, как оказалось, уровень концентрации возрос у каждого респондента. Следовательно, можно сделать вывод о том, что после физической нагрузки, спортсменки становятся более внимательными и умеют концентрировать свои физические и эмоциональные возможности.

Мы решили не останавливаться на достигнутом и проверили объем внимания, так как команде черлидинга нужно быстро запоминать движения и качественно их выполнять. А это сделать очень сложно, если не иметь хорошей (натренированной) мышечной памяти для запоминания огромного количества связей и поддержек. При помощи методики "волшебные квадраты", мы исследовали объем внимания у студентов. Суть этого метода состоит в том, что респондентам предлагаются 6 разных квадратов, внутри которых расположены 8 маленьких квадратов в хаотичном порядке. Задача опрашиваемых посмотреть на каждый квадрат в течение 2-3 секунд и повторить увиденный рисунок. Далее анализируется количество правильно нарисованных квадратов и количество неверно расположенных, после чего составляется сводный анализ, и вычисляется среднее арифметическое значение.

До тренировки самым низким показателем считался 3,6 (при норме от 6 до 8 баллов). Самый высокий показатель составил 7 баллов ровно. Остальные значения колебались от 4,6 до 6,6, что говорит о вполне нормальном показателе объема внимания. Исходя из этого, можно сказать о том, что до физических нагрузок спортсменки лучше сосредоточены и готовы к запоминанию упражнений и поддержек. После тренировки лишь у одного респондента повысился уровень объема внимания (с 4,6 до 5,13), а у остальных резко понизился (с 7 баллов до 5, у кого - то 6,5 до 4,2). Это говорит о том, что после занятий спортсменки не могут запоминать большой объем информации, так как физическое и эмоциональное напряжение берут вверх над вниманием.

Следующие показатели, которые были нами проанализированы - это устойчивость и распределение внимания. Для этого нам потребовалась методика Пьерона-Рузера, ее смысл состоит в том, что за 60 секунд студенткам необходимо как можно быстрее заполнить бланк с разными фигурами, заполняя их определенными знаками [3].

Отметим, что очень высоким результатом считается 100 обработанных фигур, высокий результат - 91-99 фигур, средний - 80-90 фигур, ниже среднего - 65-79 и совсем низкий показатель - это от 64 и ниже [2]. Нами были получены следующие результаты: до тренировки лишь один респондент имел высокий результат (91 фигура), остальные имели показатели либо средние (от 69 до 87), либо ниже среднего - 65 фигур. После физической нагрузки результаты получили неоднозначный характер. У одного респондента результаты остались неизменными, у 2 респондентов показатели ухудшились (с 77 до 68; с 91 до 87), у остальных показатели резко увеличились и составили от 78 до 80 фигур.

Проанализировав данные можно сделать следующий вывод: спортсменки имели высокую устойчивость и распределение внимания до занятий тренировками, но после физических нагрузок у кого-то эти показатели возросли (это связано, скорее всего, с перевозбуждением как физическим, так и эмоциональным), а у кого - то показатели резко упали, так как усталость и напряжение сказались на устойчивости и распределении внимания.

Последняя методика помогла нам выявить сразу несколько показателей - колебания, устойчивость и переключаемость. Речь идет об известной методике Корректирующая проба Бурдона, суть которой состоит в следующем: респондентам представлен массив букв, в котором им необходимо зачеркнуть построчно буквы, например "Л" и "Я" за минуту (выдержать остановку), затем отмечать следующую минуту (после чего снова выдержать остановку), после чего отмечать последнюю минуту. Интерпретация этой методики оказалась самой сложной, однако показатели почти не имеют погрешностей.

Итак, по первому параметру - колебания внимания - мы получили достаточно резкие показатели. После тренировки спортсменки в разы ухудшили результаты, которые были у них до занятий. Например, от показателя 181,5 снизилось до 81 ровно. От 441 до 73,5. У кого - то показатели колебались от 261,3 до 300, после физической нагрузки снизились до 176,3 и 54 соответственно. Это говорит о том, что после тренировки студентам сложно взять себя в руки и сосредоточиться на конкретной работе, поэтому уровень колебания внимания так резко понизился. Следующий показатель, который мы исследовали ранее - это устойчивость. Как и оговаривалось ранее у кого - то показатель возрос (из опрошенных - это 35%), а у остальных понизился. В принципе, показатель значительно не отличается от анализа методики ранее.

Последний показатель - это переключаемость. Как ни странно, но у 100% из 100 данные возросли. Например, у кого-то был 15,15 и увеличился до 22,7; с 30,3 до 39,1; с 10 до 27, 7; с 10,7 до 13; с 27, 3 до 50; с 4,8 до 28, 6 соответственно. Эти показатели можно охарактеризовать следующим образом: получая заряд энергии от упражнений, имея физическую разрядку организма, спортсменки стали быстро контролировать и переключать свое внимание с одной связки на другую. Это характеризуется тем, что, несмотря на низкий уровень устойчивости - группе поддержки достаточно легко воспринимать новые упражнения и работать в команде (что является очень важным критерием).

Таким образом, хочется сделать вывод: внимание - это неотъемлемая часть жизни каждого человека. Работа, хобби, тренировка ли это - везде внимание должно занимать одно из главных позиций. Рассмотрев основы внимания, можно утверждать, что оно является продуктом сложнейшего развития. Развитие внимания с целью совершенствования жизненных функций так же важно, как и тренировка любых других физиологических параметров организма [1]. Поэтому необходимо знать, как именно тренировать внимание, чтобы поддержать не только физическое состояние, но и психологическое. Для группы поддержки внимание особо важно, так как без него не могла бы существовать сложенная работа в команде, четкая и синхронная постановка связок. Поэтому, я считаю, что кроме физических упражнений студентам, занимающимся спортом, просто необходимо развивать свое внимание, с целью повышения работоспособности и эффективности выполнения поставленных задач.

1. Ершова Л.К., Суроедова Е.М. Внимание. Психология, 2009 - С. 11.

2. Иванова Л.А., Казакова О.А., Гавриш Г.И. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности // Межд. науч.-практ. журнал OlymPlus. № 1 (1). 2015. - С. 123-128. ISSN 2414-3936 (Режим доступа 18.05.2016) - URL: <http://elibrary.ru/download/56952493.pdf>

3. Лучков С.Ф., Королев А.Г. Физическая культура как важная составляющая часть высшего профессионального образования студентов // Межд. науч.-практ. журнал OlymPlus. № 1 (1). 2015. - С. 78- 81. (Режим доступа 18.05.2016) - URL: <http://elibrary.ru/download/73502023.pdf>

4. Практические занятия по психологии / Под ред. А.В. Петровского. - М., Просвещение. 1972.

5. Шадриков В.Д. Психологический анализ деятельности. - Ярославль, 1979.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

© 2016 Саяпина Наталия Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

Саратовский государственный университет, г. Саратов

E-mail: sayapinanat@mail.ru

Ключевые слова: физическое воспитание, дошкольный возраст.

Статья посвящена рассмотрению физического воспитания детей дошкольного возраста на разных этапах их развития в изменяющихся современных условиях, начиная с первых лет жизни и до школы. Особая роль в этом процессе в период дошкольного детства отводится родителям, создающим условия для использования воздуха, солнца и воды для закаливания детей, правильной организации физических упражнений.

Проблема физического воспитания дошкольников в современном обществе сегодня стоит достаточно остро, что подтверждается статистическими данными: лишь 4% здоровых детей поступает в школу, а остальные дети имеют проблемы со здоровьем. Эта проблема заботит не только общество, учителей школ, воспитателей детских садов, но и многих родителей, которые хотят видеть своего ребёнка здоровым и крепким, сдержанным, воспитанным человеком, а по большому счету - всесторонне гармонично развитой личностью. Выход из сложившейся ситуации возможен, если родители будут создавать условия, способствующие полноценному физическому развитию детей. Многие родители ошибочно полагают, что физическое воспитание - это развитие физических качеств ребенка. Физическое воспитание ребенка, в первую очередь, должно быть нацелено на сохранение и укрепление его здоровья. Возраст ребенка не позволяет ему двигаться в этом направлении без помощи родителей, которые должны создавать для детей необходимую благоприятную среду, обеспечивающую им полноценное физическое развитие, к которой можно отнести режим дня, правильное питание, организацию двигательной активности и т.д.

Что же нужно делать, чтобы у ребёнка с детства был хороший иммунитет и крепкое здоровье? Отвечая на этот вопрос на основе анализа литературы по интересующему нас вопросу, представим перечень мер, соблюдение которых является необходимым для их выполнения в физическом воспитании детей дошкольного возраста на разных этапах их развития.

Е.О.Смирнова считает, что первые три года жизни - важный и ответственный этап в развитии ребенка. В это время закладывается фундамент личности, основы его будущих качеств и способностей [1]. Поэтому, ответственное и скрупулезное отношение родителей к физическому воспитанию своих детей позволит проявиться в той или иной степени их здоровью в будущем.

Многие родители знают, что закаливание очень полезно для организма, но не многие из них знают, что закалывать ребёнка можно и нужно с рождения. Существующее высказывание "солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья" позволяет говорить о трех типах закаливания: солнцем, воздухом, водой.

Г. Крутов, Е. Пашанов, Д. Смирнов считают, что закаливание детей дошкольного возраста необходимо начинать с прогулок на свежем воздухе [2]. Прогулки по паркам или лесу бывают куда полезнее для организма и дыхательной системы ребёнка, чем та

же прогулка по тротуару вдоль дороги. О том, что без воздуха мы просто не можем существовать, знают все. Но его воздействие на наш организм не ограничивается процессом дыхания. Воздух впитывается каждой порой нашей кожи, и через них незаметно, но мощно воздействует на весь организм. Закаливание воздухом тренирует организм и учит нервную систему быстрее и мощнее реагировать на резкое и/или длительное изменение температуры воздуха. Например, в результате похолодания ребёнок меньше мерзнет и реже болеет.

Закаливание воздухом признано наиболее простым, действенным и безболезненным способом закаливания. В отличие от закаливания водой и солнечными лучами, закаливание воздухом не навредит даже самым нежным и болезненным людям. Свежий, бодрящий воздух не имеет противопоказаний.

Закаливание солнцем или солнечными лучами не такое простое и, для некоторых людей, не такое полезное как воздух. Решаясь принять "солнечные ванны" необходимо учитывать следующее. Лучшее время для закаливания солнцем - с 8 час. до 11 час. 30 мин. Первый сеанс нужно ограничить 4 минутами - по 1 мин. на каждую из четырех сторон тела: по очереди - сначала спину, затем правый бок, живот и левый бок. Затем продолжительность сеанса ежедневно увеличивать на 2 мин., доводя ее постепенно до 30 - 40 мин. При этом через каждые пять дней необходимо делать перерыв: один день пользоваться только воздушной ванной. Если Вы решили принять солнечные ванны со своим ребёнком, то не забудьте про головной убор, воду для питья. На солнце организм теряет много влаги и её необходимо пополнять, чтобы избежать обезвоживания, потери сознания.

Закаливание водой, принятие водных процедур одно из наиболее сильных средств укрепления здоровья детей. К закаливанию водой нужно относиться осторожно, не следует выливать на себя сразу ведро ледяной воды. Необходимо подводить организм к принятию этой процедуры и делать это надо постепенно. При закаливании детей дошкольного возраста водой нужно обеспечить постепенный переход от слабых раздражителей к сильным: начинать с обтираний, а затем уже переходить к обливанию, купанию. Самый легкий и доступный способ закаливания водой - обтирание. Начинают обычно с частичного обтирания тела мокрым полотенцем, губкой или смоченной в воде рукой - шеи, рук, а со временем переходят к обтиранию и верхней половины туловища. Купаться в ледяной воде могут только исключительно закаленные люди, отличного здоровья и лишь после длительной специальной тренировки под контролем врача.

Таким образом, регулярное закаливание детей воздухом, солнцем и водой помогает сохранить им здоровье, повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и тем самым избежать многих болезней, в конечном счете - продлить жизнь.

Но помимо иммунной системы ребенка необходимо укреплять и развивать его физические и морально-волевые качества. В этом могут помочь занятия спортом. Ребенка можно отдать заниматься спортом в существующее сегодня множество секций. Но не многие родители знают, что одни физические качества стоит развивать в одном возрасте, а другие - в другом. В любом случае спорт полезен и нужен нашему организму.

Ребенку исполняется год со дня рождения. Можно ли уже приступать к занятиям физкультурой? В литературе отмечается, что это слишком маленький возраст, ребенок еще не сформирован настолько, чтобы самостоятельно осознавать свои поступки, что делает эти занятия неактуальными. В этом возрасте актуальны занятия с родителями, которые могут уделять внимание несложным упражнениям на растяжку, так как в этот период ребёнок очень гибкий, учить ребёнка привыкать к воде, держаться на ней. Например, ребёнок лежит в наполненной водой ванне на спине, родитель, придерживая голову, но так чтобы уши были в воде, даёт понять ребёнку, что он в безопасности и бо-

яться ему нечего. Постепенно отрывая ножки от дна ванны, ребенок начинает привыкать к удержанию своего тела на воде. Плавание благотворно влияет на развитие органов дыхательной системы, укрепляет межрёберные и грудные мышцы, так как надо приложить больше усилий при движении и дыхании в воде.

В возрасте 2-3 лет самым подходящим занятием физической культурой является гимнастика. В этот период родители могут отдать ребенка в секцию или спортивную школу. При этом они должны учитывать, если ребёнок, выходя из зала, испытывает дискомфорт и/или недоволен собой или занятиями, то не стоит убеждать его в обратном, а лучше прислушаться к его мнению. Он должен получать удовольствие от процесса занятий физической культурой.

Удивительно, но слишком мало родителей уделяют внимание физическому воспитанию детей именно в этот период. Мы можем в этом убедиться, присмотревшись на детей на улице или на детской площадке, и увидеть там много полных детишек. Это результат того, что родители в большинстве случаев заботятся в основном о кормлении детей, а не о их физическом воспитании. При этом необходимо помнить, что в этот период у детей дошкольного возраста начинает формироваться положительное отношение к занятиям физической культурой, а деятельность родителей в этом направлении представляет собой яркий пример для них.

Если спросить любого спортсмена, достигшего определенных результатов в спорте, о начале занятий тем или иным видом спорта, то в ответ можно услышать возраст 4-5 лет. Это действительно наиболее подходящий возраст для большинства видов спорта. В этом возрасте ребенка можно отдать в такие секции как плавание, гимнастика, борьба, футбол, легкая атлетика[3].

Первое время на занятия лучше всего ходить вместе с ребенком. Взрослый должен приучать ребенка к тому, что ответственность за свои действия и поступки во время занятия спортом должен нести он сам. При этом не стесняться хвалить его пусть даже за небольшие успехи в достижении лучших спортивных результатов, искренне интересоваться тренировками, по возможности посещать соревнования и поддерживать его занятия спортом. В этом возрасте не забывать обращать внимание на питание. Вовремя обильных тренировок ребенку необходимо гораздо больше питательных веществ. Он должен питаться только здоровой пищей. Все это позволит его организму оставаться по-настоящему здоровым, сильным и красивым.

В возрасте 6 - 8 лет ребенок начинает ходить в школу. Для кого-то это первый опыт социализации, а кто-то уже готов к трудностям школьной жизни. Если ребёнок до школы посещал секцию, то пусть продолжает в ней заниматься, физически развиваться, достигать высших результатов. Не стоит забывать, что надо учитывать и интересы ребёнка. Если вид спорта, которым он занимается, наскучил ему, то стоит дать ему шанс попробовать себя и в других видах спорта, а не заставлять его делать то, что его уже не интересует. В результате может получиться так, что ваше упорство и неохота ребёнка отобьют у него "на корню" желание вообще чем-нибудь заниматься, а не только спортом.

Ребёнок в этом возрасте может не проявлять интереса к спорту. Тогда родителям стоит вспомнить о том, что этот возраст идеально подходит для других занятий, например, занятий в музыкальной школе, которую он сможет окончить уже в 6-7 классе и получить дополнительное образование. Посещение ребенком музыкальной школы в более ранний период может привести к появлению множества проблем, которые могут отбить у него любовь к музыке. Кстати, из третьего класса музыкальной школы уходит 80% детей, так что постарайтесь пережить этот момент с ребенком и уверить его, что у него все получится. Выбор ребенком не спортивной секции, а музыкальной школы вовсе не означает, что спорт должен навсегда исчезнуть из его жизни.

Если ребёнок не посещает секцию, сопротивляется занятиям физической культурой или его что-то останавливает в занятиях спортом, то и здесь можно найти выход из сложившейся ситуации. Например, самим родителям начать заниматься спортом. Это послужит для него примером и у ребёнка, возможно, появится желание тренироваться.

Таким образом, привлечение родителей к оздоровлению детского организма и повышение физической подготовленности детей позволяет достигать цели физического воспитания, предусматривающей воспитание здорового всесторонне гармонично физически развитого ребенка. При этом родители не должны скупиться на положительные эмоции, а дарить ребёнку счастье, улыбки и удовольствие от занятий физической культурой. Ведь, если ребенок вырастет здоровым и счастливым, то в будущем он и сам будет нацелен на физическое воспитание подрастающего поколения.

1. Смирнова Е.О. Воспитание малыша в семье от рождения до трех лет: Советы психолога / Е. О. Смирнова, Н. Н. Авдеева, Л. Н. Галигузова, А. О. Дробинская, Т. В. Ермолова, С. Ю. Мещерякова. - М.: АРКТИ, 2004. - 160 с.

2. Крутов Г., Пашанов Е., Смирнов Д. Вся правда о закаливании. Электронный ресурс <http://www.mhealth.ru/health/organizm/vsya-pravda-o-zakalivanii>.

3. Иванова Л.А., Казакова О.А., Гавриш Г.И. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности // Межд. науч.-практ. журнал OlymPlus. № 1 (1). 2015. - С. 123-128. ISSN 2414-3936 (Режим доступа 18.05.2016) - URL: <http://elibrary.ru/download/56952493.pdf>.

Психология

УДК 159.9:796.8

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

© 2016 **Джиландзе Ника Мамукаевич**

преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: Djil19901990@mail.ru

© 2016 **Суркова Дина Расимовна**

преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: surkova-d@mail.ru

Ключевые слова: психологическая подготовка, психологическое обеспечение спортивной деятельности, предстартовые состояния, психическая устойчивость, секундирование, идеомоторная тренировка.

В данной статье рассмотрена проблема психологической подготовки дзюдоистов, раскрыты понятия психологического обеспечения спортивной деятельности и психологической подготовки. Показана роль психологической подготовки в учебно-тренировочном и соревновательном процессе.

На сегодняшний день дзюдо является одним из наиболее популярных и культивируемых в большинстве стран мира видом спорта. В тоже время дзюдо - это очень сложная спортивная деятельность, которая требует полной отдачи не только физических, но и психологических сил. Исходя, из наблюдений различных специалистов удалось установить, что человек занимающийся дзюдо учиться преодолевать и решать проблемы, которые закаляют характер, укрепляют волю, способствуют развитию многих личностных качеств, необходимых для принятия оперативных решений в экстремальных условиях.

Психологические знания уже на протяжении длительного времени являются необходимой составляющей в теоретической подготовке дзюдоистов.

Под психической подготовкой дзюдоистов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах [2].

Г. Д. Бабушкин под психологической подготовкой понимает психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Особенности психологического обеспечения подготовки спортсменов автор видит в следующем:

- психологически обоснованная организация всего процесса подготовки спортсменов, а не только к соревнованиям;
- главная задача такого обеспечения подготовки спортсменов - активизация психических резервов для повышения эффективности тренировочного процесса, надежности и результативности соревновательной деятельности;
- учет специфики вида спорта на каждом из этапов;
- самый главный принцип психологического обеспечения подготовки спортсмена - индивидуализация, которая и обеспечивает его эффективность [3].

Г. Д. Горбунов дает следующее определение психологического обеспечения спортивной деятельности. Под данным термином он понимает комплекс мероприятий, которые направлены на специальное развитие, оптимизацию и совершенствование систем

психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования [3]. На рисунке представлены основные компоненты комплекса мероприятий психологического обеспечения.

