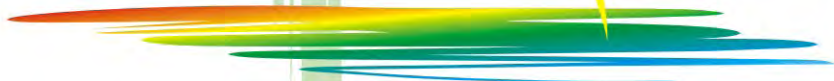


**Здоровьесберегающие технологии,  
физическая реабилитация и рекреация  
в высших учебных заведениях**



*III международная  
научно-методическая  
конференция  
(26 ноября 2010г.)*



Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г.Шухова  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет имени акад.М.Ф.Решетнева  
Харьковская государственная академия физической культуры  
Харьковский национальный технический  
университет сельского хозяйства имени П.Василенко  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ,  
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*сборник статей III международной научно-практической конференции.  
26 ноября 2010 г.*

Белгород-Красноярск-Харьков - 2010

**Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях** // сборник статей III международной научно-практической конференции, 26 ноября 2010 года. – Белгород-Красноярск-Харьков, 2010. – 201 с.

(Укр., рус.)

В сборнике представлены статьи по проблемам сохранения здоровья, физической реабилитации и рекреации, лечебной и оздоровительной физической культуры.

Для аспирантов, докторантов, тренеров, спортсменов, преподавателей учебных заведений, учителей средних школ.

Электронная версия сборника размещена на сайте:

<http://www.sportscience.org>

Обсуждение по адресу <http://www.ksada.org/>

Замечания, пожелания и предложения направлять по e-mail:

[konf2009@bk.ru](mailto:konf2009@bk.ru)

Печатается в авторской редакции.

Издается по решению Ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол №3 от 30.10.2010г.].

Редакционная коллегия:

- Ермаков С.С., д.п.н., проф. - гл. редактор, (г.Харьков);
- Олейник Н.А., канд.наук ф.в.с, проф., (г.Харьков);
- Ашанин В.С., канд.физ.-мат.наук, проф., (г.Харьков);
- Зайцев В.В., к.мед.наук, проф., (г.Харьков);
- Крамской С.И., кан.соц.наук, проф., (г. Белгород);
- Кузьмин В.А., доц., (г. Красноярск);
- Толстопятов И.А., проф., (г. Красноярск);
- Манучарян С.В., (отв.секретарь, г.Харьков).

# **Рукопашный бой - основа физической и психологической подготовки воина**

Авситидийский Михаил Маркович

Попов Федор Иванович

Корчагин Николай Валерьевич

*Харьковский университет Воздушных сил им. Ивана Кожедуба*

**Аннотации.** Представлен сравнительный анализ подготовки военнослужащих по рукопашному бою в армиях России, Украины и ведущих зарубежных государств.

**Ключевые слова:** рукопашный бой, личный состав, удары, броски, обезоруживание.

## **Введение.**

Идеология рукопашного боя представляет собой комплексный вид боевой деятельности, когда в ближнем бою применяется личное огнестрельное оружие, холодное оружие, подручные средства и приемы боя без оружия. [4,8,9,]

Исходя из определения рукопашного боя следует, что основной его задачей является надежное поражение противника на поле боя. Вспомогательной задачей может быть выведение из строя противника с целью пленения. [1]

Выполнение данных задач сопровождается боевыми приказами и выполнить их военнослужащий обязан любой ценой, и, зачастую, ценой своей жизни. Поэтому идеология войны требует бескомпромиссного решения главной задачи – уничтожение врага. При отсутствии, прежде всего, главной психологической установки, что солдат может пожертвовать собой, своей жизнью не возможно иметь дееспособную армию. [2,3,7,8,12]

Работа выполнена по плану НИР шифр «Боец – 2011». № гос. регистрации 0101U011169.

## **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель работы* – обобщить отечественный и зарубежный опыт подготовки военнослужащих по рукопашному бою.

## **Результаты исследования.**

Из идеологического трактования рукопашной схватки вытекают тактические и технические формы боя.

### *Тактический аспект.*

Рукопашный бой – это, прежде всего, бой в составе подразделения, взаимодействие с другими бойцами, а так же умение действовать в одиночку. Ведение боя с превосходящими силами врага является нормой для опытного бойца. Уметь переигрывать врага тактически и психологически – основа успеха.

### *Технический аспект.*

Система армейского рукопашного боя адаптирована к любому виду оружия, экипировки и практически любых предметов, находящихся под рукой.

По сути, внешняя форма боя стремится к ударно-бросковой, т. е. смешанной формой боя, как наиболее эффективной. В отличие от спортивных канонов здесь имеют предпочтение приемы, направленные на поражение суставов, позвоночника и болевых точек. Такое понятие как травмобросок имеет большую ценность на поле боя чем, чем классические приемы, применяемые в спортивных видах борьбы, призванные обеспечить безопасность спортсменов.

*Способы достижения физической и психологической подготовки воина.*

Основой в достижении соответствующего уровня боевой выучки личного состава является:

- жесткая дисциплина;
- воспитание у военнослужащих личного достоинства и патриотизма;
- системная физическая нагрузка;
- методически выверенная практика от простого к сложному;
- системность обучения;
- наглядность;
- личный пример офицера.

*Рукопашный бой как основной раздел физической и психологической подготовки*

Рукопашный бой как раздел физической подготовки наиболее полно оказывает свое воздействие на боеспособность личного состава войск. Это обусловлено тем, что содержание рукопашного боя, основу которого непосредственно составляют приемы и действия военнослужащих на поле боя, в свою очередь, способствуют также развитию у личного состава частей и соединений целого ряда крайне необходимых физических и психических качеств, вырабатывают чувство коллективизма, взаимовыручку, умение переносить физические нагрузки, терпеть боль и быть готовым выполнить любой приказ командования.

### **Рукопашный бой в системе подготовки зарубежных армий.**

*Сравнительный анализ обучения рукопашному бою Украины и России на примере армии США.*

Изучением опыта развития единоборств в зарубежных армиях занимались В. И. Сухоцкий (1974), А. Ю. Чихачев (1982), В. Н. Утенко (1986), Н. Г. Цед (1991), С. М. Ашкинази (1994) и др. Их исследованиями установлено, что в США, Англии и других ведущих странах НАТО единоборства в спортивно-массовой работе занимают одно из ведущих мест.

Сравнительный анализ содержания обучения американских военнос-

лужащих и российских солдат показывает, что они совпадают на 65%. У американцев в несколько большем объеме представлены удары ногами, использование подручных средств, броски и захваты. Приводится также комбинационная техника. В меньшем объеме (по сравнению с НФП-87) - удары руками, защита от ударов ногой; нет защит от ударов пехотной лопатой.

В основе ударной техники и приемов боя без оружия в армии США больше использована техника каратэ. На овладение основами и повышенным курсом по нашим подсчетам необходимо 21 занятие, что несколько превышает время, отводимое для этого американским уставом

*Характерные черты обучения рукопашного боя в армиях США, Германии, Франции и др. стран*

В обобщенном виде система занятий рукопашным боем военнослужащих армии США представлена в таблице

Таблица

*Характерные черты обучения рукопашному бою в армиях США, Германии, Франции*

	<b>США</b>	<b>Германия</b>	<b>Франция</b>
Место в системе боевой подготовки	Отдельный предмет боевой подготовки		
Цель обучения рукопашному бою	Подготовка военнослужащих к стрессовым условиям ближнего боя, воспитание у них уверенности в собственных силах, смелости, решительности, агрессивности, способности успешно вести штыковой и рукопашный бой с целью уничтожения или пленения противника	Подготовка военнослужащих к ведению рукопашной схватки, воспитание у них психологической устойчивости к условиям боя, смелости и решительности	Формирование необходимых навыков для ведения рукопашной схватки с целью уничтожения или пленения противника, воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости к стрессовым условиям ближнего боя
Этапность обучения	Начальный этап (9 часов); повышенный этап (9 часов); специальный курс (специальная программа для подразделений специального назначения)	Четыре ступени дзю-до: 1) изучение приемов самообороны; 2) ознакомление, разучивание и тренировка элементов техники; 3) тренировка с партнером; 4) соревнования	Начальный этап; повышенный этап; специальный (комплексное выполнение в сочетании с метанием гранат, штыковым и рукопашным боем); курс «комmando»

Применяемые средства	Каратэ, тхэквондо, дзю-до, военно-прикладные виды ушу, штыковой бой	Дзю-до, каратэ (самооборона), штыковой бой	Каратэ, элементы борьбы дзю-до и бокса
Организационные формы	Учебные занятия, спортивные тренировки в секциях, соревнования		
Методики	О. Нейли «Система постоянного совершенствования»; система Д. Сойерса «Cold steel» («Холодная сталь»); инстинктивный метод А. Сейдлера	Традиционные	Традиционные
Руководители занятий	Командиры подразделений; инструктора, прошедшие специальную подготовку; помощники инструкторов (из расчета 1 помощник на 15 обучаемых)	Командиры подразделений; инструктора, прошедшие специальную подготовку	Командиры подразделений; инструктора, прошедшие специальную подготовку
Проверка и оценка	Специальный курс на штурмовой полосе; вольные бои с палками в защитном снаряжении по специальным правилам	Соревнования	Выполнение комплексного упражнения в сочетании с метанием гранат, штыковым и рукопашным боем; курс «коммандо»

Система спортивных единоборств в армиях Китая и Южной Кореи опирается на богатые традиции, выработанные в процессе многовековой истории культивирования единоборств в этих странах. Кроме этого, военнослужащие китайской армии обязаны в любое свободное время самостоятельно совершенствоваться в искусстве самообороны. Большое внимание уделяется обучению военнослужащих владению оружием. Обязательным для изучения является штыковой бой, владение ножом и палкой, необходимым элементом включают психологическую подготовку солдат (А. А. Долин; Г. В. Попов, 1990; Н. Г. Цед, 1991; С. М. Ашкинази, 1994; и др.).

### **Современный этап развития рукопашного боя в армиях России и Украины**

*Положительные тенденции в развитии современного рукопашного боя.*

Военные конфликты последних лет еще раз напомнили о том, что учить армию надо настоящим образом. Наконец то ушло из армейского арсенала

засилье новомодного восточного единоборства, которое заполнило, пустую нишу забытого национального ратного искусства, которым прославились наши предки.

Спортивные виды боевых искусств в армии стали носить более прикладной характер. В общественных спортивных состязаниях появились такие виды как боевое многоборье, включающее в себя стрельбу, бой на ножах, рукопашный бой без оружия.

Культивируется двоеборье – метание холодного оружия, выполнение приемов самозащиты.

Развиваются виды троеборья, где добавляется преодоление полосы препятствий.

Различные виды русского боя шире стали применять практику использования традиционного боя с холодным оружием, прежде всего ножевой бой, работа с саперной лопаткой, использование в бою карабина и автомата. В этой ситуации элементы восточных единоборств стали гармонично занимать свое место, в системе рукопашного боя гармонично добавляя отечественные системы.

*Проблемы и недостатки, тормозящие развитие рукопашного боя в современных условиях.*

Рукопашный бой – это ратное искусство, включающее в себя целый комплекс боевых качеств. Это действие солдата, как в составе подразделения, так и в одиночку, когда работает лозунг: «один за всех и все за одного».

В единоборстве означает, что боец противодействует один против одного. Здесь не возникает проблемы, что сбоку или сзади возникнет противник, который будет атаковать по тем правилам, которые он посчитает приемлемыми для себя. Поэтому все единоборства, существующие в спорте, - это лишь базовая основа тех боевых качеств которыми должен обладать воин. В бою солдату не придется набирать очки за удачный или менее удачный выпад в сторону противника. Многие красивые приемы в бою уже становятся неэффективными.

Представьте себе, что после многокилометрового марша солдат перегруженный бронежилетом и прочим боевым арсеналом сходу вступает в ближний бой и с разворота в прыжке поражает врага ударом ноги в голову, как это делается в таэквондо. Признайтесь, что не все что эффективно в спорте, эффективно в армейском бою. Поэтому правильное видение основных тактических и технических форм, применяемых в реальной рукопашной схватке, определяет во многом успех боевого контакта. К примеру, тактика «ноги против ног» - это чисто боевой практицизм эффективно поражает опорные конечности и не расходует лишней энергии, как это происходит при ударах на верхнем уровне, к тому же более инерционные ударные ноги легче заметить и захватить.



Другой пример: удары по корпусу противника одетому в бронежилет, может иметь разве что эффект разрыва дистанции или опрокидывания. А вот использование веса экипировки при определенных видах бросков, когда вся энергия броска концентрируется на голову, а собственно на шейные позвонки, может достичь поражающий эффект. Спецтехника бросков повышенного травматизма позволяет ломать конечности противника, которого, при наличии бронежилета, трудно поразить даже ножом. Поэтому техника ударов и бросков должна быть нацелена на поражение ближних конечностей, а затем уже и жизненно важных органов. А это тактика и техника, как Вы понимаете, далеко от идей безопасности в спорте.

Безусловно, спецраздел армейского рукопашного боя должен носить как минимум гриф ДСП, и преподавать его необходимо в соответствующих структурах.

Однако если вернуться к более массовым занятиям рукопашного боя, то наиболее полно ему отвечает своим наполнением боевое самбо, сочетающее в себе удары и броски, болевые и удушающие приемы, технику обезоруживания и удержания. В отличие от дзюдо – самбо в большей степени адаптировано к славянскому генофонду. Оно более силовое и может преподаваться простыми формами. Практика показывает, что при правильно поставленной методике за один год можно подготовить рукопашника среднего уровня. Поэтому рукопашный бой как вид спорта не может быть сведен только к схватке без оружия или схватке с оружием, то есть, как вид спорта он также должен иметь комплексный характер. Старания соединить ударную форму допустим бокса и карате с бросковой формой самбо и дзюдо наталкиваются на проблему найти переходную технику, которая позволяла бы гармонично перетекать из одной формы боя в другую. Здесь одним из ключевых моментов является захват, который во многом определяет исход поединка. Искусство захвата это одна из основных техник, которыми славится Джиуджица. Необходимо отметить, что боевое самбо и боевое дзюдо являются современными производными джиуджица.

Большим пробелом при подготовке рукопашника является работа с оружием (как огнестрельным, так и холодным). Это целый пласт, огромная дисциплина. Для примера: в школе Кадочникова эта проблема очень хорошо освещается. При подготовке личного состава всегда существует проблема сжатых сроков обучения, а также отвлечение военнослужащих на различные хозяйственные работы и прочее. Соответственно базовая техника бокса, кик-бокса, карате и самбо позволяет эффективно освоить азы этих дисциплин. Но это все опять же невозможно без квалифицированных специалистов. Т.е. основная проблема ВУЗов, учебных центров и пр. обобщать опыт современных ведущих специалистов и готовить соответствующие кадры.

Вторая проблема – отсутствие элементарного оборудования, необходимого для изучения рукопашного боя. Это, прежде всего - борцовые ковры, перчатки, груши, макеты оружия, ножей, саперной лопатки и прочее.

### **Выводы.**

Рукопашный бой как основной раздел физической подготовки наиболее полно оказывает свое воздействие на боеспособность личного состава войск и сил.

Сравнительный анализ содержания приемов рукопашного боя американских военнослужащих и российских солдат показывает, что они совпадают на 65%.

При правильно поставленной методике за один год можно подготовить военнослужащего по рукопашному бою до среднего уровня.

#### Литература

1. Ашкинази С.М., Козак В.В. Рукопашный бой.– Тула: ТППО, 1992.
2. Кадочников А.А. и др. Психологические-педагогические основы подготовки специалистов РБ: Учебное пособие.– К.: 2000.
3. Кадочников А.А. и др. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя: Учебное пособие.– К.: 2000.
4. Кадочников А.А. и др. Рукопашный бой: Учебно-методическое пособие. –М.: МО СССР, 1988.
5. Кадочников А.А. и др. Рукопашный бой.– М.: МО СССР, 1991.
6. Наставление по физической подготовке ВС СССР (НФП-66).–М.: Военное издательство, 1966.
7. Наставление по физической подготовке в СА и ВМФ (НФП-87).–М.:Военное издательство, 1987.
8. Рукопашный бой: Учебник /Под редакцией проф. Ю.Т.Чихачева.– Л.: ВДКиФК, 1979.
9. Рукопашный бой: Учебник / Гл.редактор Ю.И.Блажко– Л.: ВиФК, 1990.
10. Специальная физическая подготовка: Учебное пособие.–М.: ЦС «Динамо», 1989.
11. Куропаткин Д. Секреты уличных единоборств: Как победить любого противника в экстремальных ситуациях.-М.: РИПОЛ классик, 2006.(Боевые искусства).
12. Озеров С.В., Оленев Д.Г., Сухорада Г.І. Організація і методика проведення навчальних занять із фізичної підготовки (розділ «Рукопашний бій»).–К.: НАОУ, 2002. – 136 с.

## **Здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования**

Алексеев Николай Алексеевич начальник кафедры физической подготовки и боевых единоборств, заслуженный работник физической культуры, профессор.

Кутергин Николай Борисович доцент кафедры физической подготовки и боевых единоборств, кандидат педагогических наук.

Горбатенко Андрей Васильевич преподаватель кафедры физической подготовки и боевых единоборств.

*Белгородский юридический институт МВД России*

Отмечаемое многими исследователями глобальное ухудшение в последней четверти XX столетия состояния здоровья населения не могло не коснуться и России, где дополнительный импульс этой тенденции придал процесс социально-экономического переустройства общества. Это актуализирует проблему изучения развития, формирования и сбережения здоровья студентов, которое рассматривается нами как базовое основание для успеха в любом виде их будущей профессиональной деятельности.

Нынешнему этапу развития высшей школы присущ ряд отличительных особенностей. Широкое внедрение технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, обусловило возросшую интенсивность информационного потока - это с одной стороны. С другой стороны, ограниченное время на переработку и усвоение информации, необходимость заучивания больших объемов материала, перегруженность учебных программ в сочетании с несовершенным режимом питания и иррациональной организацией досуга заставляют студентов заниматься до 10-12 часов, а в период сессии - до 14-16 часов в сутки. Объем и интенсивность нагрузок, испытываемых сегодня студентами, приближается к тому уровню, который некоторые авторы называют «пределом физиологических возможностей организма».<sup>1</sup> Многие исследователи, опираясь на изучение заболеваемости студентов с большим объемом выборки, приходят к выводу, что их здоровье в процессе обучения от года к году ухудшается. Эти обстоятельства послужили дополнительным поводом для обращения к исследованию современных оздоровительных технологий в педагогическом процессе высшей школы.

Здоровьесберегающая технология – это центрированная на студентах альтернатива традиционному профессиональному образованию, акценти-

---

<sup>1</sup> Петров А.Ю. Здоровье учащихся и качество профобразования. // Профессиональное образование.- 2009.- №1.- С. 6.

рующая внимание на сохранении и укреплении их здоровья.<sup>2</sup> Данная технология предусматривает формирование у студентов когнитивных и поведенческих компетентностей, значимых для укрепления здоровья, внутренних стандартов, сопряженных с социально-приемлемыми нормами и правилами поведения; развитие у них самоэффективности в творческой деятельности (убежденность человека в том, что ему по силам поведение, требуемое для достижения преследуемого результата) и способностей к саморегулируемому изменению.<sup>3</sup>

Профилактических программ в сфере здоровья, реализуемых в российских вузах и описанных в литературе, сравнительно немного. Тем не менее, их анализ позволяет с достаточной полнотой судить как о содержании и направленности профилактической деятельности в студенческой среде, так и теоретических основаниях этой деятельности. В большинстве высших учебных заведений страны такие программы основываются лишь на формировании здорового образа жизни среди студенчества и реализуются путем преподавания дисциплин, предусмотренных государственным образовательным стандартом: основы медицинских знаний и профилактика болезней, валеология, здоровый образ жизни (ЗОЖ), безопасность жизнедеятельности, различные курсы по выбору.

Большая работа по формированию здорового образа жизни среди студенчества проводится в рамках специальных программ профилактики, функционирования центров психологического консультирования и центров здоровья.

Эффективность гигиенического воспитания повышается при создании в высших учебных заведениях оздоровительных центров, которые могут включать в себя кабинет здорового образа жизни, комнату психологической разгрузки, спорткомплекс, телефон доверия.

Гигиеническое воспитание высших учебных заведениях, проводимое специалистами вузов, должно осуществляться во взаимодействии со специализированными учреждениями гигиенического воспитания, лечебно-профилактическими учреждениями (поликлиники, лечебно-физкультурные и наркологические учреждения).

Управление охраной здоровья студентов - задача всего коллектива высшего образовательного заведения, в реализации, которой принимают участие многие подразделения и структуры вуза (от ученого совета до куратора студенческой группы, от проректора по воспитательной работе до коменданта общежития). Для принятия научно обоснованного решения в области управления охраной здоровья студентов требуются данные медико-

<sup>2</sup> Бандура А. Теория социального научения. Пер. с англ. / Под. ред. Н.Н. Чубарь. – СПб.: Евразия. - 2007. - С. 24.

<sup>3</sup> Ушаков И.Б., Соколова Н.В. Современные проблемы качества жизни студентов. // Инновации в образовании. - 2007. - №2. - С. 57.

социального, экономического, правового и иного характера.

Важная теоретическая проблема медико-социального обеспечения студентов - определение правильного соотношения внутренних и внешних связей системы управления охраной их здоровья. Комплексная система охраны здоровья студентов состоит из структурных (соответствующие структурные подразделения медико-социального обеспечения вуза) и функциональных (вузовские ЛПУ) элементов. Все элементы системы управления охраной здоровья студентов должны быть взаимосвязаны между собой. Для нормального функционирования факультетов и института кураторов по управлению охраной здоровья студентов необходимо, чтобы между ними был налажен постоянный обмен информацией.

Осуществление профилактических мероприятий можно обеспечить в полной мере, только превратив профилактику в инструмент целенаправленной деятельности всего коллектива вуза, с поддержкой региона и государства.

Для улучшения состояния здоровья студентов целесообразно приблизить службы первичной медико-социальной и медико-санитарной помощи к таким условиям повседневной жизни, как дом, места досуга и отдыха и, конечно же, учебная среда.

Важным является разработка и реализация мер по улучшению показателей здоровья студентов: подготовка целевых программ по профилактике наркомании, самоубийств, злоупотребления алкоголем, несчастных случаев среди этого контингента.

Одними из центральных задач является реализация концепции ВОЗ по формированию школ, содействующих укреплению здоровья, а значит и при вузах должны быть специализированные учреждения, созданные с целью укрепления и сохранения здоровья.

В заключении следует отметить, что здоровье студенчества является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них ценности здоровья возможно при выборе образовательных технологий, адекватных категории обучающихся, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье.

Использованная литература.

1. Бандура А. Теория социального научения. Пер. с англ. / Под. ред. Н.Н. Чубарь.– СПб.: Евразия.- 2007.- 320 с.
2. Кузнецова Л.М. Здоровьесберегающие технологии в системе развивающего образования // Методист.- 2005. - № 4. - С.42-45.
3. Науменко Ю.В. Концепция здоровьесформирующего образования. // Инновации в образовании.- 2008. - №2. - С. 90-103.
4. Петров А.Ю. Здоровье учащихся и качество профобразования. // Профессиональное образование.- 2009. - №1. - С. 4-8.
5. Ушаков И.Б., Соколова Н.В. Современные проблемы качества жизни студентов. // Инновации в образовании.- 2007.- №2.- С. 56-58.