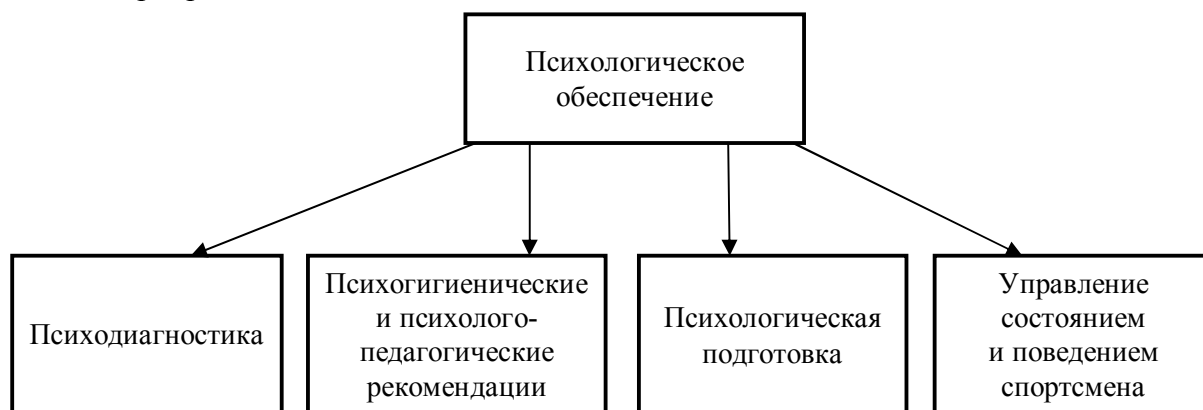


Рис. Компоненты комплекса мероприятий психологического обеспечения

Психодиагностика включает в себя изучение, выявление психических особенностей, состояний и возможностей спортсмена, с целью дальнейшего формулирования необходимых рекомендаций по организации индивидуального подхода при обучении спортсменов, развитию необходимых психических процессов и волевых качеств [1].

Психогигиенические и психологопедагогические рекомендации даются по результатам диагностики и применяются при комплектовании спортивных групп, управлении взаимоотношениями в спортивной команде, отборе участников к соревнованиям, определенному спортивному режиму.

Выделяют три вида психологической подготовки дзюдоистов:

Общая психологическая подготовка - деятельность, направленная, прежде всего на психическую адаптацию спортсмена к нагрузкам, формирование универсальных психических и личностных качеств, которые развиваясь в спорте, важны так же и в других сферах деятельности человека.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование готовности спортсмена к результативной соревновательной деятельности. Важным моментом является соответствие планируемого результата с уровнем подготовленности дзюдоиста, в противном случае велика вероятность повышения значимости соревнований и усиления эмоциональной возбудимости.

Психическая защита от негативных воздействий в процессе определенного соревнования является специальной системой стабилизации личности, направленной на возможное устранение до минимума чувства тревоги. Психическая защита связана с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности в своих силах, целенаправленности действий у дзюдоистов, т. е. в конечном итоге с проявлением их надежности.

Управление состоянием и поведением спортсмена - это процесс психологического обеспечения, который включает в себя рекомендации, способы и методы по подготовительной деятельности дзюдоистов, выявленные в предыдущих трех компонентах комплекса мероприятий по психологическому обеспечению. Наиболее сложным является управление соревновательной деятельностью спортсмена, потому что в ходе соревнований часто бывают такие ситуации, когда определенное вмешательство будет необходимым и полезным.

Иногда так происходит, что спортсмен, который обладает сильным спортивным характером и хорошей психологической подготовкой, теряет и не может принять правильного решения в определенных соревновательных условиях. Такие ситуации могут возникать в соревнованиях высокого уровня, когда их значимость для спортсмена очень

высока или же если для спортсмена эти соревнования являются первыми. Именно в таких ситуациях срочное вмешательство в деятельность дзюдоиста может помочь.

Тренировки и соревнования являются основой спортивной деятельности. Именно поэтому термин «психологическое обеспечение спортивной деятельности» имеет непосредственное отношение к тренировочному и соревновательному процессу.

Тренировочная деятельность дзюдоистов, вне зависимости от их возраста и пола, направлена на достижение и проявление высокого уровня работоспособности - состояние тренированности. Данное состояние характеризуется следующими психологическими признаками:

1. концентрация внимания: умение распределять и сосредоточивать внимание, оперативное переключение с одного технического действия на другое;
2. спокойствие (хладнокровие) спортсмена в нестандартных ситуациях;
3. протекание психических процессов, таких как быстрое реагирование, на действия соперника и вследствие этого перестраивание своих действий; ориентирование в пространстве и времени;
4. уверенность в своих как физических, так и психологических силах;
5. наличие специальных чувств: чувство захвата, темпа, дистанции.

Развитие и формирование психических процессов и функций дзюдоистов обусловлено применением разных упражнений на фоне эмоционального возбуждения, утомления, в условиях ограниченности времени и пространства, максимальных физических нагрузках.

Разработка и составление вариантов тактики и творческих заданий, моделирование действий соперника, просмотры его и своих собственных схваток, их анализ, составление командных и индивидуальных планов, всё это способствует развитию тактического мышления.

Психологические состояния спортсмена - это особая категория психологии спорта, которая объединяет в себе большую группу жизненных явлений. Длительно сохраняющиеся психологические состояния оказывают влияние на формирование характера личности. Стабильная познавательная направленность дзюдоиста свидетельствует о целенаправленности и цельности характера.

Управление психологической подготовкой дзюдоиста требует учета не только соревновательных состояний и переживаний, но и предшествующих соревнованиям и тех, которые следуют за успехами и неудачами. Выделяют следующие виды предстартовых состояний:

i. Стартовая лихорадка, характеризуется сильным волнением, ошибками во время борьбы, частой сменой эмоциональных состояний, снижением контролирующих функций коры головного мозга над подкоркой, учащенное сердцебиение и дыхание, и т. п. Все эти процессы приводят к тому, что спортсмен не может использовать те возможности и навыки, которые он нарабатывал во время тренировок, допускает ошибки в, казалось бы, хорошо освоенных им действиях.

ii. Стартовая апатия связана с протеканием нервных процессов, противоположных тем, которые вызывает стартовая лихорадка (усиление тормозных процессов в нервной системе, сонливость, снижение общей активности и желания соревноваться и др.) Опасность такого состояния состоит в пониженном внимании, неспособности к мобилизации в случае изменения ситуации.

iii. Боевая готовность обусловлена оптимальным соотношением динамики возбуждающих и тормозных процессов в нервной системе. Данное состояние характеризуется сосредоточенностью, повышенной восприимчивостью и способностью мыслить, стенический характер эмоций. В дзюдо боевая готовность характеризуется особой отчетливо-

стью сознания, раскрепощенностью мышц и движений, рискованностью, безграничной верой в возможность победить.

Для повышения психической устойчивости дзюдоистов необходимо использовать следующие методы:

iv. увеличение эмоциогенности (эмоциональной напряженности) подготовительной деятельности с целью ускорения адаптации борцов к условиям крупных соревнований. Для этого применяется моделирование соревнования в контрольных встречах, имитация телесъемки, искусственное занижение судейских оценок и т. п.

v. Обеспечение спортсмена полной информацией о предстоящем турнире и основных соперниках.

vi. Регулирование психической напряженности путем изменения соотношения мотивации, уровня притязаний дзюдоиста и его возможностей в данный период времени. Это достигается посредством регуляции уровня сложности задач на предстоящем соревновании и ответственности спортсмена за результат выступления.

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что на сегодняшний день, совершенно точно можно утверждать о том, что психологическая готовность дзюдоиста является решающим фактором победы на соревнованиях. Именно поэтому в настоящее время проводится все больше исследований в этой области, ведущие специалисты, занимаются разработкой специальных технологий психологической подготовки дзюдоистов. Так в Европе и Юго-Восточной Азии широкое распространение получила модель шведского ментального тренинга. Его особенность заключается в выраженной психопедагогической направленности, нацеленной на формирование психических качеств и навыков, которые обеспечивают позитивное мышление и уверенность в достижении успеха в условиях соревновательной деятельности. Данная модель представляет собой структурно-целостную систему психологической подготовки, ориентированной на тренинг основных мозговых механизмов, связанных развитием важных для дзюдоиста психических качеств [4].

В качестве средств психологической подготовки лучше всего использовать формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, контроль и самоконтроль, подготовка участием в деятельности, различные физиотерапии, психофармакологии и др.

1. Казакова О.А., Иванова Л.А., Шеханин В.И. Универсум здоровья будущих квалифицированных специалистов // Интернет журнал «Наукovedение» Т. 7 № 1 (26) - 2015. С. 123 (Дата обращения 15.05.2016) <http://naukovedenie.ru/PDF/56PVN115.pdf>.

2. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Ш 51 Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.

3. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. - Омск : СибГУФК, 2007. - 270 с.

4. [Электронный ресурс] Спортивный клуб единоборств MAGMA. - URL: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoi-kulture/psikhologicheskaiia-podgotovka-dziudoistov-k-sorevnovaniiam-chast-2>.

Физическая культура и спорт

УДК 611:796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

© 2016 Данилова Алла Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент

© 2016 Красильников Алексей Николаевич

кандидат биологических наук, доцент

© 2016 Леус Полина Валерьевна

студент

Самарский государственный технический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

Ключевые слова: ВСД (вегето-сосудистая дистония), симптомы и профилактика, лечебная физическая культура (ЛФК), психологические факторы, физический труд, заболевания, медицинская реабилитация.

Вегето-сосудистая дистония в последние несколько лет стала распространенным заболеванием среди людей разных возрастных категорий, в том числе студентов. В статье рассматриваются возможные пути профилактики ВСД с помощью лечебной физкультуры. Определен комплекс действий и мер, направленных на улучшение функционирования организма в целом. Это заболевание при комплексной диагностике часто не проявляется, но оно приносит большой дискомфорт в жизнедеятельность людей, отрицательно сказывается на работе и учебной деятельности студентов.

Вегето-сосудистая дистония - это заболевание, которое проявляется в нарушении работоспособности вегетативной системы организма, неустойчивостью артериального давления и пульса.

Причины развития этой болезни могут быть разными. Довольно часто это - наследственная предрасположенность либо психогенные факторы: стрессы, нервные срывы. Воздействует на организм, как правило, одновременно несколько факторов. Заболевание достаточно распространено, возрастные рамки не установлены. Среди больных кардиологического профиля вегето-сосудистая дистония встречается в 30-50% случаев. В связи с распространенностью данного заболевания среди разных возрастных групп населения, тема его профилактики и лечения, бесспорно, является актуальной.

Целью изучения данного вопроса послужило выявление основных путей профилактики вегето-сосудистой дистонии с помощью лечебной физической культуры.

Для достижения поставленной цели был установлен ряд задач, решение которых окажет помощь в достижении цели исследования:

- 1) выявление основных симптомов заболевания;
- 2) анализ влияния занятий лечебной физической культурой на состояние организма при вегето-сосудистой дистонии.

Следует перечислить основные симптомы заболевания, чтобы более подробно выяснить причины его возникновения и определить более успешные методы, ведущие к выздоровлению.

Итак, самыми распространенными симптомами являются:

- скачки артериального давления;

- частые нервные расстройства, подверженность стрессам;
- боли в области сердца;
- слабость и быстрая утомляемость;
- головная боль;
- похолодание рук, ног;
- нарушения сна;
- головокружение, потемнение в глазах, обмороки;
- одышка при быстрой ходьбе.

В условиях современной жизни необходимо проводить профилактику данного заболевания, чтобы его предотвратить либо помешать развитию и излечить на раннем этапе, что еще раз подчеркивает актуальность затронутой темы.

Основой такой профилактики является ведение здорового образа жизни, полный отказ от вредных привычек, соблюдение личного режима труда, отдыха и сна.

Особое внимание следует уделять физическим упражнениям.

В основе их лечебного действия лежат тренировочные нагрузки. Выделяют два основных типа тренировок: общую - для укрепления организма в целом, и специальные - направленные на устранение нарушенных функций определенных систем и органов [2].

Такие тренировки представляют собой лечебную физкультуру (ЛФК): - совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически разработанных.

Занятия ЛФК активизируют обмен веществ, ускоряя восстановительные процессы, повышают настроение, усиливают кровообращение, помогают выработать режим и благотворно влияют на общее состояние.

Физические упражнения делают мышцы более эластичными, позвоночник более гибким, укрепляют опорно-двигательный аппарат [1].

Помимо тонизирующего эффекта, физические упражнения восстановительно действуют на функции органов, на которые они направлены. Так, к примеру, дыхательные упражнения применяют с целью улучшения функции дыхательной системы, укрепления дыхательных мышц.

Важную роль в лечебной физкультуре играет мышечная релаксация. Она эффективно снижает артериальное давление. Это происходит за счет того, что при расслаблении всех мышц количество импульсов от нервных окончаний уменьшается, и артериальное давление нормализуется [4].

Объем и интенсивность занятий зависят от общей физической подготовки сердечно-сосудистой системы.

При вегето-сосудистой дистонии противопоказано резко менять положение тела, например, быстро вставать из положения сидя, делать резкие движения головой. Очень полезны виды спорта, предполагающие медленные движения – ходьба, бег трусцой, долговременные пешие прогулки по парку, плавание, лыжи, йога и т.д., особенно перед сном.

Выполнять упражнения необходимо в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе. Дыхание при этом должно быть глубоким и ровным, по возможности в такт с выполняемыми движениями, поскольку это позволяет улучшить кровообращение.

Занятие лучше начинать с ходьбы на месте, это позволяет установить естественный темп дыхания и способствует общему разогреву всего организма. Все движения должны быть ровными и плавными.

Приведу небольшой комплекс упражнений, который можно взять за основу занятий лечебной физкультурой.

1. И.п.- сидя на стуле. На счет: 1 - поднять левую ногу, согнутую в колене; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - опустить; 5-8 - повторить упражнение правой ногой. Подход 4-6 раз.

2. И.п.- сидя на краю стула, руки на коленях. На счет: 1 - поднять левую руку и правую ногу вверх; 2 - опустить их; 3 - поднять правую руку и левую ногу вверх; 4 - опустить их в исходное положение. Подход 6-8 раз.

3. И.п.- сидя на стуле. На счет: 1 - встать, руки в стороны на вдохе; 2 - сесть на выдохе. Подход 6-8 раз.

4. И.п.- сидя на стуле. Руки на коленях, ладони вверх. На счет: 1 - пальцы сжать в кулак, поднять стопы; 2 - пальцы рук разжать, поднять пятки. Подход 12 - 14 раз. Темп быстрый.

Очень хорошо в дополнение к указанному комплексу ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе.

Итак, выделены основные пути профилактики вегето-сосудистой дистонии при помощи лечебной физической культуры, и определены их значение для улучшения функционирования всего организма в целом.

В результате проведенного исследования (на себе и ряде больных), приходим к выводу, что физический труд, различные нагрузки, активный отдых и размеренные прогулки благоприятно сказываются на состоянии не только сердечно-сосудистой системы, но и организма в целом.

1. Андрущенко Е.В., Красовская Е.А. Функциональные заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. - К.: Здоровье, 2014.

2. Вегетативные расстройства: Клиника, диагностика, лечение / Под ред. А.М. Вейна. - М.: Медицинское информационное агентство, 2013

4. Капралов С.Ю. Физическая реабилитация при нейроциркулярной дистонии: Методическое пособие. - К.: Олимпийская литература, 2013.

5. Маколкин В.И., Аббакумов С.А. Нейроциркуляторная дистония в терапевтической практике. - М.: Медицина, 2015.

**К ВОПРОСУ О ЗНАЧИМОСТИ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"**

© 2016 **Джиландзе Ника Мамукаевич**

преподаватель

Самарский Государственный Экономический Университет

E-mail: Djil19901990@mail.ru

© 2016 **Окунева Людмила Борисовна**

старший преподаватель

Самарский Государственный Экономический Университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, физическая культура, спорт, здоровье, система физвоспитания, развитие, физическая деятельность.

Рассматривается история комплекса ГТО, причины его затухания и тенденции к его возрождению, а также освещается вопрос о современном состоянии сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Совершенствование культуры спорта является уникальным способом воплощения в реальность стратегий социального развития страны, так как физическая культура содействует развитию здорового гармоничного общества, увеличению уровня качества рабочей силы, а также повышению продолжительности жизни и снижению смертности населения. На сегодняшний день существенно выросла роль физической культуры и спорта в жизни современного общества. Поэтому реально важным представляется создание универсального комплекса по поддержанию и сохранению здоровья нации. Именно им сейчас является комплекс "Готов к труду и обороне", существовавший в Советской России и возрождаемый в настоящее время.

ГТО - это программа физической подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой властями системе патриотического воспитания населения.

Для того чтобы максимально точно и ясно ответить на дальнейшие вопросы статьи, стоит рассмотреть ход истории создания, развития, применения, и прекращения существования комплекса.

Итак, история комплекса начала свой отсчет, когда после Октябрьского переворота наша страна претерпевала изменения. Настрой советских людей, их тяга к неизведанному и революционному выразились почти во многих областях развития, будь то наука, культура, труд или спорт. Инициативному стремлению советских граждан стоило задать определенный вектор. Этим направлением послужило создание единого и универсального комплекса физической культуры и спорта, которое не требовало больших экономических вложений, но в то же время мог быть доступен каждому желающему. Не последнюю роль во внедрении новых форм и способов физического воспитания удалось сыграть комсомолу. Именно он стал активным инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". Данная инициатива комсомола получила положительный отзыв во всех слоях общества, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР сформировался план комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после обсуждения с общественностью был принят и превратился в опору системы физического воспитания в стране. Его целью было повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности всего советского народа, в первую очередь - юного поколения. Основным посылом комплекса норм ГТО был направлен на совершенную физическую подготовку каждого советского человека.

На испытания для получения значка "Готов к труду и обороне" изначально допускали мужчин не младше 18 лет и женщин не младше 17 лет. Особое условие - удовлетворительное состояние здоровья, определявшееся врачом. Самый первый комплекс ГТО был всего из 1 части и содержал 21 испытание, 15 из которых носили практический характер: бег на 100, 500, 1000 метров; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату или шесту; подъем патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное движение с ним на расстоянии 50 метров; умение плавать; умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;

умение прогresti 1 км; проехать на лыжах 3 и 10 км; верховая езда на лошадях и продвижение в противогазе на 1 км.

Теоретическая проверка знаний проводилась по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи. Очень идейная и политически направленная составляющая комплекса ГТО, полная доступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их реальная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, нужных каждому в повседневной жизни, превратили комплекс ГТО в популярный у населения и особенно в молодежной среде. По истечению времени возросла необходимость повысить требования к физической подготовке молодежи, которая в крупных масштабах начала успешно проходить испытания за значок ГТО и в 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен комплекс "Готов к труду и обороне" II ступени.

В него включили 25 испытаний - 3 теоретических, 22 практических. Прохождение испытаний Комплекса ГТО II ступени являлось сложной задачей и осуществить ее можно было лишь при постоянных занятиях спортом. В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс по спортивной подготовке детей, как первоначальную ступень их физического воспитания. Детский раздел комплекса, получивший название "Будь готов к труду и обороне" (БГТО) стартовал в 1934 году. Туда вошли 16 норм спортивно-технической направленности. Через некоторое время после введения, комплекс ГТО стал очень популярным. Так, к 1934 году во всей стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, большая часть из которых с гордостью демонстрировала нагрудной знак ГТО.

К сожалению, распад СССР повлек за собой не только кризис в сферах социальной, экономической и политической жизни населения, но и резкое обострение национальных отношений, что привело к увеличению межэтнических столкновений. За этим последовал распад управленческой конструкции, профсоюзных и партийных ячеек, игравших не последнюю роль в создании, организации, существования комплекса ГТО.

И таким образом, с 1991 по 2013 год ГТО в нашей стране не существовало. Взамен этого проводились разнообразные спортивные мероприятия всевозможных направленностей как в школах, так и в среднеспециальных учебных учреждениях и высших учебных заведениях. Большой пласт обязанностей на себя взяли местные спортивные организации, клубы, администрации самых разных населенных пунктов России.

И вот наступил тот долгожданный момент, когда ГТО возродилось заново, но для начала стоит рассмотреть причины возрождения, а их достаточно много и в большинстве они несут негативный характер.

Во-первых, это увеличение смертности населения от серьезных заболеваний и уменьшение средней продолжительности жизни. Сразу же после отмены ГТО ухудшилось общее состояние здоровья граждан любого возраста и пола. С 1991 по 1996 год в 2,2 раза увеличивается заболеваемость болезнями крови и кроветворных органов, в 1,6 раза возрастает заболеваемость болезнями мочеполовой системы, эндокринными заболеваниями и нарушениями обмена веществ. На 31,8 % возросли заболевания нервной

системы и органов чувств. Регулярно увеличивалось число онкологических больных. Помимо этого обращаемость по вопросу онкологической патологии выросла на 27 %. На 25 % увеличилась обращаемость на предмет сердечно-сосудистых заболеваний.

Во-вторых, средняя продолжительность с 1958 по 1983 года (при комплексе ГТО) составляла 68,8 лет а с 1990 по 2011, когда данный комплекс не использовался, составила 66,6. На первый взгляд, разница в 2 года - не такая огромная, но не стоит забывать, что медицина не стоит на месте. Многие болезни раньше считались неизлечимыми, а также, время существования СССР является временем репрессий, войн, экономического кризиса. И, несмотря на это, средняя продолжительность была выше, чем сегодня.

В-третьих, уменьшение числа граждан страны, постоянно занимающихся спортом. К сожалению, основная цель комплекса, а именно создание здорового и сильного общества, к которой стремились приблизиться в течении многих лет, распалась вместе с распадом СССР.