# **Междисциплинарный подход к проблеме формирования здоровья студентов технического вуза**

Амельченко Ирина Анатольевна, канд. биол. наук, доцент,  
Завизионова Наталья Александровна, старший преподаватель,  
Жерносенко Галина Александровна, старший преподаватель  
*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

Здоровье студентов и формирование их физической культуры является одной из важных проблем в современном образовательном пространстве. В современных условиях непреходящую ценность приобретает развитие у студентов познавательного интереса к изучению проблемы оздоровления человека через призму различных наук, критическому осмыслению информации, анализу, сопоставлению с личным опытом [1].

Одним из парадоксальных результатов бурного прогресса науки явилось разделение целостных биологических процессов между разными научными направлениями. В результате такого разделения мы узнали многие фундаментальные закономерности протекания отдельных процессов, но в значительной степени потеряли возможность охарактеризовать функционирование организма как систему хорошо скоординированных друг с другом операций, отличающихся высокой степенью совершенства. В наш век быстрого развития производственной технологии нельзя не восхищаться технологией жизни и ее различными проявлениями.

Технологический подход реализуется практически во всех сторонах жизнедеятельности человека. Так, решение проблемы рационального питания требуют высокой технологической компетентности и умения совместить различные пищевые продукты с учетом реального функционального состояния организма. Примером может служить исключение субстратов, к которым интолерантны соответствующие лица (в силу ферментных или других дефектов). Или напротив, увеличение доли веществ, которые могут стимулировать ослабленные процессы. Возникает необходимость изменять состав диеты и режим питания в зависимости от климатических условий, характера нагрузок, возраста человека и многих других обстоятельств. Все это напоминает тактику технолога под контролем, которого находится работа большой и сложной машины. На примере питания демонстрируется важность оптимального синтеза производственных и естественных технологий с учетом свойств физиологических процессов [3].

С этих позиций кардинально новые возможности сохранения и улучшения здоровья следуют из концептуального объединения биологических, со-

циальных, экономических и духовных граней проблемы. Это объединение подчинено двум главным требованиям. Во-первых, степени адекватности реальной способности человека сохранять и изменять себя в соответствии со своими потребностями и условиями внешнего окружения. Во-вторых, конструктивно и эффективно усиливать способность полноценно жить, постоянно самосовершенствоваться.

В этой связи лучший способ сохранения и преумножения здоровья заключается в овладении умением составить и постоянно выполнять индивидуальную программу оздоровления [2]. Многие стремятся улучшить свое здоровье. Но вместо обоснованного выбора программы и технологии улучшения здоровья используют один или два метода. Например, уделяют внимание антихолестериновой диете, считают калории и принимают витамины, но не уделяют должного внимания двигательной активности, регуляции психоэмоционального состояния. Для устойчивого здоровья важен баланс всех составляющих конкретного стиля жизни с учетом единства принципов функциональной организации живых систем.

При разработке индивидуальной технологии оздоровления необходимо помнить, что человек – это частица природы и его жизнедеятельность во многом определяется всеобщими законами мироздания. Но, несомненно, должен быть и личностно-ориентированный подход, то есть собственная технологическая «изюминка». При этом надо полагаться на достижения науки, общечеловеческий и личный опыт, логическое мышление, здравый смысл, и, конечно на интуицию.

По нашим наблюдениям, значительная часть студентов обучается в вузе, чтобы достигнуть высокого уровня профессиональной подготовки, от которой в наибольшей степени зависит успех в конкретной сфере деятельности. При этом интересно учиться в вузе 53 % девушек и 31 % юношей. Студенты отмечают, что важным для них является не только сам процесс приобретения знаний, но и та совершенно особая среда общения, которая присуща студенческому коллективу. Отдельные дисциплины, по образному выражению студентов, также «глубоко западают» в сферу их познавательных интересов. Учатся молодые люди по любимым предметам с большим желанием и самоотдачей. Очевидно, что ни ужесточение контроля за посещением занятий, ни часто проводимое тестирование не способны по большому счету вызвать у студентов интерес к учебе, если у них нет призвания и желания стать классными специалистами, стремления к творческому самовыражению.

Известно, что в процессе взаимодействия функциональных систем организма человека со значимыми для него результатами деятельности происходит наиболее точная адаптация биоритмов физиологических процессов к ритму работы, отмечается повышение энергетического потенциала орга-

низма. Это является лучшей иллюстрацией степени важности проявления интереса к учебе, наличия искреннего желания постигнуть премудрости профессионального мастерства. Другими словами, подлинный интерес помогает сохранить драгоценный ресурс здоровья, не сжечь себя по мелочам на пути приобретения знаний.

Для повышения активности студентов во время проведения занятий по физической культуре уместны не только упражнения, игры, но и музыкальное сопровождение, логичные рассуждения, разнообразные вопросы на спортивную тематику, лирические отступления, юмор, творческие находки. Стимуляция развития познавательного интереса в различных формах, включая и образные, может стать одним из базовых, несущих элементов формирования мотивации к самостоятельным оздоровительным тренировкам.

В этой связи формы и методы физкультурно-спортивной деятельности, органично дополняющие модель жизнедеятельности молодых людей, обеспечивают удовлетворение разнообразных социально-культурных и личностных целей студентов, в том числе и духовного порядка, а духовности принадлежит ключевое значение в обеспечении интегральной целостности здорового организма.

Таким образом, оздоровительные программы, прежде всего, должны вызывать потребность у молодых людей созидать собственное здоровье, активно задействовать физические, психические и духовные возможности самого человека. Другими словами, речь идет о формировании такого элемента культуры, который создает мощные и эффективные стимулы, побуждающие самого человека, без принуждения, систематически заботиться о своем здоровье и физическом совершенствовании. Это, в свою очередь, создает прочную базу для более быстрой социальной профессиональной адаптации будущих специалистов, а значит и достижению успехов в различных сферах деятельности с сохранением ресурса здоровья.

#### Литература

1. Зайцев, В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении / В.П. Зайцев, С.И. Крамской. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2003. – 232 с.
2. Лищук В.А. Технология повышения личного здоровья / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. – М.: Медицина, 2009. – 320 с.
3. Уголев, А.М. Эволюция пищеварения и принципы эволюции функций: элементы современного функционализма / А.М. Уголев. – Л.: Наука, 1985. – С. 8 – 30.



# **Мониторинг показателей здоровья учащихся как составная часть системы оценки качества образования**

<sup>1</sup>Арутюнян Тигран Гариевич, к.п.н., профессор

<sup>2</sup>Шушеначев Алексей Викторович, директор

<sup>3</sup>Астахов Александр Борисович, директор

<sup>1</sup>*Российская академия естественных наук, г. Красноярск Россия*

<sup>2</sup>*Муниципальное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 8», г. Красноярск, Россия,*

<sup>3</sup>*Муниципальное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 91», Красноярск, Россия*

Исследованиями психофизических и педагогических показателей, характеризующих уровень физического развития учащихся общеобразовательных школ, выявлены чрезвычайно тревожные тенденции. Физическое развитие, достигающее среднего уровня, выявлено у половины учащихся, более 30 % низкого уровня и лишь 9 % с высоким физическим развитием. Многие учащиеся занимаются в группах здоровья. Школьники не осваивают упражнения, которые предусмотрены минимальным уровнем подготовки. Мотивы самосовершенствования и привычки к занятиям физическими упражнениями находятся не на первом месте. Примечательно, что от класса к классу выявленные негативные тенденции, практически не претерпевают изменений в положительную сторону, что указывает на несовершенство учебно-педагогического процесса в области физического воспитания.

К проблеме качественного физического совершенствования подрастающего поколения привковано внимание ведущих учёных России. Многие специалисты в области физического воспитания отмечают что, начиная с 6-7 летнего возраста, заботу о физическом воспитании детей в значительной степени берёт на себя школа. Однако поводов для беспокойства о воспитании детей, особенно физическом, к сожалению, много. Установлено, что большое число школьников ведёт малоподвижный образ жизни и не реализует свой двигательный потенциал. Так, в 1-2 классах двигательная активность учеников падает на 50% по сравнению с дошкольниками. А старшеклассники не двигаются 75% всего времени своего бодрствования.

Предмет «Физическая культура» единственный, формирующий у учащихся общеобразовательных школ жизненно необходимые физические качества, способствует через разнообразную двигательную активность гармоничному физическому развитию. Но современное состояние данной учебной дисциплины оставляет желать лучшего.

Цель нашего исследования – мониторинг показателей здоровья учащихся-

ся школ № 8 и № 91 г. Красноярска, как составной части системы оценки качества образования.

Задачи исследования:

- ответить на вопрос – «Является ли организация учебного процесса в школах № 8 и № 91 г. Красноярска содействующей здоровью обучающихся?»;
- сформулировать рекомендации по приведению процесса обучения в данных школах г. Красноярска в соответствии с состоянием здоровья обучающихся.

Организация и проведение исследования. Методом случайного отбора было сформировано четыре группы по десять человек (по 2 в каждой школе). В каждой группе было пять юношей и пять девушек одиннадцатых классов. Тестирование проводилось на открытых спортплощадках и в спортзале. Анкетирование проходило в классах. В период тестирования условия были одинаковыми для обеих групп, проходили на одних спортплощадках и в спортзале в одно время. Для организации исследования использовалось следующее материально-техническое обеспечение: секундомер, тонометр медицинский, спирометр, кистевой динамометр, ростометр, сантиметровая лента, метрическая линейка, весы, маты, скамейка гимнастическая, перекладина, брусья, мини-степпер, компьютер, ноутбук, анкеты с тестовыми заданиями для выявления уровня знаний по предмету «Физическая культура».

Учащиеся тестировались на уроках физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности, дополнительно использовались массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Начиналось тестирование утром, когда организм человека не утомлен. Замеры показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, сила кисти, жизненной емкости легких) и функциональной подготовленности (частоты сердечных сокращений, артериального давления и др.) выполнялись в покое всеми учащимися.

Упражнения с нагрузкой выполнялись после легкой разминки, когда организм был разогрет, тонус мышц повышен, система дыхания и кровообращения активно работали.

Методом случайной выборки в тестируемые группы попали 10 девушек и 10 юношей с каждой из названных школ, всего участвовало в тестировании 40 человек.

Функциональная подготовленность девушек измерялась частотой сердечных сокращений и измерением артериального давления с помощью тонометра автоматического типа. Артериальное давление у девушек обеих школ нормальное и примерно одинаковое. Но девушки школы № 91 лучше восстанавливаются после 1 минуты отдыха, после нагрузки 30 приседаний

за 30 секунд.

Функциональная подготовленность юношей измерялась частотой сердечных сокращений и измерением артериального давления с помощью тонометра автоматического типа. Артериальное давление у юношей обеих школ нормальное и примерно одинаковое. Юноши школы № 8 лучше восстанавливаются после 1 минуты отдыха, после нагрузки 30 приседаний за 30 секунд.

Исследование физического развития юношей проводилось с помощью антропометрических методик. Средние соматометрические показатели – рост, масса тела, окружность грудной клетки у юношей школы № 91 выше, чем у юношей школы № 8. Физиометрические показатели – жизненная емкость легких выше у юношей школы № 91, а мышечная сила рук выше у юношей школы № 8. При сравнении физической подготовленности юношей использовались обязательные простейшие тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств.

Выводы и практические рекомендации:

Организация учебного процесса в школах № 8 и № 91 г. Красноярска не достаточно содействует здоровью обучающихся. Требуется анализ полученных результатов на уровне ученика, класса и школы для выработки научно обоснованных управленческих решений;

В школах необходимо организовать систематические занятия плаванием и лыжными гонками;

Девушкам школы № 91 необходимо больше уделять времени (дополнительные занятия, тренировки) своей физической подготовленности. Юношам школы № 8 необходимо увеличить время занятиями циклическими видами спорта (плавание, лыжные гонки и т.д.), а юношам школы № 91 увеличить время на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;

Юношей школы № 8 необходимо задействовать в районных соревнованиях на спринтерских дистанциях по лёгкой атлетике, плаванию и лыжным гонкам;

Необходимо усилить теоретическую составляющую предмета «Физическая культура» за счет школьного и регионального компонентов.

# **Психофизиологические возможности и объем восприятия студентов разных спортивных специализаций**

<sup>1</sup>Барыбина Людмила Николаевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания

<sup>2</sup>Козина Жаннетта Леонидовна, доцент, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры спортивных игр

<sup>3</sup>Гринь Леонид Васильевич, доцент, заслуженный тренер Украины, заведующий кафедрой физического воспитания

<sup>1</sup>*Харьковский национальный университет радиоэлектроники*

<sup>2</sup>*Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды*

<sup>3</sup>*Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени Петра Василенко*

Определение эффективности занятий по физическому воспитанию студентов предполагает применение не только показателей по физической подготовленности, но и показателей психофизиологических возможностей, поскольку это один из аспектов функционального состояния организма.

Управление движениями – сложный процесс, зависящий от многих факторов, в том числе – от скорости проведения нервного импульса по структурам центральной нервной системы, что традиционно относится к характеристикам психофизиологических качеств. Поэтому без учета этих показателей невозможно высокая эффективность применения преподавателями современных средств и методов обучения, необходимых для высокого уровня профессиональной подготовки студентов.

В этой связи разработка и экспериментальная проверка компьютерных программ, позволяющих быстро и эффективно определять психофизиологические особенности студентов для совершенствования индивидуализации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе, является актуальной задачей.

Цель работы - разработка компьютерных программ для тестирования психофизиологических возможностей студентов.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных данных, метод компьютерного программирования и компьютерной графики, методы математической статистики.

Для определения психофизиологических возможностей, объема временной памяти и объема восприятия были разработаны компьютерные программы с использованием традиционных психодиагностических методик.

Компьютерные программы «Восприятие-1» и «Восприятие-2» построены

ны на основе методики английского психолога Дж.Сперлинга и позволяют определить объем кратковременной памяти в зависимости от степени осознания поданного материала. Программа «Диагност» позволяет определить психофизиологические показатели и индивидуально-типологические свойства нервной системы.

Программа «Восприятие-1» состоит из двух серий. В первой серии в качестве объектов есть наборы бессмысленных сочетаний букв – 15 кадров по 8 букв, во второй серии - содержательные фразы – 15 кадров по три слова в каждой фразе. Появление каждого кадра на 0,2 – 0,3 с сопровождается шумовым фоном. Обследуемый воспроизводит буквы (слова), которые он успел увидеть и запомнить.

Одна из особенностей прохождения теста - ограничения времени, которые являются стимулирующим фактором в скорости прохождения тестирования и развития такого качества, как мгновенность принятия решений.

После того, как пользователь пройдет все этапы второй серии теста, перед ним появится последняя форма с результатами относительно его ответов по двум пройденным сериям.

Программа «Восприятие-2» позволяет определить объем зрительного восприятия по методике полного и частичного отчета и сравнить полученные результаты. Эта программа, как и «Восприятие-1», состоит из двух серий и является ее продолжением. В сериях используются бессмысленные наборы букв – 12 букв, расположенных в 3 горизонтальных ряда по 4 буквы в каждом. В первой серии (15 кадров) исследуемый должен воспроизвести все буквы, которые он увидел и запомнил. Вторая серия (15 кадров) выполняется по методике частичного отчета (выбор одной из трех горизонтальных строк). До появления следующего кадра пользователь не знает, из какой строки ему придется воспроизводить буквы. Об этом ему предоставляется инструкция.

Когда пользователь пройдет все этапы второй серии, тестирование закончится, и ему предоставится информация относительно результатов двух серий.

Программа «Диагност» является компьютеризацией системы “Диагност”, предложенной Н.В.Макаренко и В.С.Лизогуб для «Windows-98».

Ряд научных исследований подтверждают эффективность использования данной системы для определения психофизиологических показателей (скорости простой и сложной реакции) и индивидуально-типологических свойств нервной системы (силы и подвижности нервных процессов). Однако компьютерная система, предложенная Н.В.Макаренко и В.С.Лизогуб, работает исключительно в «Windows-98», и не воспринимается современными операционными системами. В этой связи мы предлагаем новый вариант данной программы, разработанный для современных информационных

систем.

С целью экспериментальной проверки разработанных компьютерных программ и определения индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей студентов разных спортивных специализаций было проведено тестирование 159 студентов Харьковсокго национального университета радиоэлектроники с помощью разработанных программ.

Определение скорости простой и сложной реакции проводилось с помощью программы «Диагност», и результаты сопоставлялись с аналогичными, полученными при использовании компьютерной программы «Комплекс», разработанной коллективом автором под руководством В.С. Ашанина.

Определение объема внимания проводилось с помощью программ «Восприятие-1» и «Восприятие – 2».

Результаты исследования не выявили достоверных различий в показателях скорости простой и сложной реакции, что расходится с данными авторов, проводивших аналогичные исследования в группах спортсменов. Тем не менее, был выявлен ряд достоверных отличий между студентами различных специализаций по программе «Восприятие-2».

Футболисты показали самые низкие результаты, несмотря на достоверно более высокие результаты предыдущих тестов. Можно предположить, что низкие результаты в группе футболистов по сравнению с представителями других специализаций были вызваны субъективными причинами – непонимание цели тестирования, отсутствием ответственности за результат, несобранность.

Результаты выполнения данного теста также достоверно ниже у самбистов и тяжелоатлетов по сравнению с волейболистами, баскетболистами, боксерами и студентами группы аэробики.

Таким образом, разработанные программы являются удобными, эффективными и надежными в использовании, с простым и понятным интерфейсом. Принимая во внимание простоту их перемещения и установки, они являются достаточно доступным средством оценки психофизиологических показателей.

# **Влияние занятий по черлидингу на организм спортсменов**

Безнис Е.Е., старший преподаватель

Мухина И.С., преподаватель

*Харьковский национальный автомобильно – дорожный университет*

Традиционные подходы к занятиям физической культурой и спортом при всех их достоинствах нуждаются в переосмыслении их целей и задач. Была предложена программа, построенная на синтезе аэробики, спортивных танцев, акробатики, современных шоу-программ, что на языке родоначальников этого вида спорта обозначается словом cheerleading (черлидинг).

Главной задачей черлидинг-групп является поддержка боевого духа команд в перерывах, а также привлечение внимания зрителей к своей команде. Выступления черлидеров на спортивных состязаниях способны привлечь зрителей к любому виду спорта - от шахмат до футбола и баскетбола. Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь юношей и девушек, настроенных развивать спортивные качества и повышать мастерство. [1]

Педагогические наблюдения осуществлялись непосредственно на уроках физической культуры студентов с целью субъективной оценки влияния различных физических упражнений на развитие психомоторных способностей и физических умений спортсменов.

Наряду с развитием физических и двигательных качеств черлидинг развивает и психомоторные качества занимающихся. Под воздействием тренировок по черлидингу во всём его многообразии средств и методов осуществляется морфологическая и функциональная перестройка в организме человека. [1]

Занятия черлидингом привлекают не только своей эмоциональностью и доступностью, но и практически безграничным разнообразием упражнений, дающим возможность воздействовать на организм занимающихся как целостно, так и избирательно. Это во многом обеспечивает целенаправленность и эффективность занятий.

Занятия черлидингом частично схожи с занятиями аэробикой, шейпингом или любым другим видом физкультуры, оказывая общефизиологическое воздействие на организм, повышая обмен веществ; положительно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы, развивают силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений. Результаты различных исследований показали, что целенаправленные, регулярные занятия черлидингом и специально подобранные комплексы упражнений положительно влияют на организм занимающихся, вызывая

при этом изменения в показателях физического развития двигательных качеств - силе и гибкости, а также укрепляют мышечный тонус и улучшают эмоциональное состояние человека.

Спортивная тренировка увеличивает силу мышц, эластичность, характер проявления силы и другие их функциональные качества. При умеренных нагрузках мышцы увеличиваются в объеме, в них улучшается кровоснабжение, открываются резервные капилляры. Важное практическое значение при перетренированности имеет двигательный режим. [2]

Под влиянием усиленной мышечной деятельности в скелете происходят существенные изменения. На состояние скелета оказывают влияние и другие факторы, связанные с занятием спортом: характерное положение тела спортсмена, сила давления на скелет, сила растяжения при висах, при скручивании тела. При правильных дозированных нагрузках эти изменения обычно бывают благоприятными. В противном случае возможны патологические изменения скелета.

Через год занятий спортом можно наблюдать отчетливо выраженные морфологические изменения костей. В дальнейшем эти изменения стабилизируются, но перестройка скелета происходит на протяжении всего тренировочного процесса. При прекращении активной спортивной деятельности приспособительные изменения костей остаются довольно продолжительное время.

Изменения, происходящие в скелете под влиянием занятий спортом, касаются химического состава костей, внутреннего их строения и процессов роста и окостенения.

Кости, несущие большую нагрузку, богаче солями кальция, чем кости, несущие меньшую нагрузку. На рентгенограммах кости спортсменов имеют более четкий рисунок, чем кости не занимающихся спортом, что объясняется большей оссификацией костной ткани, лучшим насыщением ее минеральными солями.

Переломы у спортсменов срастаются быстрее. Суставной хрящ, покрывающий суставные поверхности костей, может утолщаться, что усиливает его амортизационные свойства и уменьшает давление на кость. [2]

Черлидинговые упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе, повышается способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивается общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

Упражнения черлидинга являются эффективным средством развития



координации, быстроты двигательных действий, подвижности в различных суставах, силовых качеств, общей выносливости, а также способствуют развитию памяти на движения.

Хореографическая подготовка положительно влияет на формирование умений переключаться с одного двигательного действия на другое. Координационные способности в умении переключаться с одного двигательного действия на другое в дальнейшем позволят быстрее формировать основные компоненты техники черлидеров. [3]

Средствами хореографии спортсмены приобретают навыки в формировании удержания статических поз, осваивают навыки вращательных движений, развивают функцию равновесия.

Способность музыкально выполнять пластические движения и исполнять комбинации из элементов современных танцев является позитивным результатом занятий хореографией.

Показатели хореографической подготовленности спортсменов в черлидинге имеют тесные корреляционные связи с уровнем развития сложнокоординационных прыжков.

Хореографическая подготовка преимущественно решает задачи технической подготовки, и прежде всего, направлена на высококачественное освоение базовых элементов черлидинга. Вместе с тем, навыки и качества, приобретаемые на занятиях хореографией, требуют постоянного подкрепления и совершенствования. [4]

Таким образом, систематическая двигательная активность, занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на организм человека. Поэтому хореография является эффективным средством, влияющим на специальную физическую подготовленность - постоянный элемент подготовки спортсменов-черлидеров.

Литература:

1. Крикун Ю. Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине/ Ю. Ю. Крикун// Фізичне виховання різних верств населення. - 2007, №7- с. 39-41.
2. Купер К. Новая аэробика. — М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. Лили И., Григоренко Д. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике.//Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 4. – с.34-43
4. Шипилина И. А. Хореография в спорте / И. А. Шипилина // Серия “Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте”. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.

# Структура здоров'язбережувальної компетентності фахівця з фізичної реабілітації

Белікова Наталія Олександрівна, кандидат біологічних наук, доцент  
*Луцький інституту розвитку людини Університету "Україна"*

Аналіз педагогічних досліджень та власний практичний досвід підготовки фахівців у вищій школі свідчать про зростаючий інтерес до питань, пов'язаних із формуванням здоров'язбережувальної компетентності фахівців. Д.Воронін, І.Зімяя, В.Сергієнко компетентність здоров'язбереження відносять до ключових компетентностей, що мають стосунок до проблеми збереження та зміцнення здоров'я людини.