Четвертой причиной возрождения комплекса является рост ожирения. Россия занимает четвертое место в мире по числу жителей с избыточным весом. Согласно исследованию, 54% мужчин старше 20 страдают от лишнего веса и 15% - от ожирения. Среди российских женщин ожирение имеется у 28,5% женщин, а лишний вес почти у 59% женщин. Прежде всего, это связано с сидячим образом жизни, так как многие из нас тратят наибольшую часть своего времени сидя перед телевизором или компьютером, а те в свою очередь зарабатывая на рекламе, невольно "засоряют" сознание людей представляя приоритеты далеко не в пользу полезного питания. Все это влечет за собой смену пищевых привычек и пищевого поведения не только у взрослого поколения, но и у детей, которые повторяя за родителями, с ранних лет употребляют неправильный рацион питания.

Помимо вышеперечисленных причинами также служат модернизация системы физвоспитания, увеличение количества спортивных клубов, физкультурных организаций, спортивных мероприятий. Именно благодаря созданию универсального инструмента по формированию, профилактике, пропаганде, закреплению культа спорта, получится преодолеть большую часть проблем со здоровьем населения. Главным и непобедимым кандидатом на роль такового является комплекс "ГТО".

В связи с этим 24 марта 2014 года Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин подписал Указ № 1721, в котором содержится информация о том, что в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, вводится в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания населения. При этом было принято решение сохранить старое название - "Готов к труду и обороне!", как хорошо зарекомендовавшее себя в годы коллективизации, индустриализации и постиндустриализационный период организационно-функциональной структуры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс подразумевает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее - возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

- обязательный медицинский контроль;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих разделов: виды испытаний (тесты), позволяющие узнать уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

Таким образом, нами разносторонне изучен вопрос восстановления и роли комплекса ГТО. Придем к выводу, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" является "увеличением уровня эффективности применения возможностей физической культуры и спорта в улучшении здоровья, устойчивом и разностороннем развитии индивида, возвращении патриотических чувств и поддержании преемственности в реализации физического воспитания населения" [6]. В эпицентре его внимания ставится не только физическая составляющая (укрепление здоровья, физическое развитие), но и духовная, определяемая потребностями общества (воспитание патриотизма, поддержание преемственности поколений). В связи с вышеизложенным, комплекс "Готов к труду и обороне", является одним из самых уникальных, имеющих высокую степень доступности, эффективных видов физической деятельности, который обязательно должен возродиться, сохранив все задатки со времен создания и регулярно совершенствоваться.

1. Алексеев, А.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО): документы и методические материалы/ А.А. Алексеев. - М. : Изд-во "Спорт", 2016. -208 с.

2. Кузнецов, В.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО/ В.А. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. -М. : Изд-во "Просвещение", 2016. -128 с.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО): документы и методические материалы/ Н.В. Паршикова [и др.].-М. : Изд-во "Советский спорт", 2014. -60 с.

4. История ГТО [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.gto.ru/history> (дата обращения 10.03.2016).

5. Нормы ГТО [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.gto-normy.ru> (дата обращения 10.03.2016).

6. Попова А.О., Иванова Л.А. Савельева О.В. Мотивация студентов - эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО // Интернет-журнал "Науковедение" eISSN: 2223-5167 Т: 7, № 3 (28) - 2015. С. 174.

**ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
ЧЕРЕЗ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФУТБОЛУ**

© 2016 **Иванова Лидия Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

© 2016 **Белова Екатерина Олеговна**

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, спорт, футбол, методико-практические занятия, положительная мотивация, рейтинг.

Соревнования по футболу являются важным средством массового вовлечения людей в регулярные занятия физической культурой и спортом. В статье проводится педагогическое исследование, в котором с помощью трех методико-практических занятий по футболу проявляются положительные мотивации у студентов СПО (среднего профессионального обучения), способствующие проявлению интереса их к занятиям физической культурой и спортом. Авторы пытаются доказать, что возросшая активность сознания студентов в процессе применения методико-практических занятий, свидетельствует о правильно выбранном научном подходе в повышении интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Футбол это самая доступная и известная игра во всем мире. Очень много людей занимаются футболом: как профессионально, так и на любительском уровне на спортивных площадках и во дворах своих населенных пунктов. Общеизвестно, что в футбол любят играть, как взрослые, так и дети.

Благодаря регулярной игре в футбол у играющего незаметно для него вырабатывается много разнообразных качеств, как физических, так и психологических.

Футбол способствует развитию быстроты, выносливости, прыгучести. Игрок делает разные по нагрузке работы, что способствует повышению уровня функциональных возможностей, воспитывает моральные и волевые качества. Поскольку тренировки проводятся на открытом воздухе происходит закалка организма и расширение адаптационных возможностей организма.

Игра в футбол это отличное средство общей физической подготовки. Разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, - все это делает футбол такой спортивной игрой, которая одновременно тренирует большое количество крупных и мелких мышц тела занимающегося [4].

Игра в футбол также хороша для рекреации (отдыха) людей. Многие семьи собираются за городом и устраивают соревнования между собой. Игра объединяет людей, которые сидят на стадионах или у телевизоров, и яростно болеют за свои любимые команды, тем самым формируя такие качества как, сплоченность коллектива, воспитание психологической устойчивости. А выплеск негативных и положительных эмоций, повышение адреналина в крови ведет к эмоциональной разгрузке болельщиков.

Соревнования по футболу являются важным средством массового вовлечения людей в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Цель нашего исследования доказать с помощью выявления положительных мотиваций студентов СПО (среднего профессионального обучения), способствующих побуждению их к занятиям физической культурой и спортом через методико-практические занятия, посвященные более глубокому изучению отдельного вида спорта, например "футбола". Для отдельной группы СПО (специальность "Банковское дело", 1, 3 курсов),

в которую входило 76 студентов, было проведено 3 методико-практических занятия: по истории развития Самарского футбола, по изучению влияния регулярных занятий по футболу на физическое и психическое развитие человека, и изучение студентами психологического влияния оказываемого на болельщиков вовремя просмотра матчей по футболу.

Задачей исследования является сопоставление уровня мотиваций на разных ступенях развития сознания студентов СПО и привлечения их к осознанному посещению занятий физической культурой и спортом.

- На первом занятии студентам было предложено изучить историю развития футбола. Только третья часть группы выполнила задание первого занятия, ими были подготовлены доклады и зачитаны не известные факты развития футбола всей экспериментальной группе.

Например: история развития футбола в Самаре:

Футбольный клуб "Крылья Советов" был основан **12 апреля 1942 года**. В 1942 году, когда фашисты были на подступах к столице нашей Родины - Москве, Правительство СССР предложило заместителю наркома П. В. Дементьеву, для поддержания боевого духа советских граждан, провести футбольный матч между московскими клубами "Крылья Советов" и "ЦСК". Председатель Центрального Комитета профсоюза авиационной отрасли, написал письмо наркому авиапромышленности А. И. Шахурину с предложением провести такой матч не в Москве, а в Куйбышеве, куда была эвакуирована большая часть Правительства СССР, оборонные заводы, вместе с рабочими. Заместитель наркома П. В. Дементьев, в свою очередь предложил организовать перевод из Москвы 27 столичных футболистов в г. Куйбышев. Благодаря этому письму и была основана наша команда "Крылья Советов". Первый матч в г. Куйбышеве команда провела уже 3 мая 1942 года. В 1948 г. в Москве решался вопрос, быть этой команде или не быть, так как существовало две команды "Крылья Советов", в Куйбышеве и Москве, В результате, "Крылья Советов" (Куйбышев) остались в строю из-за своих многочисленных побед, а команда "Крылья Советов" (Москва) была расформирована. ...

10 июля 2008 года в Самаре был открыт музей, большая часть экспозиции которого посвящена истории футбольного клуба "Крылья Советов". Каждый житель города может его посетить и узнать что-то новое об истории футбола в Самарской области.

В результате этого доклада студенткой с помощью ее родственников была организована экскурсия в этот музей.

- На втором методико-практическом занятии было предложено студентам, как юношам, так и девушкам поиграть в футбол, и лично на себе почувствовать какие качества развиваются в данном виде спорта. После чего описать свое самочувствие и сделать выводы на тему: какие качества развивают регулярные занятия футболом у занимающихся.

- На третьем тематическом занятии студентам было предложено написать эссе на тему: "Какое влияние оказывает просмотр матчей по футболу на болельщиков", с целью проведения мини исследования каждым студентом. Вот некоторые выдержки из них:

1. "Футбольный клуб "Крылья Советов" очень важен для жителей города Самары. На стадионе "Металлург" на каждой игре можно увидеть более тысячи болельщиков, приходящих нередко с детьми. А какое можно увидеть волнение на лицах людей, которые выкрикивают "Гол!" с трибун... Невероятную гордость испытывают игроки команды в эти моменты. Болельщики и их дети на матчи одевают шарфы, куртки, футболки с символикой "Крыльев Советов", что особое влияние оказывает в будущем на положительную мотивацию детей посещающих матчи, и не только... кто знает, может они будут новыми чемпионами!".

2. "Я сама нередко бывала на играх "Крыльев Советов". Конечно, моих эмоций не передать на словах, понять их можно только самим сходить на игру. Как же игроки выкладываются на поле, какая страсть в их глазах и желание победить. Атмосфера на стадионе настолько напряженная, что невозможно даже выдохнуть, все происходит на одном дыхании. Но какую же радость я испытала, когда сама стала играть в футбол, пусть даже не очень умело, и когда моя команда забивала "гол", вот где испытываешь огромный всплеск адреналина, когда хочется прыгать, кричать что есть силы, и радоваться жизни!".

3. "Наверное, неслучайно в нашем городе будет проведен этап Чемпионата мира по футболу в 2018 году. Население города поддерживает инициативу правительства, так как понимает, что для города это важное дело, которое даст толчок развитию не только футбола, но и всего спорта в городе Самара. Чтобы Чемпионат мира прошел достойно строятся сооружения, здания, спортивные и гостиничные комплексы. Кроме нового стадиона "КосмосАрена", в областном центре к ЧМ 2018 появится еще центр водных видов спорта, крытый велотрек и дворец единоборств. В Самаре пройдут 6 матчей чемпионата мира по футболу, куда приедет много болельщиков из других стран, городов России, которые мы надеемся смогут по достоинству оценить подготовку города к Чемпионату.

Футбол может объединить Самарцев: и простых рабочих, и спортсменов, и труженников всех отраслей народного хозяйства. Так, послами города Самары, как организатора Чемпионата мира по футболу могут стать не только известные спортсмены, представляющие нашу область, но и прославленные космонавты Кононенко и Корниенко, Герои РФ и СССР, труда, заслуженные работники отраслей и т.д. Так будем же патриотами своей Родины, прославим ее своим посильным трудом!

В заключении хотелось бы сказать, что футбол действительно является не только обычным видом спорта, но и смыслом жизни для многих людей. Надеюсь, что футбольный клуб "Крылья советов" принесет нам еще немало побед, ведь Самара гордится своими игроками. Также хочется, чтобы больше детей и студентов занимались футболом, увлекались спортом и приносили нашему городу награды. А я не исключение, очень люблю играть в футбол, стремлюсь не пропускать занятий по "физической культуре" и хочу серьезно заняться каким либо видом спорта, например "футболом" в нашем университете".

Проведя не большой эксперимент по развитию мотивации студентов СПО к регулярным занятиям физической культурой и спортом[1,2,3], можно проанализировать влияние методико-практических занятий на повышение рейтинга физической культуры и спорта в сознании студентов, в порядке его расположения и сделать соответствующие выводы.

Проведенное нами анкетирование показало, что 43 респондента 1 курса отметили повышение активности сознания, одни в большей степени, другие чуть в меньшей степени, из них 18 респондентов, т.е. 45% отметили положительное влияние на них методико-практических занятий. Из 33 респондентов 3 курса, у 15 - повысилась сознательность, что составляет 45%, 7 респондентов (21%) повысилась активность и 5 (15%) респондентов отметили положительное влияние на них методико-практических занятий.

Опрос по рейтингу показал, что 80% респондентов 1 курса дали высокий и средний рейтинг физической культуре и спорту в СГЭУ, по отношению к студентам не прошедшим курс методико-практических занятий и 90% 3 курса показали высокий и средний рейтинг по данной дисциплине.

Таким образом, возросшая активность сознания студентов в процессе применения методико-практических занятий, на наш взгляд, свидетельствует о правильно выбранном научном подходе в повышении интереса к регулярным занятиям физической культу-

турой и спортом. Приобретение системности знания с умением анализировать и обобщать учебный материал, параллельно с формированием навыков и умелым применением всего накопленного на практике, все это в совокупности, способствует повышению рейтинга физической культуры и спорта в сознании студентов. Поэтому, выявление положительных мотиваций студентов, основанных на проявлении их интереса к тому или иному виду физической культуры, с учетом их склонностей, познавательных потребностей и индивидуальных особенностей, поможет преподавателю построить учебный процесс на оптимальном уровне обучения не зависимо от вида и рода деятельности.

1. Звонова Т.А., Иванова Л.А. Повышение заинтересованности студенток к учебным занятиям по физическому воспитанию в вузе // Здоровье нации - современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи [Текст]: материалы Всерос. заоч. науч.- практ. конф., г. Самара, 15 апр. 2013 г. / [редкол.: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А.Иванова (отв. ред.) и др.].- Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2013. - С. 35-38.

2. Попова А.О., Иванова Л.А., Савельева О.В., Мотивация студентов - эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО// Интернет журнал "Наукovedение" Т.7, №3(2015). ISSN 2223-5167 /<http://naukovedenie.ru>

3. Казакова О.А., Иванова Л.А. К вопросу о мотивации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза // Образование в современном мире: роль в социально-экономическом развитии региона: сборник научных трудов Междунар. науч.-методич. конференции (Самара, 18 марта, 2014 г.) /отв.ред. Т.И. Руднева - Самара: Изд-во "Самарский университет", 2014. - С. 318-319.

4. <http://futbol1.ru/samara/vstretit-chempionat.html> (Дата обращения 17.05.2016)

СОЗДАНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ИННОВАЦИОННОЙ СПРОТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ В ВУЗЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

© 2016 Казакова Ольга Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский национально исследовательский университет имени академика С.П.Королёва

E-mail: kazakova.kpn@gmail.com

Ключевые слова: инновационная спортивная площадка, студенты, мини-гольф, современная модель обучения.

В данной статье автор рассматривает проблему изучения новых инновационных спортивных площадок для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. В работе отражено создание федеральной инновационной спортивной площадки на базе СГЭУ.

В данном проекте приняли участия студенты, рекомендованные врачебными и клинико-экспертными комиссиями поликлиник по месту жительства для занятий физической культурой в специальных медицинских группах, освобожденных от занятий физической культурой и студенты изъявившие желание заниматься мини-гольфом. Автор статьи приходит к выводу, что занятия мини-гольфом являются одним из немногих факторов, комплексно воздействующих на все аспекты личности студентов. Получение знаний и приобретение спортивных навыков в мини-гольфе позволит нашим выпускникам в дальнейшем вести обучение мини-гольфу в школах и других организациях городов Российской Федерации в качестве инструкторов по мини-гольфу, что повысит их конкурентоспособность на рынке труда.

Введение. Опираясь на статистические данные Росстата, в общеобразовательных учреждениях (школы, лицеи, колледжи, вузы и пр.) 59 % учащихся страдают той или иной патологией. В Самарском Государственном Экономическом университете (СГЭУ), как и во многих других вузах Самары, есть большая группа студентов с отклонениями в состоянии здоровья и студенты, освобожденные по состоянию здоровья от физической культуры. Прежде такие студенты изучали предмет "Физическая культура" на кафедре физического воспитания и спорта формально, готовя теоретические рефераты. Однако введение новых федеральных государственных образовательных стандартов поколения "три плюс" требует иного уровня сформированности учебно-познавательных, информационных и коммуникативных компетенций в физической культуре.

Цель исследования - создание и апробация теоретической и практической моделей спортивной площадки обучения мини-гольфу в качестве инновационного инструментария модернизации системы образования.

Методы организация исследования. Проведя анализ нормативно-правовых документов профессорско-преподавательский состав кафедры физического воспитания сформулировал концепцию применения модели обучения мини-гольфу для студентов с отклонениями в состоянии здоровья и по состоянию здоровья освобожденных от занятий физической культурой. Были всесторонне изучены закономерности, механизмы и специфика педагогического процесса по формированию личности студента в условиях занятий мини-гольфом с использованием проектно-целевого подхода, являющегося основным в правительственной Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы.

Гольф - новый вид спорта не только для студентов вуза, но и для России. Это увлекательный вид спорта, он не травмоопасен, эстетически привлекателен и предназначен для людей любого возраста и любой физической подготовки. Точной даты, появления игры гольф, историками спорта неопределенно. Официально в первый раз о гольфе упоминается в 1457 году. Говорят, что первые правила гольфа придумали пастухи из Шотландии, которые от скуки своим посохом загоняли мелкие камешки в норы кроли-

ков. Судя по документу, дошедшему до наших дней, однажды король Шотландии запретил солдатам из своей армии играть в гольф, потому что новая игра отвлекала их от воинской службы. Однако гольф продолжал развиваться и совершенствоваться. Современный инвентарь для гольфа очень сильно отличается от того инвентаря, который использовали несколько веков назад. Раньше вуды делались из дерева, а ручку обматывали специальным кожаным покрытием. Сейчас клюшки делают из современных сплавов металлов, с учетом последних разработок, что очень сильно помогает гольфистам достигать максимального результата на поле. В России создано большое количество разнообразных гольф полей.



Рис.

В 1992 году была основана Ассоциация гольфа России и проведен первый чемпионат России среди любителей. С 1993 года сборная России участвует в чемпионатах Европы, с 1996 г. - в чемпионатах мира среди любителей. В Самаре о гольфе узнали совсем недавно, но популярность он завоевал стремительно. Безусловно, полноценная игра в гольф требует огромной площади поля. Обычно такие площадки располагаются где-нибудь в области. Но существует более демократичный вариант игры - это мини-гольф. Это практически то же самое, только в уменьшенном виде.

Благодаря Самарской областной общественной организации "Федерация развития гольфа", мини-гольф стремительно распространился как специализация во многих вузах Самары.

На кафедре физвоспитания СГЭУ созданы все необходимые и достаточные условия для внедрения мини-гольфа, а именно: кафедра обладает высококвалифицированными составом педагогов, имеющих высокий уровень подготовки по гольфу (сертифицированные инструктора в области гольфа). Создается методико-практический материал по обучению гольфу, а также планируется выпуск электронного курса по прохождению теоретического материала по специализации мини-гольф.

Результаты исследования и их обсуждение. Е 2015 - 2016 учебных годах используя информационно-коммуникационные и базовые дидактические средства обучения, студенты всех институтов СГЭУ на выбор стали изучать основы мини-гольфа. К данному контингенту обучающихся были отнесены студенты, которым было рекомендовано врачами и клинико-экспертными комиссиями поликлиник по месту жительства заниматься физической культурой в специальных медицинских группах, или освобожденных от занятий физической культурой [5], а также студенты изъявившие желание заниматься мини-гольфом. В дальнейшем к ним планируется присоединить студентов,

имеющие вторую, третью группу инвалидности и инвалидов детства. По итогам обучения, через год, были проведены соревнования среди вузов Самары по мини-гольфу.

Мы считаем, что получение знаний и приобретение спортивных навыков в дисциплине "мини - гольф" позволит нашим выпускникам в дальнейшем вести здоровый образ жизни, быть конкурентоспособными на рынке труда, умеющими создать о себе не только хороший профессиональный имидж, но и блеснуть знаниями и умениями в гольфклубах России и зарубежом.

Вывод. Реализация теоретической и практической моделей обучения мини - гольфу студентов специальных медицинских групп и освобожденных от занятий по физической культуре, по нашему мнению, полученные ими навыки будут способствовать получению полноценное образование по современным федеральным государственным образовательным стандартам, расширят границы в их общении, приумножат коммуникации, поднимут самооценку, социальный статус. Далее должны быть созданы все условия для привлечения к занятиям мини-гольфом студентов имеющих вторую, третью группу инвалидности и инвалидов детства. Создавая более благоприятные интеграционные возможности для равного взаимодействия в обществе, демонстрации мастерства и успехов студентов с ограниченными возможностями здоровья, Самарский Государственный Экономический университет станет передовым инновационным вузом мира, успешно сочетающим в работе новые инновационные спортивные площадки.

1. Аймалетдинов А.Р. Оценки влияния мотиваций на спортивные результаты юных игроков в мини-гольф / А.Р. Аймалетдинов, А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. - 2010. - N 6. - С. 36-40.

2. Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры и спорта : [науч.-метод. пособие] / сост.: И.И. Бобкова, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. округ. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.

3. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа : учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил.

4. М|к|п|а|у|о|у|а I. 3|г|а|е|д|у o| С|п|а|т|р|ю|п|з: Т|п|к|ю|д Iп З|с|п|е|т|е|з М|к|п|а|у|о|у|а. - М.: "ЕРЗ МАЗКА", 2013. - 272 р.