Фахівцю з фізичної реабілітації належить важлива соціальна функція в передачі знань і умінь здоров'язбереження, тому формування здоров'язбережувальної компетентності фахівця з фізичної реабілітації є необхідною та обов'язковою компонентою його професійної підготовки.

Д.С.Воронін в структурі здоров'язбережувальної компетентності студентів виділяє взаємопов'язані та взаємообумовлені компоненти: цільовий, мотиваційно-ціннісний, змістово-операційний, програмно-орієнтований, емоційно-вольовий, діяльнісний та оцінний. Цільовий компонент здоров'язбережувальної компетентності відображає розуміння студентом поставленої перед ним мети та її сприйняття. Мотиваційно-ціннісний компонент здоров'язбережувальної компетентності характеризує ієрархію цінностей особистості в здоров'язбереженні. Змістово-операційний компонент здоров'язбережувальної компетентності передбачає наявність у студентів системи знань і уявлень про здоров'я і здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні технології. Програмно-орієнтовний компонент здоров'язбережувальної компетентності дає змогу скласти програму впровадження здоров'язбережувальних технологій. Емоційно-вольовий компонент здоров'язбережувальної компетентності пробуджує інтерес, вольові зусилля та внутрішні спонукання до активної (насамперед рухової) діяльності. Діяльнісний компонент здоров'язбережувальної компетентності відображає ступінь включення особистості в цілісну систему здоров'язбереження. Оцінний компонент здоров'язбережувальної компетентності виявляє емоційну оцінку результатів упровадження здоров'язбережувальних технологій [1, с. 61].

Автор стверджує, що перелічені компоненти існують не окремо, відособлено один від одного, вони тісно взаємопов'язані між собою й постійно взаємодіють, утворюючи єдину структуру здоров'язбережувальної компетентності студентів. Поставивши перед собою мету вести здоровий спосіб життя (цільовий компонент), студент розпочинає читати спеціальну

літературу, консультуватися зі спеціалістами, тобто набуває певних знань (змістово-операційний компонент); формується певне ставлення до даного явища, і поставлена мета в життєдіяльності студента набуває особистісного значення (мотиваційно-ціннісний компонент). Для досягнення поставленої мети складається індивідуальна чи групова програма ведення здорового способу життя (програмно-орієнтовний компонент). Виконуючи одну з програм, студент може ставити й супровідні цілі (цільовий компонент), підвищувати рівень знань (змістово-операційний компонент), підвищувати рівень дієвості (діяльнісний компонент). Оцінний компонент існує паралельно з усіма попередніми, оскільки дає змогу підводити певні підсумки діяльності студента з упровадження здорового способу життя [1, с. 58].

Є.А.Шатрова в структурі здоров'язбережувальної компетентності виділяє такі компоненти: ціннісно-мотиваційний, який проявляється в інтересі і потребах фахівця до формування здоров'язбережувальної компетентності; когнітивний, який включає систему знань про закономірності збереження і розвитку здоров'я, а також прагнення до самоосвіти у питаннях здоров'язбереження; операційно-технологічний, який проявляється у володінні поведінковими моделями здорового способу життя і здоров'язбережувальними технологіями [2].

Враховуючи той факт, що в поняття “компетентність” закладено глибокі знання певної галузі науки, під здоров'язбережувальною компетентністю ми розуміємо інтегративну якість особистості майбутнього фахівця з фізичної реабілітації, яка має складну системну організацію і виступає як сукупність, взаємодія і взаємопроникнення мотиваційного, когнітивного, операційного і особистісного компонентів, ступінь сформованості яких відображає готовність і здатність майбутнього фахівця з фізичної реабілітації до збереження та зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я – свого та оточуючих. До показників компетентності у питаннях здоров'язбереження відносяться: уявлення про здоров'я, про чинники, що впливають на здоров'я та про здоровий спосіб життя; значення “здоров'я” як загальнолюдської цінності; вміння відстежувати і фіксувати позитивні і негативні зміни в стані власного здоров'я і здоров'я оточуючих; уміння складати ефективну і дієву програму збереження власного здоров'я на основі моделі уявлення про себе як здорову людину; уміння складати ефективну і дієву програму збереження та відновлення здоров'я учасників реабілітаційного процесу; уміння створювати здоров'язбережувальне середовище в процесі реабілітації; володіння способами організації та реалізації діяльності по профілактиці і здоров'язбереженню; володіння різними здоров'язбережувальними технологіями; дослідження ефективності реабілітаційного процесу залежно від формування компетентності фахівця з фізичної реабілітації в питаннях здоров'язбереження.

Організація формування здоров'язбережувальної компетентності студентів спирається на такі принципи: гуманізації; цілісності; безперервності; научності; професійної та оздоровчої направленості; діяльнісного підходу; врахування ціннісних установок, орієнтацій та потреб студентів; врахування індивідуальних особливостей студентів.

Проведені дослідження дозволили виокремити та узагальнити характеристики здоров'язбережувальної компетентності, які включають такі структурні елементи: обізнаність, свідомість, дієвість та умілість. В рамках даних характеристик уточнено їх показники та зміст з точки зору професійної діяльності фахівця з фізичної реабілітації (рис. 1).



Рис. 1. Характеристики здоров'язбережувальної компетентності фахівця з фізичної реабілітації

Таким чином, структура здоров'язберезувальної компетентності фахівця з фізичної реабілітації пов'язана, насамперед, з формуванням високої якості життя, використанням природних ресурсів та рухової активності людини.

Література:

1. Воронін Д.С. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Воронін Дмитро Євгенович. – Х., 2006. – 221 с.
2. Шатрова Е.А. Моделирование здоровьесберегающей компетентности педагога. – Режим доступу:<http://nkras.ru/doc/seminar09/Shatrova.pdf>.

# **Нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні за результатами соціологічного опитування**

Бондаренко Ірина Григорівна, к.фіз.вих., МС  
*Чорноморський державний університет імені Петра Могили*

Формування законодавчої і нормативної бази в Україні, як незалежної держави, почалося з 1991 р. З того часу вона зазнавала постійних реформувальних відповідно до становлення державності в країні. За роки незалежності лише питання з науково-методичного забезпечення підготовки збірних команд розглядалися у 8 з 16 указів Президента, в 11 з понад 90 постанов та розпоряджень Кабінету Міністрів, які стосувались розвитку фізичної культури і спорту в Україні [3]. На сучасному етапі в Україні продовжується формування нормативно-правового та організаційно-управлінського забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, вдосконалюються законодавчі та нормативні документи, створюються системи захисту прав громадян щодо занять фізичною культурою та спортом.

Для багатьох громадян України характерним є низький рівень і навіть повна відсутність правової культури, що виявляється у всіх сферах громадського життя, зокрема в галузі фізичної культури і спорту [1].

У розв'язанні сучасних проблем фізичного виховання і спорту провідну роль має відігравати вчитель, який володіє правовою культурою, має відповідну правову підготовку для здійснення виховної, тренувальної та оздоровчої діяльності [2]. Формування правової культури та правової підготовки фахівця галузі фізичної культури є надзвичайно важливим для вищої школи, тому як покликані підняти галузь на якісно новий рівень функціонування у чітко визначеному правовому полі та ефективних правовідносин між суб'єктами діяльності. За результатами тестування студентів IV-V курсів різних навчальних закладів України була отримана інформація про реальний стан підготовки майбутніх фахівців в галузі фізичної культури до правового забезпечення їхньої професійної діяльності. Зокрема, виявлено, що 75,2% студентів-випускників (бакалаврів і спеціалістів) мають низький рівень готовності до правового забезпечення професійної діяльності, 17,5% – середній та 7,3% – достатній, а високого рівня не виявлено в жодного студента. Інтеграція виявлених у процесі дослідження компонентів правової культури дозволила розробити систему правової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури у ВНЗ [2].

*Мета дослідження* полягає у визначенні рівня обізнаності студентів ЧДУ імені Петра Могили щодо правових аспектів в галузі фізичної культури і спорту для формування та підвищення їх рівня фізичної та правової

культури.

Завданнями дослідження слугували: узагальнення результатів досліджень науковців як в галузі фізичної культури і спорту, так і в галузі юридичних наук щодо нормативно-правового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні; визначення рівня знань студентів щодо гарантій держави, які закріплені в законодавчих актах стосовно фізичної культури і спорту.

З метою вирішення поставлених завдань були застосовані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та нормативних документів, порівняння, соціологічне дослідження, анкетування, математично-статистичні методи.

Було проаналізовано нормативні документи: Закони України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 року, «Про ратифікацію Антидопінгової конвенції», «Про антидопінговий контроль у спорті», Укази Президента України стосовно врегулювання найважливіших питань діяльності в галузі фізичної культури і спорту (Указ Президента України від 8 листопада 2001 р. № 1059 «Про розвиток та підтримку параолімпійського руху в Україні»), Постанова Кабінету Міністрів України № 49 від 18 січня 2003 р. «Про утворення центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх») [4].

В соціологічних дослідженнях для визначення обізнаності студентів щодо розвитку галузі фізичного виховання та спорту взяли участь студенти I курсу юридичного (n=36), еколого-медичного (n=56) та студенти факультету комп'ютерних технологій (n=61). З метою отримання відповідей, які б містили цікаві факти, відображали інтенсивність думки, була розроблена анкета, яка складалася з 16 питань. За бажанням респондентів вказувалося прізвище та ім'я. Студентам було роз'яснено мету та практичне значення опитування.

На питання щодо гарантування законодавством України права займатися фізичною культурою і спортом незалежно від походження, соціального і майнового стану, расової і національної належності, статі, освіти, віросповідання, роду і характеру занять, місця проживання та інших обставин, вірно відповіли 84,8 %, 5,7 % студентів дали негативну відповідь, 9,5 % – не змогли відповісти.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» відображені гарантії держави щодо заохочення громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя. З цими положеннями ознайомлені 35,7 % опитаних студентів, 30,1 % респондентів вважають, що таких гарантій державою не надається, 33,9 % - не обізнані з цього питання.

На питання «Чи закріплена обов'язковість занять з фізичного виховання законодавством України?» вірну відповідь дали 41,4 % першокурсників, 34 % студентів не обізнані з цього питання, 24,5 % – вважають, що за-

няття з фізичного виховання можуть бути не обов'язковими і цей аспект не закріплений законодавством України. На питання гарантування державою щодо проведення обов'язкових занять у дошкільно-виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та у ВНЗ, вірну відповідь дав лише один студент комп'ютерного факультету.

Більшість студентів ЧДУ імені Петра Могили (62,2 %) вірно відповіли, що законодавством України закріплюється державне фінансування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів для інвалідів; 17 % першокурсників дали негативну відповідь, а 20,7 % респондентів не змогли відповісти на це питання.

Надали вірну відповідь 39,6 % студентів щодо державних гарантій про створення необхідних умов для самовдосконалення спортсменів і фахівців спорту, які досягли найвищих спортивних результатів в міжнародних змаганнях та сприяли підвищенню міжнародного авторитету України; 37,7 % – так не вважають, а 22,6 % – не обізнані з цього питання.

Серед усіх студентів, які брали участь в анкетуванні, на питання «Чи передбачає законодавство України відповідальність спортсмена, який використовує для досягнення спортивного результату стимулятори, допінгові речовини або інші заборонені засоби?» позитивну (вірну) відповідь дали 67,8 % студентів, не визначилися з відповіддю 9,4 % студентів, 22,6 % – вважають, що за вживання допінгу спортсмен не несе ніякої відповідальності і це положення не закріплені нормативно-правовими актами.

Серед опитаних студентів, 33,9 % вважають, що принцип верховенства права щодо розвитку фізичної культури в Україні є лише декларативним. Майже половина респондентів (50,9 %) не змогли дати відповідь на це питання.