5. Савельева О.В., Иванова Л.А., Окунева Л.Б. Социальная интеграция и социализация а адаптивном спорте высшей школы// Межд. науч.-практ. журнал OlymPlus. № 1 (1). 2015. - С. 138-140. ISSN 2414-3936 (Режим доступа 18.05.2016) - URL: <http://elibrary.ru/download/56952493.pdf>.

СПОРТ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ И ВУЗОВ

© 2016 **Карева Юлия Юрьевна**

преподаватель

© 2016 **Курочкина Наталья Евгеньевна**

старший преподаватель

© 2016 **Сугутов Дмитрий Владимирович**

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

Ключевые слова: адаптация, стресс, социализация, физическая культура, спорт, гиподинамия, гипокинезия, физическая активность.

В статье представлена характеристика физической культуры и спорта как многофункционального средства оптимальной адаптации молодежи к изменяющимся условиям жизни в социуме. Описаны преимущества спортсменов в преодолении стрессовых ситуаций и формировании здорового образа жизни.

Выходя из стен учебного заведения, выпускник попадает в новые условия жизни: смена круга общения, новые требования к учебе для студентов и профессиональное становление для молодых специалистов сопровождаются повышенным эмоциональным напряжением. Основная задача, которая встает перед выпускником, - как с наибольшим успехом использовать ресурсы своего здоровья, времени, своих способностей, умений и навыков, чтобы сократить период социальной адаптации, сохранив самые ценные качества своей личности и здоровье.

Адаптация - динамически сложный, многофакторный процесс, связанный с усвоением социального опыта среды, включением личности в систему межличностного взаимодействия, приобщением к особенностям и ценностям избранной профессии. [3]

Целью данной работы является формирование у молодежи мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом как оптимальному средству социализации на новом жизненном этапе.

Основные задачи данной работы:

-привлечение студентов и выпускников учебных заведений к осознанным занятиям физической культурой и спортом;

-укрепление представления о спорте как необходимом источнике здоровья и позитивного отношения к жизни.

Основным методом проведенного исследования является анализ и обобщение результатов изучения специальной литературы.

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая, самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность индивида [6].

Спорт - обобщенное понятие, обозначающее составную часть физической культуры. Спорт отличается от физической культуры тем, что человек проявляет свои способности в условиях соревнования и подготовки к нему. В спорте ярко проявляется стремление человека расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, действенное средство воспитания и самовоспита-

ния человека. В нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений [2]. Причастность к любому виду спорта помогает молодому человеку сохранить физическое и психическое здоровье в изменившихся условиях жизни, а также избежать мучительных поисков и метаний в определении своего места в социуме [4].

Основное испытание, которое приходится преодолеть выпускнику - это отношение ко времени. Оптимальное структурирование свободного времени, наступившего после напряженного процесса сдачи экзаменов или защиты дипломной работы, не всегда дается выпускнику легко на фоне объективной реальности в виде разнообразных развлечений и соблазнов, предлагаемых современностью. Сформированная же тренировками и соревнованиями привычка к постоянной занятости помогает спортсмену спланировать свое время так, что оно становится осязаемым, наполненным плодотворной деятельностью. Период растерянности и естественной дезорганизации у выпускника - спортсмена может совсем отсутствовать, либо быть короче, чем у его сверстников. Умение рационально относиться к своему времени находится в непосредственной связи с умением распределять физическую нагрузку для преодоления переутомления, апатии, нервных срывов и других проявлений стресса в новых жизненных обстоятельствах.

Полученное на тренировках и во время ответственных выступлений на соревнованиях точное представление человека о своих физических возможностях помогает ему контролировать нагрузку не только в спорте, но и в реальной жизни. Учеба в школе и в вузе - это напряженный интеллектуальный труд с повышенными требованиями к психической устойчивости, к способности перерабатывать большой поток информации в условиях длительных нервных и эмоциональных нагрузок в период экзаменов и сессий. К сожалению, такой вид деятельности человека происходит в условиях недостаточной двигательной активности, гипокинезии. Гиподинамия и гипокинезия приводят к атрофическим изменениям в мышцах, сердечно-сосудистым расстройствам, дисбалансу в работе всех внутренних органов, нарушению обмена веществ [2]. Выбор любой формы физической активности укрепляет здоровье, учит человека управлять своим организмом.

Спортсмены в полной мере осознают значимость правильного питания и полноценного сна как для спортивных достижений, так и для наиболее успешной реализации своих жизненных задач. Физиологически здоровый сон после активных занятий спортом значительно укрепляет ресурсы молодого человеческого организма в условиях переходного периода социализации.

В спортивной деятельности, особенно во время соревнований, человек постоянно встречается с препятствиями, для преодоления которых необходимо проявить волевое усилие. От того, насколько эффективно это усилие, во многом зависит, будет ли достигнут желаемый результат деятельности. Привычка к совершению волевого усилия, сформированная во время занятий спортом, освоение различных приемов его самостимуляции помогают выпускнику сознательно находиться в состоянии активности, внутреннего напряжения, которое всегда сопровождает преодоление препятствий, возникающих на пути к поставленной цели.

Одно из самых важных и бесспорных преимуществ у спортсмена - это более развитые коммуникативные навыки, чем у человека, не имеющего опыта взаимодействия в спортивной команде. Умение работать под руководством тренера, оптимизировать отношения с другими членами спортивной команды, быть нацеленным на общий успех в игре помогут выпускнику построить позитивные межличностные связи в новом коллективе. Огромное значение этого умения заключается в том, что выпускнику школы или молодому специалисту приходится профессионально адаптироваться не изолированно со своими навыками и умениями, а именно в новой для них социальной группе. Расширенный круг общения спортсмена помогает ему различать психологические особенно-

сти разных людей, видеть их самооценку и уровень притязаний, строить с ними максимально продуктивные взаимоотношения. Спорт, командное сотрудничество формируют у человека чувство личной ответственности и причастности к общим достижениям.

Не менее важным является и умение работать под руководством тренера, инструктора, преподавателя, наставника. Приобретенный в спорте навык точного и быстрого реагирования на задание тренера, позитивная реакция на роль ведомого в тандеме "Учитель - Ученик", признание авторитета руководителя команды, его опыта, помогают выпускнику осознать всю степень ответственности руководителя организации за результат деятельности коллектива. Это умение снизит психологическое сопротивление молодого специалиста тому давлению, которое неизбежно проявляется в любом коллективе при появлении в нем нового члена.

Любой вид спорта является уникальным способом тренировки адекватной реакции на неудачу. Для спортсмена победа или поражение в соревнованиях являются в равной степени стрессом. Принимая победу как прогнозируемый результат длительной тренировки, психологически неподготовленный к поражению человек воспринимает его как крушение своих жизненных планов, и результат такого восприятия может быть непредсказуем. Спортсмен же, пройдя сквозь череду побед и поражений во время игровых состязаний, принимает поражение с меньшим ущербом для своей психики и организма в целом. Тренировка сильных чувств, связанных с успехом или разочарованием, помогает ему найти защитные силы для организма и мобилизовать его на следующую попытку, либо принять неудачу как таковую и найти оптимальный способ выхода из сложившейся ситуации.

Важным фактором преодоления стресса (и даже возможности его избежать) является умение предвидеть, предвосхищать, прогнозировать ответную реакцию на ожидаемую ситуацию. В спорте это прогнозирование применяется достаточно широко в виде пространственного, временного, альтернативного, смыслового предвидения. В тактических задачах спортсмену необходимо использовать способность к временной антиципации (когда, в какой момент быть готовым к действию), пространственной (как далеко, как близко противник, в какую сторону полетит мяч, шайба, и т.д.), альтернативной (какие действия может предпринять противник и в связи с этим какие ответные действия предпринять самому), смысловой (почему и ради чего следует произвести то или иное тактическое действие, каков смысл намерений и действий противника). Умение прогнозировать ситуацию с разных сторон, полученное в спортивных играх, безусловно, поможет выпускнику быстрее и успешнее адаптироваться к любой неожиданной ситуации в реальной жизни.

Мобилизация всех ресурсов организма во время занятий спортом помогает, прежде всего, сохранить здоровье как неперемный атрибут успеха во всех достижениях человека. Здоровье само по себе есть показатель оптимальной адаптации человека к конкретной ситуации [6]. Тем более, что общеизвестны выводы ученых о том, что 90% факторов здоровья не подвластны медицине и лидирующим из этих факторов (наследственность, экология и образ жизни) является фактор, связанный с образом жизни[1].

Физические нагрузки - неотъемлемая часть спортивной деятельности. Это эффективное средство преодоления депрессии. Они повышают уверенность в себе и дают ощущение благополучия. Физическая активность помогает регулировать вес, делает человека выносливее, способствует воспитанию всех физических качеств человека (сила, быстрота, гибкость, ловкость). Она расширяет творческий потенциал и возможности человека. Преодоление физических нагрузок дает ощущение достижимости цели и способности контролировать себя, позволяет с большим оптимизмом представлять свое будущее, улучшает производительность труда в дальнейшей профессиональной деятельности.

Спорт выступает как среда физической активности и специфически воспитательный фактор, так как он является социальной технологией с четко организованной системой заранее известных правил и моделей поведения. А как социальный институт он формирует определенные "профессиональные статусы", в которых каждая личность, занимаясь спортивной деятельностью, получает свое место с высокой степенью однозначности.

Спорт как деятельность, воспроизводящая определенные базовые механизмы формирования личности, включает индивида в социальные общности и общественные организации как полноправного члена общества и формирует определенные социальные отношения. [2]

Итогом данного исследования можно считать утверждение, что спорт, физическая активность существенно уменьшают стресс в период социальной адаптации и значительно увеличивают запасы энергии, так необходимые не только выпускнику учебных заведений, но и любому человеку при переходе его на новый жизненный этап. Опыт, приобретенный человеком в спорте, в игре, в состязаниях и тренировках, в команде единомышленников, в общении с тренером, в исследовании собственных физических способностей, является бесценным и уникальным по его значимости для успешного достижения высоких целей в жизни не только отдельного индивида. Этот опыт является высокой ценностью и для всего общества в целом. Доказательством данного утверждения является принятая Министерством спорта Российской Федерации Публичная декларация основных целей и задач на 2015 год с программой, нацеленной на увеличение числа учащейся молодежи, систематически занимающейся физической культурой и спортом до 60 %, а также программой развития массового спорта и внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в образовательные учреждения и трудовые коллективы.

1. Алексеев С.А. Физическая культура как фактор социализации личности молодого человека // Дис ... канд. социол. наук : Казань, -2006 -235 с.
2. Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности // Теория и практика физической культуры. - 2003. -№1. - С.12-14.
3. Власова Т.А. Социально-психологическая адаптация студентов младших курсов к условиям обучения в вузе.// Вестник Челябинского государственного педагогического университета.-2009 .-№1.
4. Казакова О.А., Иванова Л.А., Курочкина Н.Е. Компетентность и компетенционный подход в физическом воспитании студентов высшей школы// Межд.научн.- исслед. журнал - Екатеринбург. № 2-3 (21) - 2014. С. 37-40. ISSN: 2303-9868; eISSN: 2227-6017 (дата обращения 10.05.2016) <http://research-journal.org/wp-content/uploads/2014/03/2-3-21.pdf>
5. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И.Ильинича.- М.: Гардарики, 2007.- 447 с.
6. Физическая культура и здоровье: учебное пособие./ А.В.Тимушкин, Н.Н.Чесноков, С.С.Чернов.- М.: СпортАкадемПресс, 2003.-139 с.

МОДЕЛИРОВАНИЕ - ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

© 2016 Карева Юлия Юрьевна

преподаватель

© 2016 Кудинова Юлия Викторовна

старший преподаватель

E-mail: lulu9625@mail.ru

© 2016 Федорова Любовь Кузьминична

старший преподаватель

© 2016 Шиховцов Юрий Владимирович

кандидат педагогических наук, профессор

E-mail: shikhovtsovy@bk.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: моделирование, исследование, спортивная деятельность, этапы моделирования, модель волейбольной встречи.

В статье рассматривается метод моделирования, как эффективный способ научного исследования спортивной деятельности. Представлены основные признаки модели. На примере из волейбола показана модель изменения счета в партии. Этапы моделирования наглядно демонстрируют технологию модельного исследования.

В настоящее время рост спортивных результатов в значительной степени обусловлен разработкой и внедрением в тренировочный процесс инновационных методов подготовки спортсменов. Анализ специальной научной и учебно-методической литературы свидетельствует о том, что одним из таких методов является метод моделирования - эффективный метод, глубоко проникший и прочно закрепившийся в сфере физической культуры и спорта и являющийся продуктивным способом изучения техники и тактики видов спорта, совершенствования мастерства спортсменов. В специальных литературных источниках представлено большое количество определений термина "моделирование". Однако, в наиболее в широком смысле они сводятся к тому, что моделирование - это исследование объектов познания, что предполагает построение и изучение модели реально существующих предметов процессов и явлений с целью получения объяснений этим явлениям, а также для предсказания явлений, интересующих исследования. В это определение входит три признака:

- 1) модель-это мысленно представляемая и практически воспроизводимая система;
- 2) модель воспроизводит часть реальной соревновательной обстановки;
- 3) изучение модели дает новую информацию об исследуемом объекте.

Из этого следует, что умение спортсмена находить выход из сложных соревновательных ситуаций, особенно при жестком временном и пространственном дефиците, характерном для современного соревнования, не возникает само по себе, стихийно. Способность результативно действовать самому и взаимодействовать с партнерами по команде вырабатывается на основе уже приобретенных знаний, умений и навыков выполнять рациональные действия в более простых, модельных условиях. Поэтому всякая ситуация, возникающая в процессе состязания новой для спортсмена не будет, а успех в соревновании будет зависеть от быстрого и правильного распознавания спортсменом данной ситуации (ранее апробированной в модельных условиях) и оперативной реализации ее на практике.

Частным случаем моделирования в спортивных играх может служить модель игры в волейбол между командами А и В с известными вероятностями выигрыша очка каждой командой. Например: $P(A)=0,6$; $P(B)=0,4$ (команда А играет несколько лучше команды В).

На рис. 1 представлена модель возможного последовательного изменения счета в партии. Числа со стрелками указывают на вероятность изменения счета в пользу той или иной команды.

Анализ данной модели свидетельствует о том, что состояние системы определяется счетом в пределах партии. При этом переход от одного состояния (счета) в последующее зависит только от вероятности перехода (числа у стрелок), однако он не зависит от предшествующих состояний.

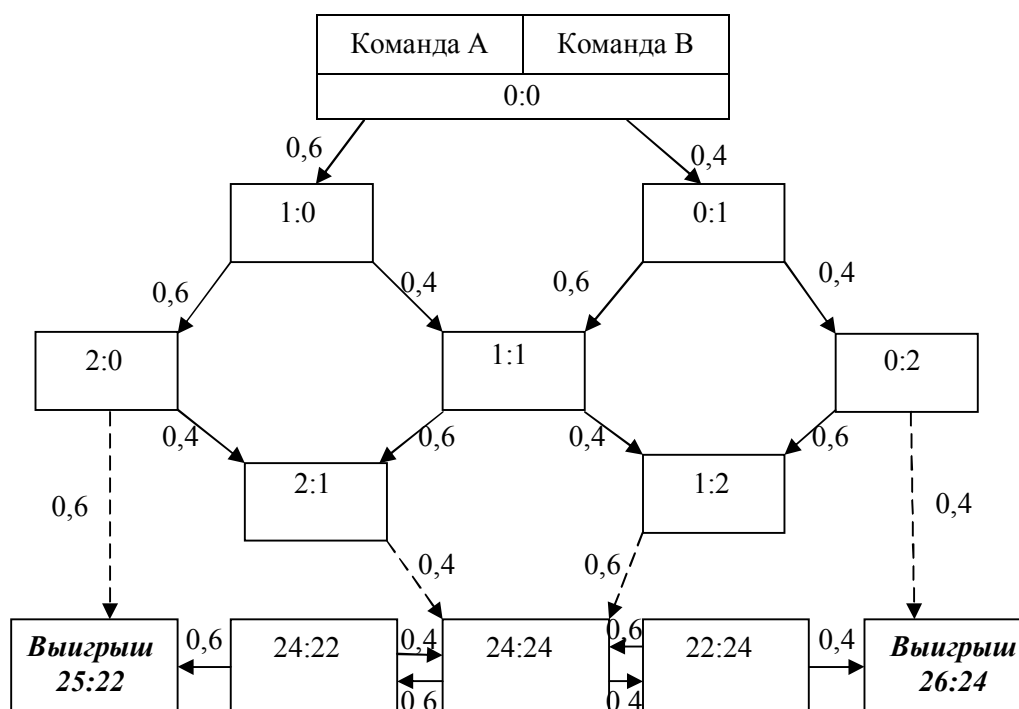


Рис. 1. Состояния системы "Игра в волейбол" в рамках одной партии

Конечно, в данной модели игровые ситуации несколько идеализированы, не учтены некоторые сопутствующие процессу игры обстоятельства (психоэмоциональное, физическое и физиологическое состояния спортсменов, адаптация к стилю игры соперника, метеорологические условия и др.) Из этого следует, что модель является упрощенным представлением реальной волейбольной встречи. Тем не менее, она вполне адекватно характеризует игровые состояния в системе "Игра в волейбол" в пределах партии.

Рассмотренная выше модель изменения счета в рамках одной партии служит примером так называемой конечной игры двух лиц (в нашем случае двух команд) с нулевой суммой или антагонистической игры. Такие игры занимают центральное место во всей теории игр. Изучение данной модели позволяет глубже понять особенности игровой деятельности в волейболе и своевременно корректировать ход тренировочного процесса.

Далее представим основные этапы моделирования, как метода изучения процессов и явлений, связанных с тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов (техника, тактика, биомеханика, физиология и др.). На наш взгляд, общая логическая схема модельного исследования может быть представлена в следующем виде (рис. 2).

Как видно из схемы, предпоследний этап (верификация модели) и последний этап (уточнение модели) могут повторяться (совершенствоваться) несколько раз - до тех пор, пока созданная модель не будет соответствовать задачам, стоящим перед конкретным исследованием.

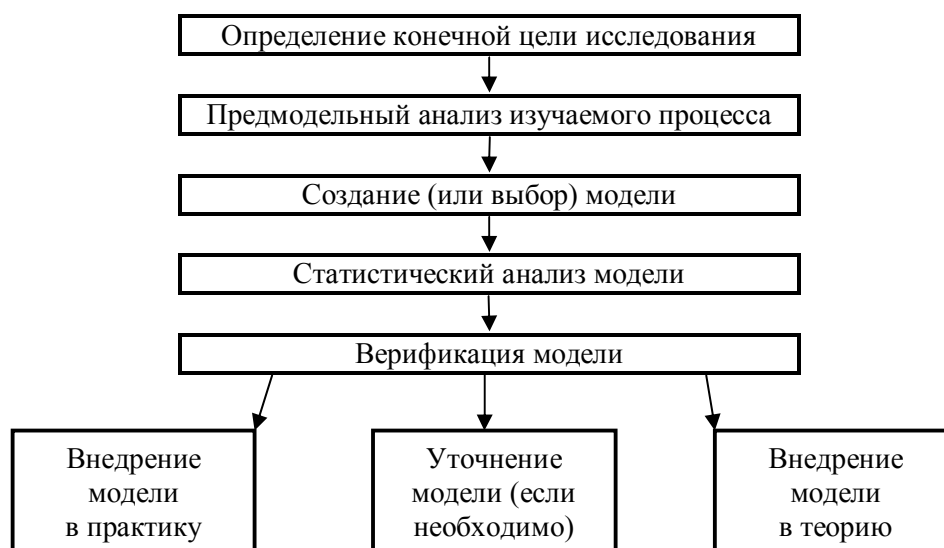


Рис. 2. Общая логическая схема модельного исследования

Доказательством широкого использования метода моделирования в спортивной теории и практике могут служить научные исследования проведенные Сайфулиным С.В. (1999), Тхоревым В.И. (1999), Ростовцевым В. Л. (2007), Сухановым А.В. (2007), Разумовым О.В. (2011), Шленской О.Л. и Гемалием В.В. (2014) и др.

На основе представленного в статье материала можно заключить, что моделирование является эффективным методом научного исследования, создает дополнительные возможности для получения более полной информации об объекте исследования, способствует оптимальному подбору обучающих методик и значительно расширяет диапазон познания спортивной деятельности.

1. Колеманова И.В. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий: Дис ... канд. пед. наук: 13.00.04. Смоленск, 2003. - 153 с.

2. Литвиненко Ю. В. К вопросу моделирования техники двигательных действий в спорте высших достижений / Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. - Выпуск №2/2015.

3. Разумов Д.В. Математическое моделирование попадания подачи в теннисе // Педагогико-психологические и методико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Набережные Челны: Изд-во Поволжск. гос. акад. физ.культуры, спорта и туризма 2011 - №2 (19).

4. Ростовцев В.А. Аспекты соревновательного моделирования в спортивной подготовки // Вестник российской академии естественных наук. Выпуск 3.-М., 2007.

5. Сайфуллин С.В. компьютерное моделирование тактических действий нападения квалифицированных команд по волейболу и методика их совершенствования: Автореф. дис. ...канд.пед. наук. - РГАФК. - М.,1999.

6. Суханов А.В. Структура нападающих ударов в волейболе, применяемых в условиях противодействия соперника и методики их совершенствования: дис... канд. пед. наук.- М.: 2007.

7. Тхорев В.И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов на основе моделирования: Автореф. дис...док.пед. наук.- Краснодар, 1999.

8. Хомутов Н.И., Латышкевич Л.А. Управление в тренировке // методические разработки (гандбол). - Киев: КГИФК, 1971.

9. Шленская О.Л., Гемалий В.В. Моделирование нападающих действий волейболистов высокой квалификации / Слобожанський науковоспортивний вісник: Украина: 2014- №6 (44).

10. Шиховцов Ю.В. Оптимизация тактических действий волейболистов в защите на основе математического моделирования / Дис. канд. пед. наук - СПб.гос. акад. физич. культ. им. П.Ф. Лесгафта, 1995.

**ВОЛЕЙБОЛ: ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ
ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ПОЛЕ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ**

© 2016 Карева Юлия Юрьевна

преподаватель

© 2016 Кудинова Юлия Викторовна

старший преподаватель

© 2016 Федорова Любовь Кузьминична

старший преподаватель

© 2016 Шиховцова Людмила Геннадьевна

доцент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: lulu9625@mail.ru

Ключевые слова: волейбол, защитные действия, эффективность, типовые игровые ситуации, педагогические наблюдения, вероятностное распределение, скоростные возможности, длительность фазы полета мяча.

В статье обосновывается проблема повышения защитного потенциала волейбольных команд. Указаны причины низкой эффективности защитных действий. Выявлены негативные последствия слабой игры в защите. Предложены технология исследования метрических параметров, характерных для защитных действий и пути решения рассматриваемой в статье проблемы.

Рассматривая весь комплекс тактико-технических действий, используемых волейболистами в условиях соревновательной деятельности, нетрудно заметить значительное отставание эффективности защитных действий от результативности атакующих. Игроки защищающейся команды не в состоянии оказать должного противодействия игрокам атакующей команды. О преобладании нападения над защитой в разные годы указывали: А.В. Ивойлов (2000); Железняк (2000, 2005); Г.Я. Шипулин(2001); И.В. Колеманова (2003);Ю.Д. Ю.Н. Клещев (2005). Причем данный дисбаланс характерен как для команд новичков, так и для команд мастеров. По мнению вышеуказанных специалистов эффективность защитных действий в соревновательных условиях колеблется в пределах 30-37%. Результаты наших исследований подтверждают тенденцию роста мастерства нападающих по сравнению с мастерством защитников - эффективность приема нападающих ударов соперника в условиях соревновательной деятельности мужских команд не превышает 37,4%. В тоже время модельные характеристики защитных действий команд свидетельствуют о том, что 60% мячей должно быть сохранено в игре после атаки соперника, т.е. эффективность защитных действий в поле должна составлять не менее 60% (Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков, 2004; Н.В. Мезенцева, 2007)

Мы согласны с утверждением большинства специалистов волейбола (Ю.В. Шиховцов, 1995;А.В. Ивойлов, 2000; Г.Я. Шипулин, 2002; И.В. Колеманова, 2003;Ю.Д. Железняк, 2000, 2006; Ю.Н. Клещев, 2005), о том, что основными причинами низкой эффективности действий спортсменов в защите является нерациональные тактико-технические действия игроков, использование несоответствующих возросшему атакующему потенциалу команд расстановок волейболистов при организации защитных действий в поле. Кроме того, недостаточно изучены особенности формирования и протекания ориентировочной деятельности волейболиста, отражающего атаки соперника. Необходимость своевременного выбора защитником рационального месторасположения на площадке при приеме нападающих ударов обосновывается также тем фактом, что длительность фазы полета мяча от момента выполнения волейболистом нападающего удара до момента касания мячом площадки равна 221-316 мс. В то время, когда время сложной двигательной реакции спортсмена, которая характерна для защитных

действий в волейболе, может достигать до 1 с и более (зависит от объема перерабатываемой защитником информации), а время перемещения игрока даже на 0,5 м составляет не менее 412 мс (исслед. автора). Следовательно, скорость полета мяча при нападающем ударе существенно превышает скорость перемещения игрока в пространстве.

В дополнение к вышесказанному следует отметить, что созданный в теории и практике волейбола дисбаланс между атакующими и защитными действиями имеет ряд негативных последствий, которые отрицательно сказываются на зрелищности и привлекательности игрового процесса за счет сокращения активной игровой фазы и, как следствие, снижении притока молодежи в волейбольные секции и перспективных спортсменов в команды мастеров. Слабая защитная оснащенность команд приводит к невозможности организовывать эффективные острокомбинационные контратакующие действия вследствие некачественного приема нападающих ударов соперника.

На наш взгляд, разрешение данной проблемы возможно путем разработки оптимальных тактических расстановок игроков при игре в защите на основе использования точных математических расчетов. Игровую деятельность в волейболе наиболее адекватно описывает теория антагонистических игр, или теория игр двух лиц с нулевой суммой (Л.А. Петросян 1998; А.А. Васин, В.В. Морозов, 2003).

Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью и расшифровка видеозаписей защитных действий волейболистов различной квалификации дают возможность на базе достаточного объема выборки определить типовые игровые ситуации (ТИС) в системе "Нападение - Защита". Определение ТИС в волейболе из множества теоретически возможных ситуаций необходимо для целенаправленного, рационального распределения времени для обучения и совершенствования защитных действий. В нашем исследовании выявлены ТИС в нападении и защите.

КТИС в нападении следует отнести атаки игроков из всех зон передней и задней линии с близких к сетке передач. Такое заключение правомочно в виду того, что в современном волейболе даже атаки с задней линии осуществляются в непосредственной близости к сетке (не далее 1,5 м от сетки). Поэтому можно выделить три ТИС в нападении: нападающие удары из зон 2, 3, 4, независимо от пространственно-временных параметров передачи для нападающего удара.

Рассмотрим игровые ситуации в защите. Они определяются системой игры в защите - система трех защитников ("углом назад"), как наиболее распространенной в соревновательной практике и характером блокирования: индивидуальное и групповое (двойное и тройное). Вариант, в котором соперник атакует без блока не рассматривается, так как, организация эффективных защитных действий в поле в данном случае практически невозможна. Следовательно, в защите можно выделить также, как и в нападении три ТИС: 1) защита в поле при одиночном блокировании, 2) защита в поле при двойном блокировании, 3) защита в поле при тройном блокировании.

Исходя из вышеперечисленного нетрудно подсчитать общее число типовых игровых ситуаций в системе "Нападение - Защита", которое равно:

$$N_{\text{тип. ситуаций}} = N_{\text{тип. нападений}} * N_{\text{тип. защиты}} = 9.$$

Кроме информации о ТИС, для разработки оптимальных расстановок игроков при игре в защите необходимо:

- 1) рассчитать вероятностное распределение попаданий мяча в волейбольную площадку при атаках соперника в ТИС;
- 2) длительность фазы полета мяча при выполнении соперником нападающих ударов в ТИС в различные участки волейбольной площадки;
- 3) определить скоростные возможности волейболистов, а именно, время перемещения игроков на короткие отрезки (2-5м) способами, характерными для защитных действий.

Коротко представим методику проведения данных исследований: вероятность распределения попаданий мяча в площадку определяется путем анализа и обобщения материалов педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью волейболистов. Для этого половина волейбольной площадки была разделена на 81 квадрат, по 1м² каждый. Далее, на основе расшифровки видеозаписей, рассчитывается вероятность попадания мяча в каждый квадрат при атаках соперника.

Длительность фазы полета мяча фиксируется в условиях соревновательной деятельности при выполнении соперником нападающих ударов (скоростных и медленных) в ТИС. При этом используется акустический миллисекундомер (разработан и изготовлен авторами) с точностью измерения ± 1мс. Площадка также разделена на 81 квадрат. Фиксируется время полета мяча в каждый квадрат волейбольной площадки.

Время перемещения волейболиста на короткие отрезки определяется при помощи указанного выше миллисекундомера. Волейболист выполняет по три попытки на каждом отрезке (0,5, 1,0, 1,5, 2,0, 2,5, 3,0, 3,5, 4,0, 4,5, 5,0) следующими способами: бег: лицом вперед, лицом вперед-вправо, лицом вперед-влево; приставной шаг: вправо, влево, скрестный шаг: вправо, влево; падение с перекатом на грудь: вперед, вправо, влево. Регистрируется лучший результат из трех попыток на каждом расстоянии и способе перемещения.

Полученные по предложенной методике метрические параметры служат исходными данными для создания математической модели защитных действий в поле, разработки оптимальных расстановок игроков при игре в защите и эвристического алгоритма ориентировочной деятельности защитника.

1. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов; под ред. Ю.Д. Железняка. М.: Физкультура и спорт, 2006. 240 с.
2. Ивойлов А.В. Волейбол: учебник для студентов институтов физической культуры / А.В. Ивойлов; под ред. А.В. Ивойлова. Минск: Вышэйшая школа, 2007. - 260 с.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол [Текст] / Ю.Н. Клещев. - Москва: Физкультура и спорт, 2012. - 92 с.
4. Колеманова И.В. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий: автореф. дис... канд. пед. наук. - Смоленск, 2003. - 22 с.
5. Кудинова Ю.В., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. К проблеме повышения защитного потенциала волейбольных команд / Междун. научн.-практич. журнал OlymPlus № 1(2), 2016. - С. 32-35.
6. Мезенцева Н.М. Совершенствование методики подготовки волейболисток 14-15 лет к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости: Дис ... канд. пед. наук, Красноярск, 2007. - 147 с.
7. Петросян Л.А. Теория игр [Текст]: учеб.пособие / Л.А. Петросян. - Москва: Высшая школа, 1998. - 304 с.
8. Шипулин Г.Я. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов / Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков / Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 5. - С. 95.
9. Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Николаев П.П., Мокеева Л.А. Резервы повышения эффективности тактических действий волейболистов в защите / Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта", № 11 (117), 2014 - С. 166-171.
10. Шиховцов Ю.В. Оптимизация тактических действий волейболисток в защите на основе математического моделирования [Текст]: Дис ... канд. пед. наук / Ю.В. Шиховцов. - Санкт-Петербург, 1995. - 221 с.

**МНОГОЗВЕННАЯ МОДЕЛЬ РОЗЫГРЫША ОЧКА
В ВОЛЕЙБОЛЬНОМ СОРЕВНОВАНИИ
КАК ОТРАЖЕНИЕ РЕАЛЬНОГО ИГРОВОГО ПРОЦЕССА**

© 2016 Карева Юлия Юрьевна

преподаватель

© 2016 Николаев Петр Петрович

доцент

E-mail: nikolaevpetr45@gmail.com

© 2016 Николаева Ирина Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

© 2016 Шиховцов Юрий Владимирович

кандидат педагогических наук, профессор

E-mail: shikhovtsov@bk.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: волейбол, многозвенная модель, фаза атаки, фаза защиты, входные параметры, выходные параметры, защитные действия, выбор места, розыгрыш очка, эффективность.

В статье представлена многозвенная модель розыгрыша очка в волейболе, отражающая реальное развитие игрового процесса. Установлено, что основными компонентами тактических действий волейболистов в защите являются своевременный и правильный выбор места на площадке при игре в защите, а также рациональный защитный способ приема мяча.

Защитные действия - одна из самых сложных составляющих в структуре тактико-технических действий в волейболе. Качественная защита в поле во многом определяет положительный исход волейбольной встречи. Поэтому проблема совершенствования защитных действий на современном этапе развития волейбола является актуальной.

Сложность ведения оборонительных действий объясняется следующими положениями: скоротечность развития атаки соперника на сетке (особенно в "доигровках"); острокомбинационная игра соперника в нападении; возросшая мощь нападающих ударов; необходимость защитников четко взаимодействовать с партнерами по команде; жесткие пространственно-временные ограничения в действиях защитников.

Данные специальных научных исследований свидетельствуют о том, что на результативность защиты в поле влияет множество факторов: зона атаки, характер блокирования, разновидность нападающего удара и др. С этим согласны большинство ведущих тренеров и специалистов волейбола [1, 2, 3, 4, 6, 8]. С точки зрения системно-структурного анализа, защитные действия игроков принято рассматривать не изолированно, а как динамическую систему с комплексной структурой игровых действий. Поэтому для выявления важнейших структурных функциональных свойств обороняющегося игрока необходимо представить рассматриваемый процесс в инвариантной форме, для чего целесообразно использовать абстрактную кибернетическую систему.

В связи с вышеизложенным представляется целесообразным проанализировать условия защитной деятельности волейболистов. На рисунке изображена разработанная авторами многозвенная модель розыгрыша очка в волейбольном соревновании [4,6,7].

Сложность принятия решения защитником в ситуации противоборства с атакующим соперником обусловлена большой вариативностью внешних ситуационных воздействий. Таким образом, представленная модель действий защитника носит логически связанный многозвенный характер. Для многозвенных моделей характерно менее обобщенное, более точное отображение общих и частных свойств оригинала. Решить многозвенную модель - это значит усвоить предметное знание о принципе организации

двигательных действий защитника, которое дает представление о методе решения двигательной задачи, трансформируемом впоследствии в обучающую деятельность. Основное внимание при изучении модели направляется на влияние эффективного приема нападающего удара на последующее развитие событий в игре.

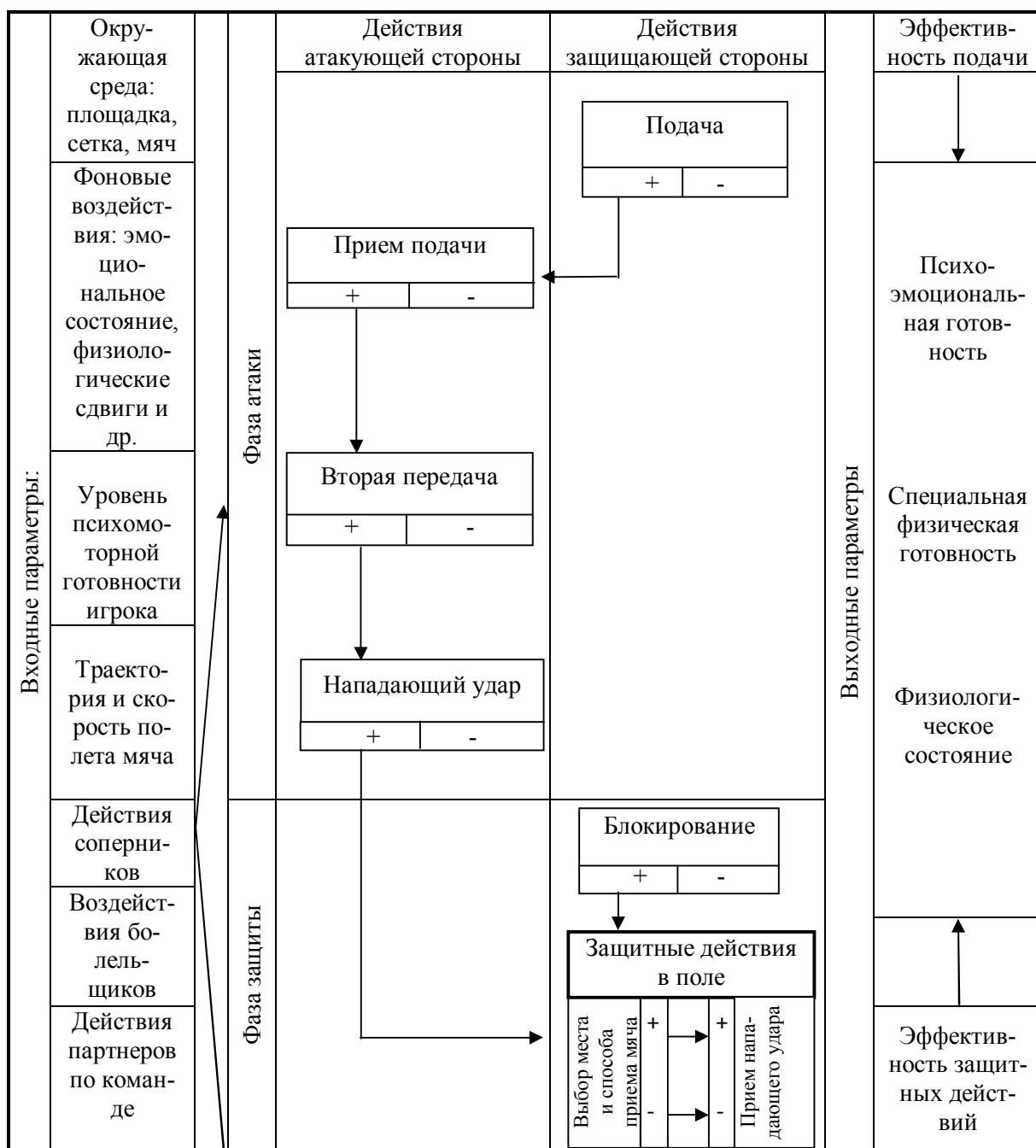


Рис. Многозвенная модель розыгрыша очка в волейболе

Примечание: "+" - результативное выполнение тактико-технического действия;
 "-" - ошибка при выполнении тактико-технического действия.

Таким образом, многозвенная модель является универсальной и наглядной формой отображения изучаемой системы, показывает взаимосвязь важнейших событий в каждой фазе защитных действий и отражает функциональные связи внутри изучаемой системы.

Для построения модели защитных действий игрока при приеме нападающих ударов на основе анализа игровых действий при розыгрыше очка в волейболе были определены основные, наиболее значимые события во всех рассматриваемых фазах игрового про-

цесса. Затем данные события, являющиеся элементами модели и характеризующие тактико-технические действия как атакующей, так и обороняющейся стороны, были расположены в линейной последовательности, отражающей логическую и структурную взаимосвязь действий, происходящих во время спортивного поединка.

Созданная по описанной выше технологии многозвенная модель защитных действий игрока при приеме нападающего удара позволяет упорядочить выполнение большого числа взаимосвязанных элементов, характерных для игры в защите и рассмотреть тактико-технические действия игроков при приеме нападающих ударов не изолированно, а как детерминированный процесс, обусловленный разнонаправленностью действий противоборствующих сторон.

Анализ модели показывает, что полный цикл действий игрока при приеме нападающих ударов носит фазовый характер. Можно выделить две фазы: I - фаза атаки, II - фаза защиты. В фазе атаки выделяют четыре подфазы: I - подфаза подачи, II - подфаза приема подачи, III - подфаза второй передачи, IV - подфаза нападающего удара. Фаза защиты имеет две подфазы: I - подфаза блокирования, II - подфаза защитных действий в поле, к которой относятся выбор места на площадке и прием нападающего удара. Основными подфазами, влияющими на результативность приема нападающих ударов, являются: подфаза второй передачи и подфаза нападающего удара (действия атакующей стороны), подфаза блокирования, подфаза выбора места на площадке и способа приема мяча (действия защищающейся стороны). Естественно, что каждая последующая подфаза, начиная с подфазы подачи, будет иметь место лишь при условии положительного исхода предыдущей подфазы. В случае успешного отражения атаки команды меняются ролями и, соответственно, решают противоположные задачи. Чередование фаз атаки и защиты будет повторяться до тех пор, пока одна из команд не допустит ошибку, т.е. цикл розыгрыша очка в волейбольной встрече носит замкнуто-кольцевой характер. Как уже отмечалось, на действия игроков в процессе спортивного поединка влияет множество факторов, называемых в процессе моделирования входными и выходными параметрами модели. К входным параметрам относятся: подвижная цель (мяч), неопределенность действий соперника и партнеров по команде, разноплановость выбора тактических действий и др.

Следует отметить, что количество входных параметров на различных подфазах не одинаково: чем ближе "развязка" (защитное действие в поле - прием нападающего удара), тем больше вариативность внешнеситуационных условий, определяющих число входных параметров. Например, в подфазе подачи главным внешним воздействием являются параметры цели (размеры площадки, сетка, мяч, расстояние до цели), которые относительно стабильны. Дополнительные фоновые воздействия - это физиологические сдвиги в организме, эмоциональная напряженность, шумовые раздражители и тд. В подфазе нападающего удара число входных параметров возрастает. К ним относятся: тактическая обусловленность действий атакующего игрока, скорость и траектория полета мяча после приема подачи и второй передачи, противодействия блокирующих игроков и др.

На выходе системы в связи с неопределенностью поступающей информации действия защитника реализуются по принципу автоматизированного поиска, основанного на антиципирующей деятельности мозга.