Таким чином, досліджено ставлення та обізнаність студентів-першокурсників юридичного, еколого-медичного факультетів комп'ютерних технологій до правового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні. З'ясовано, що спостерігається недостатній рівень знань студентів щодо нормативних законодавчих документів, регламентуючих розвиток фізичної культури і спорту в Україні. Відомо, що процес правової освіти і виховання містить у собі суттєві резерви впливу на поведінку кожної людини, зокрема для підвищення рівня фізичної культури. Тому, на нашу думку, в теоретичну підготовку студентів з дисципліни «Фізичне виховання» необхідно включати матеріал щодо правового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Список використаних джерел

1. Грінь О.Д. Правова культура суспільства і правосвідомість особистості на сучасному етапі розвитку суспільства / Грінь О.Д. // Правова держава. – № 10. – Одеса, 2008 : ОНО – С. 30-33. – Режим доступу : [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Nvlduvs/2009\\_1/index.htm](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Nvlduvs/2009_1/index.htm)
2. Мальона С. Б. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до правового забезпечення професійної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного



виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Мальона С. Б. – Львів, 2009. – 20 с.

3. Павленко Ю.О. Нормативно-правові основи науково-методичного забезпечення спорту найвищих досягнень в Україні / О.Ю. Павленко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2007. – № 13. – С. 49-51.
4. Ярова Н.Г. Форми адміністративно-правового регулювання у галузі фізичної культури і спорту / Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ: Збірник наукових праць. – 2008. – № 1 (37). – С. 192-197. – Режим доступу:[http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Nvdduvs/2008\\_1.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Nvdduvs/2008_1.pdf)

# **Включення вправ для профілактики та корекції порушень постави в обов'язкові заняття фізичною культурою для студентів молодших курсів**

Бочкова Наталія Леонідівна, кандидат педагогічних наук, доцент  
*Національний технічний університет України «КПІ», Київ*

*Метою роботи є дослідження особливостей побудови обов'язкових занять фізичною культурою для студентів молодших курсів з включенням вправ для профілактики та корекції порушень постави.*

Підтримання і збереження нормальної постави залежить від гармонійного розвитку мускулатури та її здатності утримувати в правильному положенні хребет, голову, плечовий пояс, тулуб, кут нахилу таза, кінцівки, від стану опорно-рухового апарату, стану нервової системи, соматичного і психічного здоров'я, умов побуту і праці тощо. У формуванні правильної постави важливу роль відіграє хребет, нормальне положення якого, у свою чергу залежить від правильної установки таза. Це має принципове значення при підборі вправ, вихідних положень і різних статичних поз у процесі занять фізичною культурою. Варто враховувати положення голови і плечового пояса, що також змінює конфігурацію хребта. Таким чином, з метою виправлення дефектів постави необхідно домагатися правильної установки таза, пліч, голови.

Вправи для профілактики та корекції порушень постави (заняття коригуючою гімнастикою) включаються у заняття фізичною культурою після розминки і наприкінці заняття, після основної частини. Заняття коригуючою гімнастикою рекомендується проводити круговим методом. До складу групи, яка займається коригуючою гімнастикою, по можливості включати студентів з однаковим скривленням хребетного стовпа, тому що в загальній групі можуть бути студенти з різними порушеннями постави, з початковими формами сколіозу, методика таких занять повинна мати визначені особливості.

При сколіотичній поставі і сколіозі I ступеня доцільно підбирати вправи суворо за анатомо-фізіологічною дією відповідно до форми, напрямку і ступеню скривлення хребетного стовпа, вправи повинні відповідати принципам корекції:

- при корекції зсуву хребців у фронтальній площині виконуються вправи для розтягування м'язів з урахуванням напрямку скривлення хребетного стовпа на увігнутій стороні і скорочення розтягнутих м'язів на опуклій;
- при сколіозі грудного відділу застосовується асиметричне положення рук, ніг. У таких випадках рекомендується нахили робити тільки убік

опуклості скривлення;

- студентів з S-образним скривленням хребта навчають фіксувати відповідні відділи хребетного стовпа: стежать, щоб скорочувалися м'язи того відділу, корекцію якого роблять;
- у випадку збільшення фізіологічних вигинів у сагітальній площині (кіфозу в грудному відділі хребетного стовпа і лордозу - у поперековому) строго стежать, щоб розгинання тулуба вироблялися на рівні вершини грудного кіфозу, а для зменшення поперекового лордозу (вихідне положення лежачи на животі) під живіт підкладають мішок з піском. Нахил роблять у поперековому відділі. Іноді замість кіфозу в грудному відділі відзначається лордоз, а в поперековому - кіфоз. У таких випадках вправи варто підбирати відповідно до наявної патології;
- торсія хребців вимагає особливої точності виконання вправ, її дуже важко коригувати: так, при правобічному грудному сколіозі потрібно робити поворот плечового пояса і правої руки ліворуч при фіксованому тазі і поперековому відділі хребетного стовпа. Фіксуючи грудний відділ, можна робити торсію поперекового відділу праворуч;
- під час занять необхідно навчати студентів правильній ходьбі, сидінню, стоянню, (з урахуванням наявних змін хребетного стовпа), усуненню шкідливих звичок, що призводять до прогресування сколіотичної хвороби. Особлива увага в період занять звертається на навчання студентів правильному диханню (ритмічному, досить глибокому) шляхом включення спеціальних вправ для розтягнення міжреберних м'язів на увігнутий і скорочення на опуклій стороні скривлення.

У коригуючій гімнастиці існує багато методів і систем, однак дотримання деяких положень обов'язково для усіх вправ: точність виконання, поступове збільшення навантаження, виключення насильницьких методів, що призводять до ще більшого функціонального ослаблення м'язів і посилення деформації.

Одночасно з вправами, що коригують, у заняття необхідно включати вправи, спрямовані на виховання сили, швидкості, координації, статичної і динамічної витривалості – вправи з м'ячем, скакалкою, гантелями вагою 1-2 кг з опором і т.д. Дотримуючи цих правил, складається індивідуальний комплекс вправ з урахуванням ступеня і характеру скривлення хребетного стовпа, віку, статі і тренуваності студента. Протягом курсу занять вправи слід урізноманітнювати та періодично міняти.

Ефективність застосування спеціальних вправ в більшості залежить від початкових положень. Найбільш вигідніші з них є вправи для розвитку та укріплення м'язів спини, які формують м'язовий корсет, при якому можливе максимальне розвантаження хребта по осі та виключаються впливи на тонус м'язів залежно від кута нахилу таза. До таких відносяться положення

лежачі на спині, животі, стоячі в упорі на колінах та четвереньках.

При асиметричній поставі основну роль відіграють симетричні вправи. Вони дають виражений позитивний ефект, який забезпечує вирівнювання сили м'язів спини та ліквідацію асиметрії м'язового тонусу. Така дія симетричних вправ пов'язана з фізіологічним перерозподілом навантажень. Для зберігання серединного положення тіла більш послаблені м'язи на стороні відхилення хребта під час виконання вправ працюють з більшим навантаженням, ніж більш сильні м'язи на протилежній стороні (так звана фізіологічна асиметрія), крилоподібні лопатки та приведені вперед плечі можуть бути виправлені за допомогою вправ з динамічним і статичним навантаженням на трапецієвидні та ромбовидні м'язи, а також на розтягування грудних м'язів.

Випинання живота усувається вправами для м'язів черевного преса, здійснюваними переважно з вихідного положення лежачи на спині. Найбільш ефективні з них такі, коли одночасно викликається максимальна для студента напруга прямих і косих м'язів живота. Нормалізація фізіологічних вигинів хребта досягається в ряді випадків зменшенням рухливості хребта в місці найбільш вираженого дефекту (наприклад, у грудному відділі при сутулуватій спині).

При дефектах постави в сагітальній площині використовуються наступні спеціальні вправи: при збільшенні кута нахилу таза вправи, що сприяють зміцненню м'язів задньої поверхні стегон, міжпоперекових м'язів попереку, а також черевного преса; при зменшенні кута нахилу таза вправи для зміцнення м'язів поперекового відділу спини і передньої поверхні стегон.

При виконанні вправ для м'язів формується навичка правильної постави. Вона виробляється на базі м'язово-суглобного відчуття, що дозволяє створити потрібне положення визначених частин тіла. Після пояснень, необхідних для уявлення про правильну поставу, і показавши її, приступають до вироблення відповідних такій поставі м'язово-суглобових відчуттів. Для цього використовують тренування перед дзеркалом (зоровий самоконтроль); взаємоконтроль, що здійснюється особами, які займаються, між собою; прийняття правильної постави з виправленням її дефектів біля стіни, коли до м'язово-суглобних відчуттів додаються тактильні (під час притиснення спини, сідниць і п'ят до стіни); виправлення дефектів постави за вказівкою викладача.

# **Влияние учебной нагрузки по дисциплине «Анатомия» на уровень умственной работоспособности студентов-спортсменов**

Броновицкая Галина Михайловна, канд. мед. наук, доцент

Комар Елена Брониславовна, аспирант

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
Республика Беларусь, г. Минск*

Основополагающей задачей сохранения нервно-психического здоровья студентов во время обучения в вузе является поддержание высокого уровня их работоспособности [2]. Именно благодаря высокому уровню умственной работоспособности достигается благоприятное функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС) и, как следствие, сердечно-сосудистой, эндокринной, мышечной и других систем организма [3]. Высокий уровень умственной работоспособности позволяет также быстрее достичь профессионального роста, повысить уровень специальных знаний, умений и навыков, решить различные проблемы, легче перенести ежедневные нагрузки.

Для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками [1, 2]. Устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации прямо пропорциональны уровню физической подготовленности.

*Цель исследования* – проанализировать влияние учебной нагрузки по дисциплине «Анатомия» на показатели умственной работоспособности студентов-спортсменов Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК).

Анатомия, как учебная дисциплина, преподается в БГУФК студентам всех факультетов только I года обучения и включает лекционный курс и лабораторные занятия.

Организация исследования. Нами протестированы 197 студентов-спортсменов БГУФК на лабораторных занятиях по дисциплине «Анатомия» в I семестре учебного года при изучении таких разделов предмета, как остеология, артросиндесмология и миология. Студенты являлись представителями различных видов спорта и имели квалификацию от третьего юношеского разряда до мастера спорта международного класса.

Определение уровня умственной работоспособности проводилось с помощью буквенных таблиц В.Я. Анфимова [3]. Подобные дозированные задания типа корректурных проб позволяют достаточно точно судить об изменениях умственной работоспособности под влиянием учебной нагрузки.

Каждому студенту в начале и в конце занятия по дисциплине «Анатомия» было предложено в буквенных таблицах выполнить задание (зачеркнуть одну букву и подчеркнуть другую).

Исследование проводилось у всех студентов только на второй и третьей парах (10.15–11.50 и 12.10–13.45 соответственно), так как данный временной диапазон характеризуется максимальной работоспособностью.

Корректурная проба в начале занятия определяла исходный уровень умственной работоспособности студентов, а в конце занятия показывала результат влияния учебной нагрузки. Затем в корректурной работе каждого студента высчитывались два показателя: количество прослеженных знаков и число допущенных ошибок. Основываясь на данных показателях, был произведен расчет коэффициента подвижности нервных процессов (К) и коэффициента продуктивности работы (Q): K1, Q1 – в начале занятия; K2, Q2 – по его окончании.

Результаты и обсуждение. Полученные в результате исследования данные позволяют утверждать, что студенты-спортсмены высокой квалификации быстрее, чем студенты юношеских и взрослых спортивных разрядов, перерабатывают поступающую информацию, что выражается в более оперативном поиске букв при выполнении задания в таблицах Анфимова [3].

У всех студентов наблюдается незначительное уменьшение значений коэффициента подвижности нервных процессов (К) к концу занятия. У высококвалифицированных студентов-спортсменов отмечается снижение коэффициента К примерно на 4 %. Аналогичные изменения зафиксированы и у студентов-разрядников (уменьшение К на 5 %).

Снижение степени подвижности нервных процессов к концу занятия в пределах 5 % дает повод полагать, что у студентов-спортсменов достаточно высокий уровень подвижности нервных процессов, что характеризуется более быстрыми темпами адаптации к условиям обучения. Подвижность нервных процессов формирует способность к быстрой перестройке реакций при столкновении с новыми ситуациями и, как следствие, выражается в готовности и желании взаимодействовать с новыми предметами и явлениями [2, 3]. Высокая подвижность нервных процессов обеспечивает хорошие рабочие качества индивида.

Результаты оценки коэффициента продуктивности работы показывают, что у всех студентов он повышается к концу занятия. Однако у студентов с высокой спортивной квалификацией отмечается больший рост данного показателя.

Увеличение показателя продуктивности работы в конце занятия позволяет с уверенностью утверждать, что учебная программа по дисциплине «Анатомия» составлена оптимально и позволяет студентам усваивать новые знания, а также закреплять уже полученные, без нарушения их нервно-

психического здоровья.

Систематические занятия спортом, присущие студентам БГУФК, формируют умственную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности. Увеличение же продуктивности работы студентов-спортсменов нашего университета связано с их высокой физической подготовкой.

*Выводы:*

Показатели умственной работоспособности у студентов I курса БГУФК остаются на высоком уровне в течение всего занятия по дисциплине «Анатомия».

Учебная программа по дисциплине «Анатомия» составлена таким образом, чтобы максимально сохранить нервно-психическое здоровье студентов, а также достичь здоровьесберегающего эффекта обучения.

Студенты с высокой физической подготовкой обладают большей умственной работоспособностью и лучшими показателями целенаправленной деятельности.

Физические нагрузки способствуют повышению эффективности мозговой деятельности, оказывают положительное влияние на продуктивность мыслительного процесса и поддержание высокой интеллектуальной работоспособности.

Рациональное построение учебного занятия обеспечивает стабильно устойчивое состояние функций организма студентов-спортсменов и поддерживает их умственную работоспособность на высоком уровне.

Литература

1. Абзалов, Р.А. Экология физической культуры человека / Р.А. Абзалов, А.И. Зиятдинова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 53–54.
2. Агарков, В.И. Формирование, оценка и коррекция здорового образа жизни у студентов: Метод. рек. / В.И. Агарков и др. – Донецк, 2001. – 15 с.
3. Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие / Н.Н. Куинджи. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 139 с.

# **Особенности организации и проведения занятий лыжной подготовкой со студентами специальных медицинских групп**

Бутько Алина Валерьевна, **старший преподаватель**

Грушник Александр Витальевич

*Белорусский государственный университет культуры и искусств,  
г. Минск, Республика Беларусь*

Формирование общественного мнения, поднимающего престиж здоровья, обучение принципам здорового образа жизни, воспитание потребности и готовности его ведения в повседневной жизни – задачи, стоящие перед кафедрами физического воспитания и спорта. Особую актуальность это приобретает для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, то есть относящихся к специальному медицинскому отделению.

На занятиях со студентами специальных медицинских групп необходимо изыскивать пути, средства и условия, которые обеспечивают улучшение физического здоровья и психоэмоционального состояния, способствуют повышению личной заинтересованности студентов. Одной из таких форм занятий может быть предложена лыжная подготовка, по физической нагрузке адекватная нарушениям состояния здоровья студентов специальных медицинских групп [1].

Занятия по лыжной подготовке – эффективное средство укрепления здоровья и активного отдыха. Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координаты через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного и вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно согласовывать свои движения с рельефом местности и скоростью, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие [2]. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма полезными для поддержания здоровья.

Во время передвижения на лыжах попеременно и ритмично включаются все крупные мышечные группы ног, спины, рук, что оптимально возбуждает двигательную зону коры больших полушарий, повышает ее тонус. Это способствует более быстрой ликвидации застойных возбуждений в мозгу, связанных с умственным и нервно-эмоциональным перенапряжением. Также повышается умственная работоспособность после занятий на лыжах без большой физической нагрузки [3].

Положительно влияет лыжная ходьба и на состояние сердечно - со-



судистой системы. Благодаря равномерно чередующимся напряжениям активизируется кровообращение, улучшается кровоснабжение мышц, совершенствуется работа сердца, повышается эластичность сосудов. Все отмеченные факторы способствуют не только укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной систем, но и улучшению координации их работы.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Также организм активно очищается от шлаков, так как выделительная система особенно активизируется.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких.

Активное воздействие природы при занятиях лыжами оказывает сильное влияние на эмоциональное состояние человека. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение. Занятия лыжным спортом имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме[2].

Особенности скольжения по снежному покрову исключают удары об опору и сотрясение тела, имеющие место при ходьбе и беге. Движения отличаются плавностью, мышцы хорошо расслабляются, поэтому студенты, даже страдающие от болей в коленных и голеностопных суставах, а также в позвоночнике, могут с пользой для здоровья ходить на лыжах.

Учитывая данные факты, нами была предпринята попытка экспериментальной разработки методики проведения занятий по лыжной подготовке со студентами специальной медицинской группы.

Основной целью проводимого нами исследования явилось определение методических приемов совершенствования техники в способах передвижения на лыжах.

В соответствии с целью исследования была определена задача: выяснить возможности повышения эффективности занятий по лыжной подготовке со студентами специальной медицинской группы.

Проводимый нами эксперимент осуществлялся на базе Белорусского государственного университета культуры и искусств со студентами 1 – 2 курсов факультета информационно – документных коммуникаций.

Первые занятия лыжной подготовкой показали, что не все студенты одинаково владеют способами передвижения: одни передвигались хорошо,

другие слабо, а некоторые стали на лыжи в первый раз. Совершенствование способов передвижения на лыжах мы проводили в той последовательности, которая определена методикой обучения и осуществлялось на индивидуальных, параллельно расположенных лыжнях.

Визуальный прием обучения способам передвижения на лыжах оправдан и необходим в начальной стадии становления навыка, но он не дает необходимого эффекта для совершенствования, поэтому мы использовали методические приемы, в основе которых лежит принцип расчленения целого движения на отдельные элементы, что не нарушало общий механизм того или другого способа передвижения.

При исследовании совершенствования техники мы исходили из того, что точность владения движениями представляет собой неиссякаемый источник проявления двигательных возможностей.

Для решения задач основной части занятия, нам необходимо было определить такие методы и формы, которые позволяли бы решать одновременно две задачи: совершенствование техники и повышение функциональных возможностей. Для этого были использованы сочетания отдельных основных методов: повторно – равномерный и повторно – переменный. Повторность и переменность понимались двояко; в одном случае – как смена интенсивности, в другом – как смена способов передвижения.

#### *Выводы:*

Занятия по лыжной подготовке со студентами специальной медицинской группы способствуют повышению интереса к занятиям физической культурой и могут быть использованы как один из вариантов форм занятий с данным контингентом.

#### Литература

1. Бутько, А. В. Лыжная подготовка как одно из средств оздоровления студентов специальных медицинских групп / А. В. Бутько // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: материалы V Международной научной конференции. – Харьков, 2009. – С. 22-25.
2. Миненков, Б. В. Лыжи и здоровье / Б. В. Миненков. – Москва: ФиС, 1981. – 80с.
3. Тимошенко, В. В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В. В. Тимошенко. – Минск: Веды, 2000. – 196с.

# Восстановление при утомлении после физической и умственной работы

Буц Алла Николаевна, доцент

Шепеленко Татьяна Валерьевна, старший преподаватель

*Украинская государственная академия железнодорожного транспорта*

Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что положительным образом сказывается на умственной и физической работоспособности человека. Однако при увеличении физической или умственной нагрузки, объема информации, а также интенсификации многих видов деятельности в организме развивается особое состояние, называемое утомлением.

Утомление — это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности. Утомление проявляется в том, что уменьшается сила и выносливость мышц, ухудшается координация движений, возрастают затраты энергии при выполнении работы одинакового характера, замедляется скорость переработки информации, ухудшается память, затрудняется процесс сосредоточения и переключения внимания, усвоения теоретического материала. Утомление связано с ощущением усталости, и в то же время оно служит естественным сигналом возможного истощения организма и предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения. Утомление, возникающее в процессе упражнения, это еще и стимулятор, мобилирующий как резервы организма, его органов и систем, так и восстановительные процессы. Утомление может быть острым, т.е. проявляться в короткий промежуток времени, и хроническим, т.е. носить длительный характер (вплоть до нескольких месяцев); общим, т.е. характеризующим изменение функций организма в целом, и локальным, затрагивающим какую-либо ограниченную группу мышц, орган, анализатор. Различают две фазы утомления: компенсированную (когда нет явно выраженного снижения работоспособности из-за того, что включаются резервные возможности организма) и некомпенсированную (когда резервные мощности организма исчерпаны и работоспособность явно снижается). Систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления, непродуманная организация труда, чрезмерное нервно-психическое и физическое напряжение могут привести к переутомлению, а следовательно, к перенапряжению нервной системы, обострениям сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической и язвенным болезням, снижению защитных

свойств организма. Физиологической основой всех этих явлений является нарушение баланса возбуждительно-тормозных нервных процессов. Умственное переутомление особенно опасно для психического здоровья человека, оно связано со способностью центральной нервной системы долго работать с перегрузками, а это в конечном итоге может привести к развитию запредельного торможения, к нарушению слаженности взаимодействия вегетативных функций.

Устранить утомление возможно, повысив уровень общей и специализированной тренированности организма, оптимизировав его физическую, умственную и эмоциональную активность.

Профилактике и отдалению умственного утомления способствует мобилизация тех сторон психической активности и двигательной деятельности, которые не связаны с теми, что привели к утомлению. Необходимо активно отдыхать, переключаться на другие виды деятельности, использовать арсенал средств восстановления.

Восстановление — процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию. Время, в течение которого происходит восстановление физиологического статуса после выполнения определенной работы, называют восстановительным периодом. Следует помнить, что в организме как во время работы, так и в предрабочем и послерабочем покое, на всех уровнях его жизнедеятельности непрерывно происходят взаимосвязанные процессы расхода и восстановления функциональных, структурных и регуляторных резервов. Во время работы процессы диссимиляции преобладают над ассимиляцией и тем больше, чем значительнее интенсивность работы и меньше готовность организма к ее выполнению.

В восстановительном периоде преобладают процессы ассимиляции, а восстановление энергетических ресурсов происходит с превышением исходного уровня (сверхвосстановление или суперкомпенсация). Это имеет огромное значение для повышения тренированности организма и его физиологических систем, обеспечивающих повышение работоспособности.

Схематически процесс восстановления можно представить в виде трех взаимодополняющих звеньев: 1) устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования; 2) выведение продуктов распада, образующихся в тканях и клетках работавшего органа, из мест их возникновения; 3) устранение продуктов распада из внутренней среды организма.

В течение жизни функциональное состояние организма периодически меняется. Такие периодические изменения могут происходить в короткие интервалы и в течение длительных периодов. Периодическое восстанов-

ление связано с биоритмами, которые обусловлены суточной периодикой, временем года, возрастными изменениями, половыми признаками, влиянием природных условий, окружающей среды. Так, изменение временного пояса, температурных условий, геомагнитные бури могут уменьшить активность восстановления и ограничить умственную и физическую работоспособность.

Различают раннюю и позднюю фазу восстановления. Ранняя фаза заканчивается через несколько минут после легкой работы, после тяжелой — через несколько часов; поздние фазы восстановления могут длиться до нескольких суток.