Наибольшей сложностью отличаются действия игрока в подфазе защитных действий в поле. К вышеуказанным факторам добавляются такие, как труднопредсказуемые скорость и траектория полета мяча, летящего после нападающего удара, скоростные возможности защитника, технология выбора места на площадке для приема нападающего удара. Происходит как бы "наслоение" внешних воздействий по мере развития атаки, достигая максимальной концентрации в подфазе защитных действий в поле. Многообразие входных параметров в данной подфазе усложняет действия защищающегося игрока, что в критической ситуации может привести к ошибке.

Представим основные этапы выбора места на площадке для приема нападающего удара, как важного индивидуального тактического действия игрока, определяющую эффективность защиты. Предварительный выбор места игроком осуществляется на начальном этапе развития наступательных действий команды соперника ("своя" подача, прием подачи соперником и передача мяча для нападающего удара). По мере развития событий происходит коррекция первоначально выбранного исходного положения с учетом направления, высоты, скорости и удаленности от сетки второй передачи. Сигналом к занятию окончательного положения для игроков в защите служит характер блокирования. От его разновидности (одиночное, двойное, тройное) зависит окончательный выбор места защитника на площадке и определение способа приема мяча.

Рассматривая структуру действий защитника при приеме нападающего удара, следует подчеркнуть особую важность рациональных действий в подфазе защитных действий в поле, так как данная подфаза является наиболее информационно загруженной, осуществляется в условиях временного дефицита и определяет успешность конечного результата - приема нападающего удара. Даже незначительные ошибки при выборе места на площадке для приема нападающего удара, связанные с неточным или несвоевременным выходом на нужное исходное положение для отражения атаки, на практике приводят к проигрышу розыгрыша мяча.

В заключении необходимо отметить, что эффективные действия игрока в подфазе защитных действий в поле определяет состояние выходных параметров и, как следствие, качество развития дальнейшего игрового процесса. Кроме того, результативные действия в данной подфазе находятся в прямой зависимости от выбора защитником рационального способа перемещения к месту предполагаемого приземления мяча и применения им адекватного конкретной игровой ситуации способа приема мяча.

Таким образом, высокое качество выполнения защитником основного тактического приема - выбора места - позволяет команде успешно принять нападающий удар соперника, перехватить инициативу и перейти к контратаке. Как видно из структуры многозвенной модели, тактические действия в защите тесно взаимосвязаны: рациональный способ перемещения обеспечивает своевременность выхода игрока на мяч, а правильное месторасположение защитника на площадке является целесообразно в конкретной игровой ситуации способа приема мяча. Следовательно, результативное противодействие атакам соперника (особенно если оно продолжается в течение 4-5 и более розыгрышей очка) существенно повышает степень психоэмоциональной, специальной физической и физиологической готовности игроков к последующим действиям и, наоборот, проигрыш в защите снижает игровую активность, деморализует спортсменов, является предвестником грядущего поражения.

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учеб. для студентов вузов физич. культуры. - М.: Терра-спорт, ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.

2. Волейбол высшего уровня. - М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 32 с.

3. Клещев Ю.Н. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 92 с.

4. Колеманова И.В. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Смоленск, 2003. - 22 с.

5. Паняшин А.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Временной дефицит - характерная черта защитных действий в волейболе. - Междунар. научно-практ. журнал OlymPlus. Гуманитарная версия № 1, 2015. - С. 88-91.

6. Шиховцов Ю.В. Оптимизация тактических действий волейболисток в защите на основе математического моделирования: Автореф. дис... канд. пед. наук. - СПб, 1995. - 22 с.

7. Шиховцов Ю.В., Шиховцова Л.Г., Лучков С.Ф. Многозвенная модель защитных действий игрока при приеме нападающих ударов в волейболе // Вестник Самарского государственного экономического университета. 2002. № 1. - С. 314-318.

8. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол. Учебное пособие. М.: Изд-во РУДН, 2011. - 195 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

© 2016 Николаева Ирина Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

© 2016 Джулай Дарья Вячеславовна

студентка

E-mail: dashajuly343@gmail.com

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: физические нагрузки, исследование, бронхиальная астма, спорт, дыхание, лечебная физическая культура.

Статья посвящена вопросу заболеваемости студентов Самарского государственного экономического университета бронхиальной астмой. На основе проведенных исследований был разработан комплекс упражнений для людей, страдающих бронхиальной астмой. Выявлены полезные и опасные для больных бронхиальной астмой виды спорта.

Проблема увеличения численности людей, страдающих бронхиальной астмой, является очень актуальной в современном мире. На данный момент бронхиальная астма является одним из самых распространенных заболеваний. В России, как и в европейских странах, она распространена среди примерно 5% взрослых и более 7% населения детского возраста. Общее количество людей в мире, страдающих бронхиальной астмой, составляет примерно 7 миллионов больных, из них 4,7 миллиона детей и 3,3 миллиона взрослых.

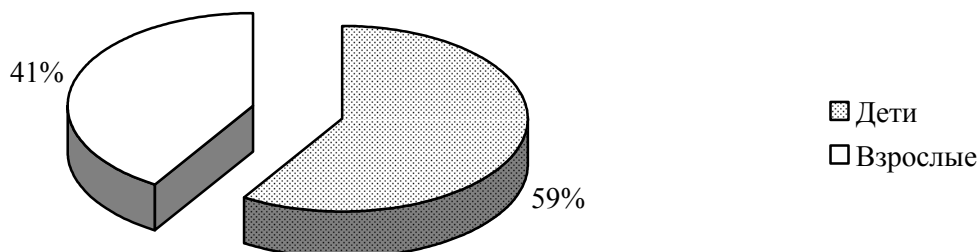


Рис. 1. Соотношение количества детей и взрослых, больных бронхиальной астмой

Непрекращающийся процесс индустриализации, изменение условий жизни, мало-подвижность, неправильное питание - все это и многое другое влияет на развитие у человека бронхиальной астмы [2]. Следствием того, что природа этого заболевания также носит наследственный характер, может стать повсеместное распространение людей, страдающих этим недугом. Считается, что астматики не могут жить полноценной жизнью, так как любое неверное действие может спровоцировать очередной приступ. В связи с этим возникают вопросы: можно ли контролировать приступы бронхиальной астмы? Как это сделать? Вредны ли занятия спортом для больных бронхиальной астмой, или, напротив, могут облегчить им жизнь?

Для того, чтобы ответить на эти вопросы, было проведено исследование, в ходе которого была выдвинута гипотеза, смысл которой состоит в том, что специально разработанные дыхательные упражнения снизят количество приступов у астматиков и облегчат занятия физическими нагрузками. Так как у астматиков возникают проблемы именно с выходом, цель всех упражнений - облегчить его. В совокупности с лечебной физи-

ческой культурой (ЛФК) они должны иметь положительный результат. Причем упражнения ЛФК должны чередоваться с дыхательными. Были разработаны четыре упражнения:

1. Человек делает глубокий вдох через нос, затем, наклоняясь, резкий выдох через рот. Это упражнение способствует резкому сокращению диафрагмы и упрощению выдоха.

2. Выполняется глубокий вдох через нос, затем выдох через рот в несколько этапов с короткими паузами. Это упражнение помогает справиться с дыханием во время приступа, когда полный единовременный выдох невозможен.

3. Выполняется глубокий вдох через нос, затем выдох через рот, сопровождающийся горловыми звуками. Горловые звуки создают вибрацию, способствующую расширению бронхов и облегчающую выдыхание.

4. Выполняются короткие вдохи - выдохи. Это упражнение имитирует дыхание человека во время физических нагрузок, тем самым адаптируя легкие к ним.

Для подтверждения гипотезы был проведен эксперимент, в котором студенты были разделены на две равные группы по пятнадцать человек. Одна из групп в течение учебного семестра занималась физкультурой в основной группе, а другая занималась ЛФК с применением специальных дыхательных упражнений. В начале эксперимента у всех испытуемых был измерен пиковый поток выдыхаемого воздуха с помощью пикфлоуметра. В среднем его значение было 450 л/мин, что означает небольшое отклонение от нормы при данных росте и возрасте. Это свойственно астматикам. Так же было зафиксировано количество приступов в неделю, среднее значение которых было равно восьми.

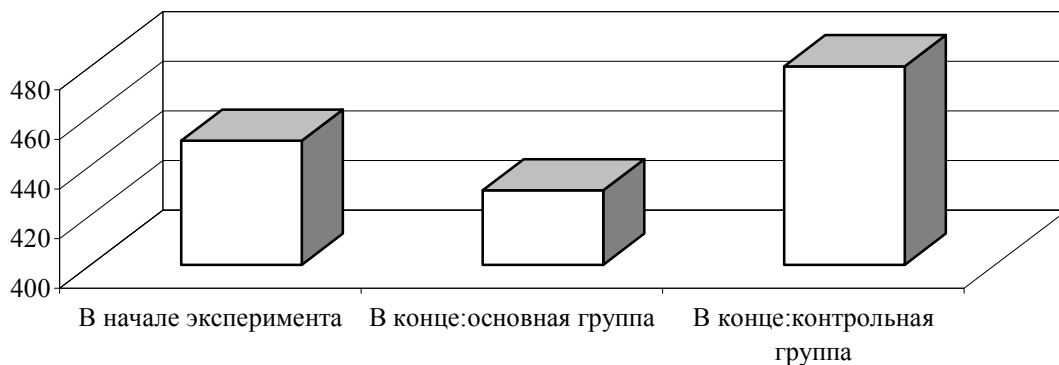


Рис. 2. Изменение результатов пикфлоуметрии в течение эксперимента

В конце семестра были проведены такие же измерения и были получены следующие результаты: у студентов, которые занимались в основной группе, было отмечено снижение показателей. Результаты пикфлоуметрии снизились на 5 % и составили 430 л/мин, а количество приступов в неделю достигло девяти. У студентов контрольной группы показатели напротив, улучшились. Результаты пикфлоуметрии возросли на 7% и составили 480 л/мин, а количество приступов снизилось до шести.

Исходя из этого, можно говорить о верности гипотезы и действенности найденных упражнений, так как наблюдалось общее изменение в положительную сторону у группы, занимающейся ими.

Далее были выявлены виды физические нагрузки и виды спорта, которые являются запрещенными или разрешенными для астматиков.

Например, не рекомендуется заниматься тяжелыми видами спорта, а также тренировками, требующими значительных усилий, например, бегом на значительные расстояния, поднятием тяжестей, гимнастическими упражнениями на турнике и кольцах [3].

Также, следует избегать зимних видов спорта (лыж, биатлона, фигурного катания, хоккея), так как морозный воздух у многих астматиков провоцирует сужение бронхов. Противопоказаны упражнения, предполагающие натуживание и длительную задержку дыхания (дайвинг).

Однако, существуют и те виды спорта, которые являются приемлемыми для людей с таким диагнозом. Подойдет любой спорт, требующий более коротких вспышек активности.

Особенно полезны для людей с бронхиальной астмой занятия, способствующие укреплению плечевого пояса и диафрагмы. Акваэробика, плавание - прекрасный способ тренировки дыхательных мышц, который ко всему прочему повышает иммунитет и дарит мощный заряд хорошего настроения.

Можно заняться большим теннисом, греблей, записаться в секцию восточных единоборств (тэквондо, дзюдо, ушу, айкидо). Не менее действенны групповые виды спорта - волейбол, баскетбол, футбол. При наличии непреодолимого желания заниматься в тренажерном зале, ограничивать себя нет необходимости.

В результате проведенных исследований можно говорить о том, что важность спорта для больных астматиков неопределима. Многочисленные исследования подтвердили - тренировки способствуют стабилизации состояния и даже уменьшают количество потребляемых медикаментов. Лечебная физическая культура является одним из наиболее доступных способов контроля приступов. Средства ЛФК, рефлекторно и гуморально возбуждая дыхательные центры, способствуют улучшению вентиляции и газообмена [1]. Если использовать ЛФК в совокупности с предложенным комплексом дыхательных упражнений, то эффект становится наиболее благоприятным для людей, страдающих бронхиальной астмой. Происходит общее улучшение показателей и астматикам становится проще контролировать приступы.

1. Глобальная стратегия лечения и профилактики бронхиальной астмы (пересмотр 2011 г.) / Под ред. А.С. Белевского. - М.: Российское респираторное общество, 2012. - 108 с.

2. Коломиец В. М. Фтизиопульмонология [Текст] : учеб.пособие для студентов мед. вузов / В.М. Коломиец, Ю.И. Лебедев. - Москва: Медицина, 2005. - 558 с.

3. Сухова Е. В. Что нужно знать фельдшеру о бронхиальной астме // Справочник фельдшера и акушерки. № 4. С.14-24.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ НОВЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

© 2016 Пискайкина Марина Николаевна

старший преподаватель
Самарский государственный экономический университет
E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Ключевые слова: информационные технологии, обучение, одаренность, личность, инновационные методы, образовательные технологии.

Рассматривается взаимосвязь развития спортивно одаренных детей средствами новых информационных технологий.

На современном этапе развития общества для педагога особую актуальность приобретает потребность в овладении такими инновационными технологиями обучения, которые могут оказать действенную помощь в реализации требований лично ориентированной деятельной парадигмы образования. Индивидуализация подготовки спортивно одаренных детей, создание условий для развития их одаренности не может осуществляться без внедрения в учебно-воспитательный процесс новых информационных технологий. Которые по ориентации на личностные структуры могут рассматриваться как система многофункциональных методов и средств обучения, наиболее целесообразных не только для формирования знаний, умений и навыков, но и для развития способностей умственных действий одаренных детей; управления их познавательной деятельностью на основе интерактивного взаимодействия преподавателя, тренера, ученика и компьютера [1]. Отмеченные качества новых информационных технологий, а также дидактические свойства и функции средств их реализации определяют роль и место данного вида образовательных технологий в общей системе подготовки спортсменов и позволяют предположить, что они являются одним из наиболее эффективных механизмов для теоретической и тактической подготовки спортивно одаренных детей.

Известно, что одаренность человека представляет собой генетически обусловленный компонент его способностей. Иными словами, одаренность - это только одна из ярких возможностей проявления разнообразных способностей человека. Поэтому, говоря о самой одаренности и формировании одаренной личности в процессе ее обучения в образовательном учреждении, следует достаточно подробно сформулировать положение о развитии способностей обучаемого в процессе познания им окружающего мира. Именно способности являются той основой, на базе которой природные предпосылки развития личности (ее задатки), могут целенаправленно привести к формированию действительно одаренной личности [2].

Что же касается самого развития способностей спортивно одаренных детей в ходе их обучения в школе, то здесь совершенно обязательно: усвоение ими той учебной информации, которая служила бы надежным фундаментом для последующей познавательной деятельности; выработка умений (навыков) осуществления творческой деятельности, что находится, как показывает практика обучения, в прямой зависимости от их спортивной направленности на занятия и предполагает использование инновационных методов для получения новых результатов и их осмысление [3].

Применительно к определенной роли и места новых информационных технологий, то есть выявлению их влияния, значения и степени участия в индивидуализации подготовки спортивно-одаренных детей, можно сделать следующие выводы. В процессе индивидуальной подготовки спортсменов новые информационные технологии могут ис-

пользоваться в качестве дополнительного эффективного инструментария для решения следующих творческих задач:

- постепенного вывода спортивно одаренных детей в мир большого спорта на основе рецептивных и интерактивных возможностей современных электронно-коммуникативных средств обучения;
- дистанционного обмена значимой спортивной и иной информацией, получения синхронных и асинхронных консультаций ведущих спортивных специалистов по каналам компьютерных и телекоммуникационных сетей;
- формирование профильного информационного банка по актуальным проблемам подготовки спортсменов, создания соответствующей базы данных для их хранения и оперативного использования в зависимости от потребностей, расширения информационного поля;
- компьютерного моделирования спортивных упражнений, других важных для подготовки спортсмена ситуаций, процессов и явлений, интерактивного участия в них с использованием соответствующего программного обеспечения на основе технологий мультимедиа и виртуальной реальности;
- решения текущих прикладных задач спортивной подготовки;
- извлечения и фиксации новейшей спортивной информации из медиа источников;
- организации тренинга по различным видам спорта с использованием тренажерно-обучающих возможностей средств современных информационных технологий;
- учения и самообучения спортивно одаренных детей основам программирования, разработки ими новых программных средств спортивного назначения, составления соответствующих программно-методических комплексов;
- формирование информационной культуры спортивно одаренных детей на основе получения ими нужного уровня компьютерной грамотности в процессе решения профессионально-значимых задач.

Приведенные аргументы позволяют сделать вывод, что новые информационные технологии являются необходимым, хотя, конечно же, недостаточным методом развития личностных способностей спортивно одаренных детей.

-
1. Матвеев Л.П. теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ.культ. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
 2. Пискайкина М.Н., Суркова Д.Р. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи. OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1. С. 34-37.
 3. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Роль спорта в развитии общества и социализации личности. Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 2 (12). С. 36-40.

**ОБ АСПЕКТАХ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ
И АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

© 2016 Пискайкина Марина Николаевна

старший преподаватель

© 2016 Смирнова Ульяна Валерьевна

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Ключевые слова: наркомания, преступная деятельность, физическая культура и спорт, политика государства, здоровый образ жизни, физкультурно-спортивная деятельность, профилактика наркомании.

В данном материале изложены основные направления деятельности по профилактике употребления наркотиков средствами физической культуры и спорта, в молодежной среде. На основании эмпирических материалов и обобщенного мнения многих авторов.

Целью работы является подготовка рекомендаций по совершенствованию работы по профилактике употребления наркотических веществ, среди молодежи, средствами физической культуры и спорта. А так же в логическом обосновании комплексного подхода к решению данной проблемы и необходимости рационального взаимодействия работников различных отраслей и ведомств, в процессе осуществления профилактической работы. Что в обязательном порядке должно иметь отражение нормативных правовых актах.

В результате исследования выявлены проблемные вопросы в работе по профилактике наркомании; проведен сравнительный анализ отчетов и исследований по данному направлению; подготовлены рекомендации по совершенствованию профилактической работы.

Результаты работы могут быть использованы в качестве дополнения к содержанию концепций и планов в работе по профилактике употребления наркотических веществ в молодежной среде, средствами физической культуры и спорта.

Темпы роста наркотизации российского общества и преступности, связанной с наркотиками, объективно рассматриваются как одна из очевидных угроз национальной безопасности страны. По данным министерства здравоохранения России за 2015 год, уровень распространенности наркомании по всем возрастным группам остается стабильно высоким. Данные социологических исследований за последние годы говорят о значительном снижении возраста начала употребления наркотических веществ. Если посмотреть на данные Росстата, которые говорят о том, что более 43% безработных в нашей стране составляют молодые люди в возрасте до 30 лет [7]. Как известно безработица является одним из ключевых факторов, который приводит молодежь к асоциальному поведению, следствием чего являются потребление наркотиков и преступная деятельность.

Распространяющаяся в определенных кругах молодежной среды мода на наркотики и психотропные вещества, а также рост незаконного ввоза в страну этих средств и появление новых препаратов способствует дальнейшей наркотизации общества. Все это наглядно показывает, что подростки составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее ежегодный рост дает основание полагать, что в ближайшее время сдвиги маловероятны, если не будут приняты кардинальные меры, в том числе по профилактике употребления наркотиков.

Сложившиеся условия определяют необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди детей и подростков, используя все возможные и доступные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт, которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию [1].

Развитие физической культуры и спорта - одна из главных составляющих социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей молодых людей, удовлетворения их потребностей и интересов, активизации человеческого фактора [2]. Практика показывает, что физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики наркомании и асоциального поведения среди студенческой молодежи.

Без преувеличения можно сказать, что здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового подрастающего поколения. Иными словами, страна нуждается в создании условий для развития физической культуры и спорта среди молодежи [3].

Учитывая все вышесказанное и обобщенный опыт многих авторов, в первую очередь должна быть, создана эффективная система мониторинга физического развития, подготовленности и физического здоровья детей и учащейся молодежи. Ведь результаты мониторинга дадут возможность оперативно проанализировать ситуацию, с дальнейшей разработкой программы, направленной на формирование здорового образа жизни граждан.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения, продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом. Примером являются такие масштабные мероприятия как:

1. "Кросс наций";
2. "Лыжня России";
3. спартакиада среди допризывной молодежи;
4. "Семейные старты";
5. Возрождение комплекса ГТО и др..

Важной составляющей является необходимость стимуляции поиска и внедрения эффективных форм спортивного досуга: фитнес центры, а также клубы по различным направлениям физкультурно-оздоровительной деятельности.

В решении проблемы вовлечения в активные занятия физической культурой детей и молодежи особое внимание стоит уделить проведению детьми досуга совместно с родителями, концепция семейного активного отдыха должна быть приоритетной [5]. Также не стоит забывать и о других средствах вовлечения подростков в физкультурно-спортивную деятельность:

1. на начальном этапе (побуждающем) - беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками различных видов спорта;
2. на этапе формирования устойчивого интереса физкультурно-спортивной деятельности - беседы, контроль за посещаемостью занятий, успеваемостью в школе, дисциплиной выполнением поручений тренера- учителя, участие в соревнованиях и их организации;
3. на этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или видом спорта - контроль педагога, тренера за деятельностью подростков, их поощрение, награждение, приведение в качестве примера остальным и т.д.

Любые задачи касающиеся профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта должны решаться тренером, педагогом совместно с психологами, работниками социальных служб и правоохранительных органов в тесном взаимодействии с родителями (опекунами) [4]. Ведь взаимодействие вышеуказанных лиц играет здесь существенную роль, соответственно порядок данного взаимодействия должен быть нормативно и практически урегулирован, то есть быть функциональным. Но как показывает опыт это один из сложных вопросов на современном этапе, требующий тщательной проработки и комплексного подхода.

Среди первоочередных задач по профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта на наш взгляд следует рассмотреть:

1. повышение ответственности родителей за здоровье детей и уровень их образования в области физической культуры и спорта;
2. физическую культуру как образовательную область и учебный предмет, который должен быть включен в план всех без исключения образовательных учреждений;
3. объем двигательной активности во всех возрастных группах должен составлять не менее 6-8 часов в неделю.

К сожалению, но в некоторых детских образовательных учреждениях по России наблюдается полное отсутствие каких-либо форм физического воспитания. Это связано с нехваткой квалифицированного персонала в первую очередь, и с низкой оплатой труда. Что сильно заставляет задуматься о перспективах такого воспитания подрастающего поколения.

По нашему мнению механизм реализации физического воспитания должен предусматривать:

1. Урочные формы занятий в образовательных учреждениях, начиная с детских образовательных учреждений и заканчивая высшими учебными заведениями.
2. Дополнительные, внеурочные формы занятий в семье, спортивных клубах и секциях.
3. Спортивно массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Для реализации вышеизложенных направлений на уровне правительства Российской Федерации и субъектов Федерации необходимо разработать специальную программу по формированию зон отдыха для городов и районных центров. В эту зону должны входить: сеть спортивно-оздоровительных учреждений, трасс, возле которых формируется не стандартная инфраструктура (спортивные городки, площадки, стадионы, оздоровительные комплексы).

Здесь не стоит забывать про целенаправленную пропаганду физической культуры и здорового образа жизни; создание массивной информационно-пропагандистской кампании, использующей спектр разнообразных средств, в том числе средств массовой информации и интернет, с целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни. Потому как для большинства детей и подростков именно телевидение и интернет являются основным источником информации [6]. Необходимо увеличить время, которое отводится на демонстрацию уроков, занятий по развитию физических качеств, которые должны проводить известные и знаменитые спортсмены и тренеры. Именно такой путь будет способствовать массовому приобщению подростков к занятиям физическими упражнениями.

Стоит отметить, что для надлежащей эффективности данная программа должна иметь Всероссийский масштаб и приобрести статус президентской. Другими словами концепция профилактики наркомании среди молодежи средствами физической культуры и спорта должна опираться на государственную концепцию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Предусматривающую пути, средства и методы формирования у населения устойчивого интереса и потребности в регулярных за-

нятиях физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни, моды на спорт особенно среди подростков.

Таким образом, для повышения значимости физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения важен комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых и научно-методических мер, некоторые из них отражены в данной публикации. И не стоит забывать о том, что в тоже время они должны сочетаться с экономическими, социальными и политическими реалиями государства.

Огромные социальные возможности физической культуры и спорта необходимо использовать во благо процветания России. Ведь это наиболее эффективные средства морального и физического оздоровления, прежде всего подрастающего поколения.

1. Виноградов П.А. Социокультурные аспекты пропаганды ЗОЖ, физической культуры, олимпизма // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1.

2. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Роль спорта в развитии общества и социализации личности. Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 2 (12). С. 36-40.

3. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В., Лагутенков В.Г. Мотивация здорового образа жизни. Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 1 (11). С. 61-64.

4. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Проблемы внедрения ГТО в студенческой среде. В сборнике: Наука XXI века: актуальные направления развития Материалы Международной заочной научно-практической конференции. 2015. С. 963-966.

5. Пискайкина М.Н., Суркова Д.Р. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи. OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1. С. 34-37.

6. Эндрюс Д.К. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии // Теория и практика физической культуры. - 1993. - №1.

7.http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/wages/labour_force/#.

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ТРУДОСПОСБНОСТЬ

© 2016 Савельева Ольга Викторовна

доцент

© 2016 Можева Людмила Алексеевна

доцент

© 2016 Корнилова Ксения Алексеевна

студент

E-mail: kornilova97@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

Ключевые слова: музыка, трудоспособность, эффект Моцарта, слуховая терапия.

Раскрывает особенности влияния музыки на трудоспособность людей разного возраста, дает рекомендации по применению музыкальных практик в современной жизни.

Музыка сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Еще в младенчестве малыш слышит мамыны колыбельные, взрослея, у каждого из нас проявляются свои музыкальные предпочтения. В зависимости от того, какую музыку мы выбираем, у нас формируется не только художественный вкус, но и наше духовное и психологическое состояние.

Трудно переоценить силу музыки. Дети, которых познакомили с музыкальной классикой еще до рождения, начинают сидеть, ходить и говорить раньше сверстников. Определенные типы нервных клеток реагируют на звуковые волны - и человек, например, успокаивается. Музыка стимулирует выработку гормона биоритмов мелатонина, тесно связанного с серотонином, который называется гормоном радости.

Сегодня как никогда популярна арт - терапия, в основе которой лежит и музыкотерапия, влияние музыки на человека исследуются учеными по всему миру, поэтому тема очень актуальна. Одна из основных идей заключается в том, что музыка влияет на трудоспособность людей разного возраста[2].

Цель нашей работы выяснить, как музыка влияет на трудоспособность человека. Задачи базируются на цели: проанализировать мнения различных ученых по данной теме, проведение социологического опроса и анализ результатов.

Для этого используются следующие научные методы:

1. Непосредственное изучение литературы по данной теме
2. Данные социологического опроса
3. Анализ данных

В 1982 году японские ученые с помощью гидрофона определили, что внутри утробы ребенок слышит все, что происходит и внутри мамы, и вокруг нее, но звуки носят приглушенный характер, теряя до 30% громкости. В 14 недель плод начинается реагировать на громкость и ритм мелодии, она даже может нравиться или нет. С помощью специального устройства - ультразвукового сканера были обследованы несколько десятков будущих мам: каждые 15 секунд звучал фрагмент музыкального произведения, а прибор фиксировал усиление мозговой активности малышей. Оказалось, что они не только слышат музыку, но и даже проявляют эмоции: и грустят, и радуются [1].

Британские исследователи, сопоставив результаты девяти отдельных исследований, пришли к выводу, что музыка помогает развиваться недоношенным детям.

Звук - сильнейший фактор, который оказывает влияние на людей любого возраста. Через нейроэндокринную систему музыка оказывает воздействие на частоту дыхания, тонус мышц и даже моторику желудка и кишечника.

Исследования американских ученых показали, что 10-минутное прослушивание фортепианной музыки Моцарта повышает IQ на 8-9 единиц. При этом ученые пригласили в свой эксперимент людей разного возраста.²

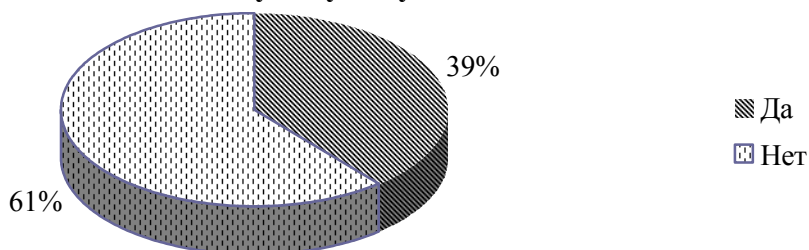
Ученые Гарвардского университета наблюдали за развитием 30 детей, занимавшихся музыкой. И они выяснили, что у тех, кто делал это хотя бы чуть более 2, 5 часов в неделю, уже в течение 15 месяцев наметились прогрессивные изменения. Объем структуры головного мозга, которая связывает два полушария, увеличился на 25% [4].

Классическая музыка влияет на математические способности и логическое мышление. Французский фониастр, отоларинголог Альфред Томатис создал метод "слуховой терапии" для лечения дислексии, синдрома гиперактивности и дефицита внимания. Из всей классики он выделял Моцарта: тональный звуковой ряд его музыки оказался ближе к окраскам тембра человеческого голоса. Мало того, уникальные плавные 30-секундные переходы в его произведениях совпадают с биоритмами в полушариях головного мозга. В результате Томатис впервые ввел термин "эффект Моцарта" - детей, слушающих классику до трех лет Моцарта, считают более способными и работоспособными [5].

Был проведен социологический опрос, который помог ответить на ряд вопросов. В опросе принимали участие 100 человек, от 17 до 19 лет, студенты 1 курса дневного отделения СГЭУ.

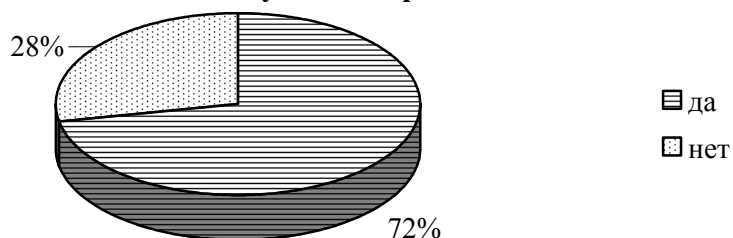
Год проведения: 2016

1. Слушаете ли Вы классическую музыку?



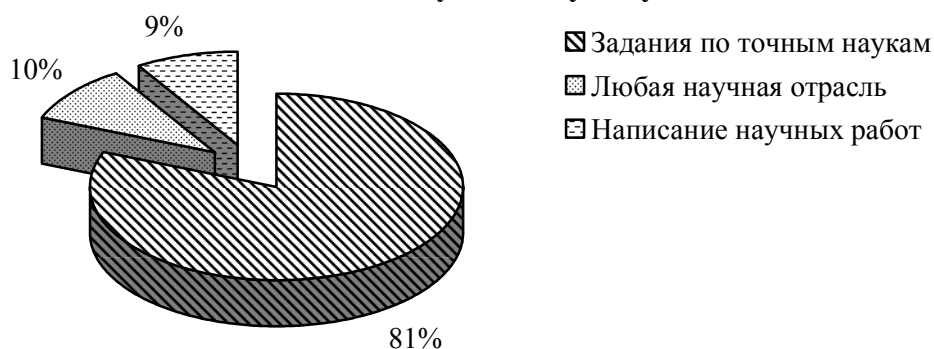
* Составлено автором.

2. Помогает ли Вам классическая музыка сосредоточиться?



* Составлено автором.

3. При выполнении каких заданий Вы слушаете музыку?



Анализируя полученные данные, можно сделать несколько выводов: студенты (молодежь) проявляют интерес к классической музыке. При этом более половины студентов отмечают, что музыка помогает сосредоточиться при выполнении самых разных задач, в том числе и сложного прикладного и практического характера.

Сегодня музыка - это больше, чем просто хобби или приятное времяпровождения, она стала помощницей и настоящим лекарством. В подтверждении этого на основе анализа литературы можно сделать группу выводов:

1. IQ способно увеличиться на 8-9 единиц.
2. Изменяется на четверть объем структуры головного мозга.
3. Улучшается работа нервной системы, вырабатывается мелатонин.
4. Биоритмы головного мозга правильно настраиваются.
5. "Слуховая терапия" не заменима для развития детей.

1. Бухбиндер А. Эффект Моцарта// Всякая всячина - [Электронный ресурс]. Режим доступа - URL: <http://wsyachina.narod.ru>.

2. Бонничи М. Музыкальная терапия - эффективное средство оздоровления// межд. науч.-практ. журнал "OlymPlus". Гуманитарная версия. 2015. № 1. С. 34-37. ISSN 2414-3936.

3. Вовк В. Музыка жизни//Добрые советы, 2015, №12

4. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.: Владос, 1996

5. Степанов С.С. Мифы поп - психологии - Дубна: Феникс, 2006

МЕТАНИЕ НОЖА - НОВЫЙ ВИД СПОРТИВНО-МАССОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

© 2016 **Суркова Дина Расимовна**

преподаватель кафедры физического воспитания

© 2016 **Панков Антон Викторович**

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

Ключевые слова: метание ножей, унифайт, спортивно-массовый вид, Самарский хват.

В статье раскрывается история возникновения спортивно-массового вида деятельности "метание ножей". Авторы раскрывают становление "метания ножа" как нового вида спорта в недалеком будущем, обосновывают пользу и необходимость данного вида в современном обществе.

Древний предок, вероятно, после камня, метнул ни диск, ни молот, а нож. Нож является первым инструментом и оружием. Многие века он давал своему обладателю уверенность в силах. Не каждый воин мог похвастаться искусством ножа. Этот инструмент незаменим и присутствует во многих обычаях и традициях разных народов. Во многих странах нож - это символ мужества, доблести и чести. Его используют в геральдике и символике разных стран. Нож незаменимый помощник каждого человека, без него невозможно представить нашу повседневную жизнь.

Одной из основных причин проявления настоящего интереса к метанию ножа стало любопытство современного человека: а как же на самом деле метался нож раньше? И в скором настоящем открылся главный секрет, что секрет успеха в метании ножа, как и в любом другом виде спорта, это многолетние тренировки. Следует отметить, что с каждым годом количество любителей и профессиональных метателей ножа увеличивается.

Есть несколько мифов о метание ножей: Первый миф о клинках, летящих острием вперед с любого расстояния. Такого в природе, конечно же не существует. "Ртутные" ножи - это всего лишь легенда. Второй миф "попадание с 50 м в "яблочко". Следует знать, что это не удавалось никому и никогда за всю историю развития современного человечества.

История развития дисциплины "метание ножа" в России началась с универсального боя "Unifight" (Унифайт), появившегося в России в 1996 году. Метание ножей было одним из упражнений вместе с преодолением полосы препятствий, стрельбой и поединком на ринге. Один из тех, кто организовал турнир по Унифайту, является президент Национальной федерации Русского боя, Сергей Петрович Новиков, который запатентовал соревнования по метанию ножей, именно тогда и появилась отдельная спортивная дисциплина "метание ножей".

Датой появления в Самаре и зарождения нового спортивно-массового вида спортивной дисциплины "метание ножа" можно считать 13 сентября 2001 года. Именно в этот день в Самаре были проведены первые официальные соревнования по данной дисциплине.

Спортивное метание ножа - это новое спортивное направление, которое отличается зрелищностью и быстротой проведения соревнований, не являющееся опасным для общества, в связи с невозможностью применения его в практической жизни, даже в боевых условиях. Так как нож имеет только острый наконечник, а центр его тяжести вариативно изменен, то метать его не профессионал не сможет, потому что вероятность правильного попадания ножа без приспособленности к нему равна нулю.

Поэтому, спортивный нож в силу специфики его параметров, невозможно использовать ни в бою, ни в уличных грабежах. Каждый спортивный нож - это своя техника и

научившись метать нож с одной дистанции, при смене ножа и дистанции все обучение нужно начинать, в общем-то, с начала. В этом суть и сложность соревнований.

Проводятся соревнования с обязательным использованием разнообразных техник метания: безоборотным, многооборотным, плоским хватами, Самарским хватом.

Многие турниры выигрываются на силе характера, сосредоточенности и ловкости спортсмена.

Метание ножа развивает как физические качества, такие как, тонкое мышечное чувство, быстроту реакции, точный глазомер, так и психические, например, умение сосредоточиться, сбросить психическое напряжение, быстро успокоиться. Данная дисциплина позволяет улучшить моральные и волевые качества, такие как настойчивость, целеустремленность, хладнокровность. Частые упражнения в метании ножей укрепляют костно-связочный аппарат, увеличивают силу, стабилизируют обмен веществ, повышают жизненный тонус.

Следует отметить, что занятия и соревнования по данному виду не требуют сложного технического оборудования, они возможны на любых открытых и закрытых площадках.

Начиная с 2001 г. ежегодно проводятся чемпионаты России, Европы и мира по спортивному метанию ножей, а также разнообразные турниры и олимпиады боевых искусств.

За прошедшие годы сильно выросли показатели спортсменов на соревнованиях самого высокого уровня. Постепенно расширяется география участников. На соревнования приезжают не единичные метатели, а целые команды с различных городов. Сильно увеличилось число специализированных площадок для метания, позволяющих тренироваться на высоком уровне круглый год. На сегодняшний день подготовлено несколько десятков сертифицированных тренеров-инструкторов по метанию. Серьезные делегации из множества российских спортсменов успешно выезжают на ежегодные европейские турниры, которые даже получают статус Чемпионатов Мира по версии Европейской ассоциации дисциплины метателей ножей.

С 2010 по 2015 год российские спортсмены завоевали на международных турнирах разного ранга более 50 медалей, из них 20 золотых. Но в России даже чемпионы мира не могут получить самый низший III спортивный разряд, так как "метание ножей" не является пока официальным видом спорта.

Следует отметить, что в России и в частности в Самаре со стороны фанатов этого вида проделана серьезная работа по развитию и популяризации данного вида состязаний. Образованы федерации в больших городах России, тщательно прорабатываются правила соревнований по дисциплине "спортивное метание ножа", специалисты разрабатывают учебно-методические пособия по технике метания. Что в свою очередь помогает спортсменам разносторонне развиваться, осваивать техники и приемы метания ножей.

На сегодняшний день в Москве действует всероссийская общественная организация "Общество содействия развитию целевого метания ножа "Свободный нож"". Целью этой организации является популяризация данного вида во всех уголках России, и содействие в дальнейшем признанию данного вида состязаний как нового вида спорта.

В Самаре есть несколько школ, где обучают дисциплине "Метание ножа". Одна из таких "Железный век", где проводится подготовка по данной дисциплине начинающих спортсменов-метателей. В "Железном веке" созданы все условия для тренировок. Студенты нашего университета с удовольствием ходят на тренировки в данный спортклуб. В этой школе из обычных людей выходят настоящие профессионалы дисциплины "метание ножа", которые завоевывают медали и грамоты, ездят по городам и занимают первые места.

В заключении, хотелось бы сказать, что дисциплина "Метание ножа" - это уникальное, необыкновенное зрелище, пришедшее к нам из глубины веков, чтобы напомнить, что оно являлось одним из критериев многофункциональной подготовки хорошего воина. Поэтому, по нашему мнению, данная дисциплина по праву должна получить статус нового вида спорта, войти в обязательную программу средних и высших учебных заведений, т.к. способствует подготовки будущих защитников Родины в рядах Вооруженных сил России. А частое проведение соревнований по всей России, открытие все новых школ по данному направлению увеличивает количество метających профессионалов как среди подростков, так и среди взрослого населения.

-
1. Спортивное_метание_ножа_в_России (Режим доступа 18.05.2016)
<https://ru.wikipedia.org/wiki>.
 2. <http://dolgikh.livejournal.com/110624.html> (Режим доступа 18.05.2016).
 3. <http://tirkazan.ru/uslugi/metanie-nozhej.html>(Режим доступа 18.05.2016).

ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

© 2016 Томилов Виктор Владимирович

преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: sfws@mail.ru

Ключевые слова: устойчивость движения; соревновательная надежность; тестирование.

Рассматривается проблема подготовки к соревнованиям по тяжелой атлетике спортсменов, имеющих небольшой стаж занятий. Отмечается, что в отличие от атлетов высокого класса, для которых решающее значение приобретает психологическая подготовка, для начинающих спортсменов основой успеха является закрепление устойчивого навыка выполнения соревновательных движений.

Предложен контрольный тест для оценки устойчивости выполнения движения на этапе подготовки к соревнованиям. Тестирование позволяет давать количественную оценку технической подготовленности и прогнозировать соревновательный результат.

Надежное выполнение соревновательных упражнений является основой соревновательного успеха в любом виде спорта и в спортивной литературе периодически затрагиваются вопросы ее повышения. Однако теория и методика соревновательной надежности практически не разработана. Проблема заключается в том, что надежность является формой структурной устойчивости весьма сложной соревновательной системы, в центре которой находится спортсмен. Устойчивость его двигательных действий обусловлена сочетанием многообразных факторов, воздействующих на организм в экстремальных соревновательных условиях. Исследование подобной проблемы предполагает использование методов самых различных научных направлений [1].

При этом важнейшей задачей является разработка методов количественной оценки надежности. В частности, в тяжелой атлетике подобная оценка проводится сравнительным анализом удачных и неудачных подъемов штанги при выполнении соревновательных упражнений: рывка и толчка штанги двумя руками [3].

В процессе технической подготовки с повышением уровня мастерства, устойчивость движений повышается вследствие рационализации способов выполнения движений, в том числе рационализации его биомеханической структуры. Однако в условиях жесткой конкуренции, характерной для спорта высших достижений, решающее значение, как правило, имеет психологическая подготовка. При этом используются резервы, содержащиеся в эмоциональном компоненте психологической подготовленности, эмоциональном интеллекте и позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности [4].

Однако на этапе начальной подготовки указанные факторы отходят на второй план вследствие недостаточно устойчивых навыков выполнения соревновательных упражнений. Динамика становления этих навыков на начальном этапе обучения была продемонстрирована ранее с использованием метода тензометрии [2]. Метод позволяет исследовать биомеханическую структуру движений начинающих спортсменов и сравнивать ее со структурой движений, выполняемых классными атлетами. Основным выводом, который позволяют сделать подобные исследования, состоит в том, что рациональная биомеханическая структура, обеспечивая механическую устойчивость движения, одновременно положительно влияет на психологическую устойчивость спортсмена. И наоборот, устойчивая психика способствует правильному выполнению движения. Результатом является формирование надежного двигательного навыка, обеспечивающего высокую результативность соревновательной деятельности.

В связи с этим, разработка оценочных характеристик устойчивости движений является актуальной проблемой, и составляет предмет данного исследования.

Для оценки технической подготовленности предложен контрольный тест на надежность. Он заключается в следующем. Испытуемым, сборной команде экономического университета, предлагалось за неделю до соревнований выполнить контрольный тест в соревновательном упражнении - рывке штанги двумя руками. Испытуемые, начиная с веса равного 50 % от максимального результата, выполняли серии подъемов штанги с интервалом в 2,5; 5; 7,5 и 10кг между сериями, в зависимости от индивидуальной подготовки. Каждая серия содержала 5 подходов к снаряду по одному подъему за подход. В табл. 1 приведен пример тестирования. Здесь (+) - удачная попытка, (-) - неудачная попытка.

Таблица 1

Спортсмен К-на					
Вес штанги, кг	Подходы				
	1	2	3	4	5
20	+	+	+	+	+
25	+	+	+	+	+
30	+	-	+	+	+
32,5	+	+	+	+	+
35	+	+	+	+	+

В табл. 2, приведены результаты тестирования группы из 10 спортсменов (девушки и юноши) в виде показателей надежности, определяемых по формуле

$$H = \frac{N}{N_0},$$

где N_0 - общее количество подходов серии (в нашем случае $N_0 = 5$), N - количество удачных подходов. Серия здесь - очередные пять подходов.

Таблица 2

№ п/п	Серии Спортсмен	I	II	III	IV	V	VI	VII
		1	К-на	1	1	0.8	1	1
2	М-ва	1	1	1	0.4			
3	К-ко	1	1	1	0.8			
4	З-ин	1	0.8	1	0.8	0.4		
5	Ф-ев	1	1	1	1	1	1	0.8
6	Р-ов	1	1	0.6	0.8	1	0.4	
7	У-ев	1	1	1	0.6	0.4		
8	Н-ев	1	1	0.8	0.2	0		
9	Б-ин	1	1	1	0.6	0		
10	И-ев	1	0.8	0.8	0.6	0.4		

На рисунке приведена графическая иллюстрация изменения устойчивости движений в рывке по показателю надежности, осредненному для всех спортсменов. Здесь под серией понимается не количество подъемов штанги, а набор показателей надежности всех 10 спортсменов. При этом серии отсчитываются в обратном порядке, начиная с максимальных весов. Например, серия V содержит следующие показатели (соответственно списку спортсменов): 1; 0,4; 0,8; 0,4; 0,8; 0,4; 0,4; 0; 0; 0,4. Это соответствует среднему показателю надежности, равному 0,46.

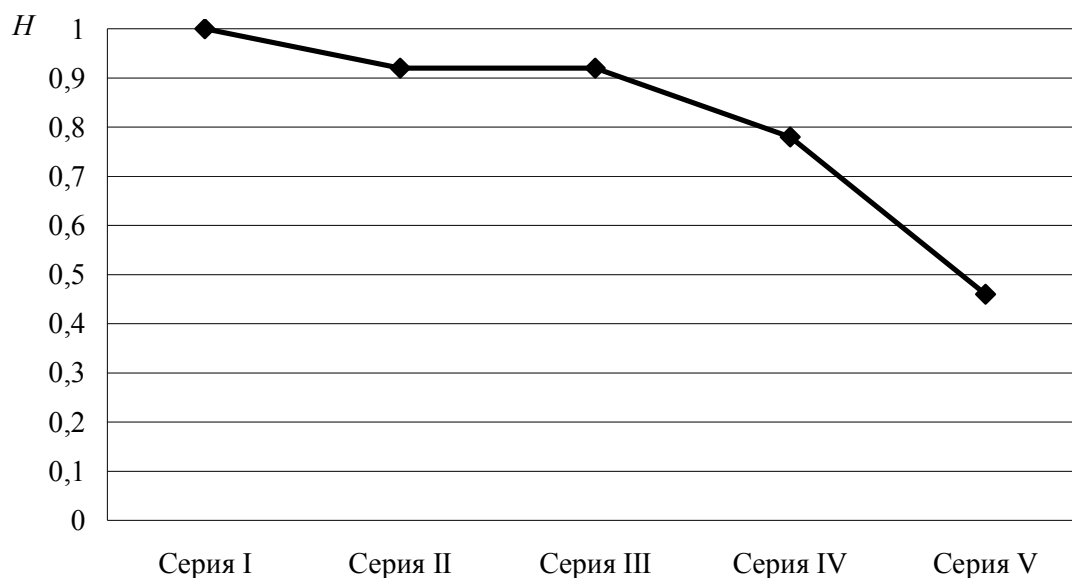


Рис. Зависимость надежности движения от порядка серии

Общий вид графика демонстрирует снижение надежности выполнения движения с ростом веса штанги, косвенно выраженного через порядок (номер) серии. С повышением порядка повышается вес штанги.

Полученные данные использовались для корректировки техники выполнения рывка двумя руками, и прогнозирования успешности выступления на соревнованиях.

В таблице 3 индивидуальные показатели тестирования сравниваются с данными, полученными по соревновательным результатам. Здесь Нт - надежность по тесту; Нс - надежность по трем соревновательным попыткам.

Таблица 3

Сравнение тренировочной (Нт) и соревновательной (Нс) надежности

№ п/п	Спортсмен	Нт	Нс
1	К-на	0.96	0.66
2	М-ва	0.85	1
3	К-ко	0.95	0.66
4	З-ин	0.80	0.66
5	Ф-ев	0.97	1
6	Р-ов	0.80	1
7	У-ев	0.80	0.33
8	Н-ев	0.60	0.66
9	Б-ин	0.72	0.66
10	И-ев	0.72	1

Анализ полученных результатов позволяет сделать следующие выводы:

1. По критерию надежности из десяти спортсменов половина улучшила показатели, трое выступили явно ниже своих возможностей.

2. При этом из этих трех спортсменов по критерию абсолютного результата (личного рекорда), один улучшил результат, один повторил рекорд и только один выступил явно хуже своих возможностей.

3. Из оставшихся двух спортсменов, по критерию надежности оба выступили удовлетворительно. Их показатели составили соответственно: Нт=0,80 (Нс=0,66); Нт=0,72

($H_c=0,66$). При этом один из них повторил абсолютный результат в рывке, а второй улучшил.

Таким образом, результаты соревнований подтвердили информативность контрольного теста, по результатам которого у семи спортсменов ожидалось хорошие результаты.

1. Степанов В.С., Томилов В.Н. Морфофункциональная обусловленность формирования устойчивых способов соревновательных движений в тяжелой атлетике // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 12. - С. 33-35.

2. Томилов В.В. Формирование структуры движений в тяжелой атлетике на начальной стадии обучения / В.В.Томилов // "OlymPlus". - 2015. - № 1(1). - С.104 -107.

3. Хайруллин Р. Еще раз о соревновательной надежности / Р.Хайруллин // Олимп. - 1994. - № 1. - С.46 - 47.

4. Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д., Ковбель С.О., Усаева Н.Р. Психологическая подготовленность тяжелоатлетов высокой квалификации и результативность соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 3. - С. 86-88.

Экономика и менеджмент в спорте и образовании

УДК 373.2

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО ИМИДЖА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ РЫНОЧНЫХ УСЛОВИЯХ

© 2016 Попова Анастасия Олеговна

преподаватель, аспирант

Самарский государственный экономический университет

E-mail: ms.anastasia1992@mail.ru

Ключевые слова: позитивный имидж организации, конкуренция в сфере оказания дошкольных услуг дошкольное образовательное учреждение, билдинг сады, профессиональной деятельности.

В статье раскрываются средства формирования позитивного имиджа дошкольного учреждения, проводится педагогический эксперимент, определяются цели и задачи исследования. Так как в современных социально-экономических условиях развития общества детский сад все больше зависит от рыночной экономики, определяется значимость и необходимость формирования положительного имиджа ДООУ, который имеет все большее значение и определяется рядом причинами. А формирование и постоянная оценка эффективности положительного имиджа в современных рыночных условиях является важным этапом в жизни любого дошкольного образовательного учреждения, что обуславливает актуальность выбранной темы.

Сегодня дошкольное образовательное учреждение рассматривается не просто как детский сад, а как образовательная организация, относящаяся к сфере образовательных услуг, которая конкурирует наряду с другими организациями данного профиля.

Словосочетание “имидж детского сада” до недавнего времени звучало редко. В современном мире проблемы развития имиджа детского сада становятся все более актуальными. Сейчас перед дошкольными учреждениями, встают новые задачи, которые включают в себя открытость, тесное сотрудничество и взаимодействие с другими социальными институтами, помогающими им решать образовательные задачи. Таким образом, детский сад становится первой ступенью образовательной системы, со следующими характерными ей признаками: первое - педагогический процесс дошкольного учреждения является более свободным, гибким, дифференцированным, гуманным со стороны педагогического коллектива[3]; второе - педагоги начинают активно сотрудничать и взаимодействовать как с родителями, так и с ближайшими социальными институтами. И поэтому, все больше руководителей дошкольных образовательных учреждений задумываются над целенаправленной работой в этом направлении.

Так как в современных социально-экономических условиях развития общества детский сад все больше зависит от рыночной экономики, следовательно, необходимость формирования имиджа ДООУ имеет все большее значение и определяется следующими причинами:

- во-первых, усиливается конкуренция среди ДООУ: расслоение социальных слоев общества, которое приводит к дифференциации дошкольных образовательных учреждений (государственные, частные детские сады, специализированные детские сады с приоритетными направлениями развития ребенка, коммерческие, билдинг сады, и у родителей есть право выбора, куда отдать своего ребенка);

- во-вторых, возникновение новой категории потребителей использующих услуги индивидуальных воспитателей (гувернанток), обозначается конкуренция в сфере оказания дошкольных услуг;

- в- третьих, престижные ДООУ, имеющие высокий позитивный имидж, имеют более свободный доступ к лучшим ресурсам из возможных: финансовым, информационным, человеческим;

- в-четвертых, ДООУ, имеющие сформированный позитивный имидж, всегда являются более привлекательными для воспитателей и педагогов, так как имеют способность в большей степени обеспечить стабильность доходов, удовлетворенность трудом и дальнейшее профессиональное развитие;

- в- пятых, залог доверия к профессиональной деятельности педагогов, участие их в инновационных процессах ДООУ, формируется в зависимости от устойчивого позитивного имиджа данного детского сада.

Поэтому, сегодня стоит острый вопрос перед всеми дошкольными учреждениями о формировании положительного общественного мнения и создания достойного PR - имиджа учреждения.

Таким образом, формирование и постоянная оценка эффективности положительного имиджа является важным этапом в жизни дошкольного образовательного учреждения в условиях рынка, что обуславливает актуальность выбранной темы.

Нашему государству нужны здоровые, грамотные, легко обучаемые специалисты. Изучением данной тематики в области принципов, механизмов и технологий формирования имиджа педагога занимались Е.В.Егорова-Гантман, И.Н.Гомеров, Р.Ф.Фуре и др., имиджа бизнесмена - Е.А.Блажнов, Ф.А.Кузин, Г.Г. Почепцов, В.М. Шепель, В.А.Иванченко, Р.Л.Кричевский и др., имиджа госслужащего - Л.В.Льдова, Е.А.Орлова, В.В.Дашевский и др.), а имидж образовательного учреждения был достаточно изучен такими учеными, как Е.Б.Карпов, Т.Н.Пискунов, И. Алкиперов и др.

Однако необходимо отметить, разработка вопросов формирования положительного имиджа дошкольного образовательного учреждения, приемов и методов психологического воздействия на социальное окружение в процессе создания имиджа, условий и факторов, влияющих на эффективное формирование имиджа, до сих пор недостаточно изучено и требует дополнительного научного обоснования, все это и обусловило проблему нашего исследования.

Объектом исследования данной работы является формирование позитивного имиджа дошкольного образовательного учреждения, на примере ДООУ № 378 г.о. Самары.

Предметом исследования выступают средства формирования имиджа ДООУ.

Цель исследования: выявить теоретические основы проблемы формирования позитивного имиджа дошкольного образовательного учреждения, разработать проект по формированию имиджа дошкольного образовательного учреждения.

Гипотеза исследования: позитивный имидж ДООУ будет сформирован если:

- хорошо изучены теоретические основы проблемы формирования позитивного имиджа дошкольного образовательного учреждения, конкретизированы ключевые понятия "имидж", "формирование позитивного имиджа";

- выявлены этапы и средства формирования позитивного имиджа дошкольного образовательного учреждения;

- разработан проект по формированию позитивного имиджа дошкольного образовательного учреждения;

- сформулированы методические рекомендации по формированию позитивного имиджа дошкольного учреждения.

В работе, в соответствии с целью, будут решаться следующие задачи:

1. Выявить теоретические основы проблемы формирования позитивного имиджа. Определить ключевые понятия.

2. Выявить основные средства и этапы формирования позитивного имиджа дошкольного образовательного учреждения.

3. Разработать проект по формированию позитивного имиджа дошкольного образовательного учреждения.

4. Сформулировать методические рекомендации по формированию позитивного имиджа ДОУ.

В процессе исследования нами были использованы следующие методы: теоретический анализ научных источников; сравнительный и эмпирический анализ методических материалов.

Работа по созданию позитивного имиджа должна вестись целенаправленно с использованием различных средств.

Основными средствами формирования имиджа, по нашему мнению, являются:

- **фирменный стиль** - основа имиджа, воспринимается как своего рода гарантия качества образовательных услуг; отношение потребителя к организации является главным средством его формирования, которое резко повышает эффективность рекламы ДОУ. Основные элементы фирменного стиля: фирменный логотип, индивидуальное сочетание цветов, набор шрифтов, визитная карточка, своя эмблема, фирменный бланк, фирменный конверт, фирменная папка и т.д.

По сути, фирменная продукция - первый шаг в формировании имиджа учреждения. Получив визитку или буклет, социальный партнер оценивает учреждение, решает для себя, насколько оно престижно, надежно;

- **визуальные средства** - дизайнерские приемы формирования имиджа.

Визуальные средства тесно связаны с фирменным стилем. Так как являются совокупностью художественных и текстовых элементов, графических объектов и шрифтов, объединенных одной идеей, цветовым решением, которая позволяет образовательному учреждению быть узнаваемым среди множества конкурентов, завоевывать авторитет на рынке и формировать свой индивидуальный образ. К визуальным средствам относят:

- основные элементы (торговая марка, логотип, фирменный слоган, флаг и т.д.);
- представительско-полиграфическую продукцию (визитные карточки, бланки, конверты);
- фирменную полиграфическую продукцию (буклеты, визитки и т.д.);
- наружную рекламу;
- сайт учреждения в сети интернет;
- внешний вид учреждения;
- сувенирную продукцию;
- фирменный стиль в средствах массовой информации.

Следовательно, визуальные средства создают осведомленность об учреждении и применяются в публичных демонстрациях;

- **вербальные (словесные) средства** - специально подобранная стилистика, ориентированная на нужды внутреннего или внешнего потребителя. Данное направление обычно применяется в качестве слогана (девиза) учреждения;

- **рекламные средства** - способствуют формированию благоприятного отношения к учреждению, привлечению потенциальных клиентов. Такую рекламу ещё называют имиджевой. Ее предназначение - ознакомить потенциальных родителей с направлениями деятельности, с теми преимуществами, которые они получают, обращаясь в ДОУ.

Имидж-реклама направлена на более широкие слои населения, и, как правило, действует шире других видов рекламы. Перечислим наиболее эффективные виды имидж-рекламы: рекламные ролики на телевидении; реклама в Интернете; наружная реклама; реклама в популярных газетах и журналах.

На протяжении многих лет ДОУ № 378 активно работает в инновационном режиме, с марта 2011 года учреждение является опытно-экспериментальной площадкой для дошколь-

ных образовательных учреждений - лабораторий г.о. Самара по направлению "Здоровьесберегающая образовательная технология в системе физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ".

Учитывая комбинированную логопедическую направленность работы сада, специалисты ДОУ разработали дополнительную программу по здоровьесбережению "Детский фитнес в ДОУ" и с 2010-2011 учебного года внедрили её в образовательный процесс сада [1].

Работая в тесном контакте с медицинским персоналом и учитывая физическое состояние детей, мы внесли изменения в основную образовательную программу, усилив блок физкультурно-оздоровительной работы, ввели дополнительные физкультурно-оздоровительные кружки по направлениям фитбол-аэробика и "гибкая сила".

С целью получения данных об уровне знаний, умений, навыков воспитанников о здоровьесбережении во время эксперимента мы проводили изучение мотивов двигательной активности и эмоционального отношения дошкольников к физической культуре [2].

При подведении результатов экспериментальной площадки отмечалось, что показатели достижений дошкольников по начальным ключевым компетентностям (социальной, коммуникативной, деятельной, здоровьесберегающей, информационной) также повысились, по сравнению с контрольными группами, участвующими в эксперименте.

В реализации инновационных проектов принимают участие все категории педагогических работников и специалистов ДОУ.

В ходе реализации инновационных проектов и программ на сегодняшний день педагогическим коллективом разработаны следующие методические продукты:

- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования в соответствии с ФГТ к структуре ООП ДО;
- Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения ООП ДО;
- Образовательная программа по "Детскому фитнесу"[4].

Педагогический коллектив ДОУ ежегодно является участником и призером муниципального марафона конкурсов "Лучшее образовательное учреждение", смотра-конкурса "Территория ДОУ", а также активно участвует во всероссийских конкурсах профессионального мастерства, детского творчества.

Таким образом, прослеживается стойкая положительная тенденция к инновационной деятельности, что, несомненно, укрепляет имидж и повышает престиж ДОУ. У педагогического коллектива огромный потенциал к развитию инновационных процессов в ДОУ. На каждой возрастной группе педагоги реализуют актуальные психолого-педагогические, оздоровительные, социальные проекты с использованием современных технологий, в том числе ИКТ (информационно-коммуникативных технологий), в педагогический процесс успешно адаптируются детские презентации, которые педагоги самостоятельно разрабатывают согласно тематике образовательного события.

В заключение необходимо подчеркнуть, что для формирования позитивного имиджа крайне важно не только качество распространяющейся информации, но и ее количество. Следует помнить основное правило, которое заключается в том, что, если потребителю не хватает какой-то информации о вас, он ее... домысливает. И не всегда эти пробелы восполняются так, как вам бы хотелось.

1. Иванова Л.А., Казакова О.А., Гавриш Г.И. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности // Межд. науч-практ. журнал "OlymPlus" № 1 (1) - 2015., С. 123-128. (Режим доступа 22.05.2016) http://elibrary.ru/full_text.asp?id=24998216

2. Иерусалимова М.В., Калинина Т.В., Казакова О.А. Двигательная активность и её влияние на состояние здоровья дошкольников// Межд. науч-практ. журнал "OlymPlus" № 1 (2) - 2016. С. 9-12.

3. Саяпин В.Н., Саяпина Н.Н. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста// Межд. науч-практ. журнал "OlymPlus" № 1 (1) - 2015. С. 141-145. http://elibrary.ru/full_text.asp?id=24998216 (Режим доступа 22.05.2016)

4. Сайт: <http://родничок378.рф/innovatsionnye-tekhnologii> (Режим доступа 22.05.2016)

Международный научно-практический журнал

"OlymPlus"
Гуманитарная версия

№ 2 (3) - 2016

*(По материалам III Международной заочной
научно-практической конференции
"Здоровье нации - современные ориентиры в образовании
и воспитании учащейся молодежи"
г. Самара, 24 апреля 2016 г.)*

Ответственный редактор - заведующий кафедрой физического воспитания,
к.п.н., доцент **Л.А. Иванова**

Материалы представлены в авторской редакции

Издательская группа: **О.А. Казакова, Ю.В. Кудинова**

Подписано в печать 03.07.2016. Формат 60x84/8.
Бумага офсетная. Гарнитура "Times New Roman". Печать офсетная.
Усл. печ. л. 8, 48 (9,12). Уч.-изд. л. 7,76. Тираж 100 экз. Заказ №
Самарский государственный экономический университет
443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

Отпечатано в типографии ООО "Порто-принт".
443041, г. Самара, ул. Садовая, 156.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.