Утомление сопровождается фазой пониженной работоспособности, а спустя какое-то время может смениться фазой повышенной работоспособности. Длительность этих фаз зависит от степени тренированности организма, а также от выполняемой работы.

Функции различных систем организма восстанавливаются не одновременно. К примеру, после длительного бега первой возвращается к исходным параметрам функция внешнего дыхания (частота и глубина); через несколько часов стабилизируется частота сердечных сокращений и артериальное давление; показатели же сенсомоторных реакций возвращаются к исходному уровню спустя сутки и более; у марафонцев основной обмен восстанавливается спустя трое суток после пробега.

Рационально сочетать нагрузки и отдых необходимо для того, чтобы сохранить и развить активность восстановительных процессов. Дополнительными средствами восстановления могут быть факторы гигиены, питания, массаж, биологически активные вещества (витамины). Главный критерий положительной динамики восстановительных процессов — готовность к повторной деятельности, а наиболее объективным показателем восстановления работоспособности служит максимальный объем повторной работы. С особой тщательностью необходимо учитывать нюансы восстановительных процессов при организации занятий физическими упражнениями и планировании тренировочных нагрузок. Повторные нагрузки целесообразно выполнять в фазе повышенной работоспособности. Слишком длинные интервалы отдыха снижают эффективность тренировочного процесса. Так, после скоростного бега на 60—80 м кислородный долг ликвидируется в течение 5—8 мин. Возбудимость же центральной нервной системы в течение этого времени сохраняется на высоком уровне. Поэтому оптимальным для повторения скоростной работы будет интервал в 5—8 мин.

Чтобы ускорить процесс восстановления, в спортивной практике используется активный отдых, т.е. переключение на другой вид деятельности.

# Рекреаційно-оздоровча діяльність підлітків як актуальна соціально-педагогічна проблема

Анна Гакман

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

**Анотація.** В статі розглянуто види рекреаційно-оздоровчих занять в поза навчальний час та проаналізовано заходи, які найчастіше відвідують підлітки. В соціологічному дослідженні приймали участь 82 підлітки віком 11 – 14 років міста Чернівців. В ході досліджень виявлено, що рекреаційно-оздоровчою діяльністю постійно займаються дівчатка – 77,5% і хлопчики – 65,25%.

**Ключові слова:** Рекреаційно-оздоровча діяльність, позаурочний час, рекреаційні заходи.

**Аннотация.** В статье рассмотрено виды рекреационно-оздоровительных занятий внеурочного времени и проанализировано мероприятия, которые чаще всего посещают подростки. В социологическом исследовании определено, что рекреационно-оздоровительной деятельностью постоянно занимаются девочки – 77,5% и мальчики – 65,25%.

**Ключевые слова:** рекреационно-оздоровительная деятельность, внеурочное время, рекреационные мероприятия.

**Annotation:** The forms of recreational-healthy activities after school period are presented in the article on the places, which mostly teen-agers visit. Eighty-two 11-teen – 14-teen years old teen-agers which live in Chernivtsi city took part in the sociological research. 77.5% of girls and 65.25% of boys go in for recreational activities every time – this is the results of research.

*Постановка проблеми.* Підлітковий вік завдяки розвитку самосвідомості й прагненню до самостійності, самопізнанню і самовихованню є найбільш сприятливим для формування мотивації і правил здорового способу життя, розуміння його доцільності та необхідності. У цьому віці у школярів починає активно формуватися індивідуальний спосіб життя, від якого значною мірою залежить їхнє здоров'я у майбутньому.

Аналізуючи останні публікації зрозуміло, що проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умов їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Теоретико-методологічні засади цих питань сформульовані у працях А.Г. Здравомислова, І.Н. Смирнова, Л.П. Сущенко та ін.; проблему суб'єкт-суб'єктного, особистісно зорієнтованого підходу до виховання висвітлено в роботах К.О. Абульханової-Славської, І.Д. Беха, Л.І. Божович, Ю.В.Кікнадзе, О.Л. Кононко, М.В. Левківського, А.Маслоу, В.Г.Постового, С.Л.Рубінштейна, М.Г.Чобітька, К.І.Чорної та ін.; питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М.М.Амосова, Н.В.Артамонова, А.П.Леонтьєва, Ю.П.Лісіцина, Р.Є.Мотиланської, В.С.Язловецького та ін.; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т.Є.Бойченко, Г.П.Голобородько, М.Є.Кобринського, Т.Ю.Круцевич, С.В.Лапаєнко, В.М.Оржеховської, Ю.Т.Похоленчука, В.В.Радула, С.О.Свириденко, М.С.Солопчука; формування здорового способу життя засобами фізичного

виховання досліджували В.Г.Ареф'єв, О.Ф.Артюшенко, О.М.Вацеба, Г.І.Власюк, Л.В.Волков, М.С.Генцик, Л.Д.Гурман, В.С.Дробинський, О.Д.Дубогай, С.А.Закопайло, М.Д.Зубалій, Д.Е. Касенюк, О.С.Куц, В.Ф.Новосельський, І.А.Панін, І.І.Петренко, Р.Т.Раєвський, А.Г.Рибковський, О.Б.Скоробагатов, С.О.Сичов, Є.В.Столітенко, А.Л.Турчак, Є.М.Франків, Б.М.Шиян, П.І.Щербак та інші.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами Дослідження виконано згідно теми Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. 3.2.7. “Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення”.

*Мета дослідження* – теоретичне і методичне обґрунтування рекреаційно-оздоровчої діяльності підлітків в позашкільний час на основі інтеграції педагогічних і соціальних підходів.

*Результати досліджень.* Учені та викладачі фізичного виховання багатьох країн світу детально вивчають проблему мотивації до прояву рухової активності у шкільному віці, особливо поза навчальними установами. З нашого дослідження видно, що дівчатка у віці 11–14 років займаються фізкультурно-оздоровчими чи рекреаційними заняттями в позаурочний час – 74,31%, при чому, з них 97,2% обрали активний вид рекреаційних занять. А хлопчики 11-14 років – 86,73%, з яких 93,91% - надають перевагу активним видам рекреаційних занять.

В ході нашого дослідження вияснилось, що підлітки надають перевагу рекреаційним заходам, а саме: фізкультурно-масові заходи (фітнес-шоу, конвенції); спортивні змагання, культурно-масові заходи (концерти, вистави), та інше, серед яких підлітки вказували, сімейні прогулянки та подорожі. (табл. 1.)

Таблиця 1.

*Рекреаційні заходи які відвідують підлітки, %*

Види рекреаційно-оздоровчих занять	11 років		12 років		13 років		14 років	
	дів	хл	дів	хл	дів	хл	дів	хл
1. фізкультурно-масові заходи (фітнес-шоу, конвенції);	18,75	16.66	25	28.6	14.28	---	21.43	19.4
2. спортивні змагання;	18,75	44.44	50	42.9	42.86	80	17.86	51.6
3. культурно-масові заходи (концерти, вистави);	50	33.33	12.5	14.3	35.71	---	46.43	3.2
4. інше (вказіть).	33,33	5.55	12.5	14.3	7.14	20	14.28	25.8

Було з'ясовано також, що серед досліджуваного контингенту беруть участь у рекреаційних заходах дівчатка: 11 років – 80%, 12 років – 83,33%, 13 років – 66,66%, 14 років – 81,8%; хлопчики: 11 років – 83,33%, 12 років – 40%, 13 років – 57,1%, 14 років – 81,5%. Не беруть участі дівчатка: 11 років – 20%, 13 років – 22,22%, 14 років – 13,6%; хлопчики: 11 років – 16,66%, 12 років – 60%, 13 років – 28,6%, 14 років – 15,5%. Іноді приймають участь в рекреаційних заходах дівчатка: 12 років – 16,66%, 13 років – 11,11%, 14 років – 4,5%; хлопчики: 13 років – 14,3%.

Іноді основним аспектом інтересу називають емоційне забарвлення, зв'язок з емоційними переживаннями дітей. На думку А.К. Маркова, А.Б. Орлова, Л.М. Фрідман, ця особливість важлива, але не головна. Вони висловлюють припущення, що зв'язок інтересу з позитивними емоціями має значення на перших етапах виникнення допитливості учня (у новій темі, у новому навчальному предметі), але для підтримки стійкого інтересу необхідна сформованість навчальної діяльності, а також пов'язана з нею здатність до самостійної підготовки навчальних цілей і їх рішення. У даному випадку мова йде про інтерес до навчальної діяльності. Ми ж вивчаємо інтерес до заняття руховою активністю, яка пов'язана з одержанням позитивних емоцій. У сфері рухової активності існує багато різних видів фізичної рекреації, що викликають різні емоції – «подобаються» чи «не подобаються». Результати цього дослідження допоможуть з'ясувати доцільність включення певних видів фізичної рекреації в шкільну програму і формування фізкультурних груп «за інтересами» як у навчальний, так і у позанавчальний час(Таблиця 2.).

Таблиця 2.

*Види рекреаційно-оздоровчих занять підлітків, %*

Види рекреаційно-оздоровчих занять	11 років		12 років		13 років		14 років	
	дів	хл	дів	хл	дів	хл	дів	хл
1. прогулянки	16,2	13,5	25	8,33	12,12	11,11	24,2	16,98
2. праця на присадибній ділянці;	4,76	3,84	0	8,33	6,06	0	1,6	1,88
3. виїзд за місто;	16,6	11,54	6,25	16,66	18,18	0	24,2	24,5
4. їзда на велосипеді;	11,9	23,08	25	16,66	12,12	44,44	8,08	26,4
5. їзда на роликівих ковзанах;	11,9	3,84	18,75	25	12,12	0	9,7	5,7
6. заняття у воді;	19,04	13,5	6,25	0	18,18	11,11	12,9	16,98
7. туризм;	4,76	13,5	0	8,33	12,12	11,11	8,06	13,2
8. орієнтування на місцевості;	2,38	1,9	0	0	0	11,11	1,6	5,7
9. ігрові види занять;	14,28	15,4	18,75	8,33	9,09	22,22	8,06	15,09
10. інше (вказіть).	0	0	0	0	0	0	1,6	0



*Висновки.* Основною задачею сьогодення є навчання до самостійних оздоровчих занять школярів, особливо в позанавчальний час, що сприяє вихованню у дітей пізнавальної дисципліни, працелюбності, відповідальності, формуванню високих моральних якостей, а найголовніше зміцнення здоров'я. На запитання: «Чи берете участь у позакласній та позашкільній фізкультурно-оздоровчій чи рекреаційній діяльності?» учні відповіли, - так дівчатка – 43,66%, хлопчики – 58,04%; ні – дівчатка – 13,48%, хлопчики – 13,92%; інколи – дівчатка – 42,84%, хлопчики – 28,03%.

Література:

1. Власюк Г.І. Мотивація фізкультурно-оздоровчих занять старшокласниць //Матеріали Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 40-річчю факультету фізичного виховання ТДШ “Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти”. - Київ-Тернопіль, 1997. - С. 34-36.
2. Воротилкина, И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе: учебно-методические рекомендации /И.М. Воротилкина. – Биробиджан, Изд-во БГПИ, 2004. - 32 с. (2 п.л.)
3. Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников. - М.: ФиС, 1983. - 64с.
4. Кононов И.Ф., Куценко Г.И. Подросток и физическая культура, М.: Знание, 1982. - 40с.
5. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Возрастные особенности мотивов деятельности школьников в сфере физического воспитания. /Сб. тез конф. Kerunki doskonalenia treningu I walki sportowej, AWF Warszawa, 2002. – С.27.

# Фізична культура під час відпочинку. Сім я та спорт

Герасімова І.М., викладач фізичного виховання вищої категорії  
*Дніпродзержинський енергетичний технікум*

На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростаю вимоги до високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості наших співгромадян, необхідних для успішної трудової діяльності. Після довгої або напруженої роботи в організмі з'являється об'єктивний стан стомлення. При цьому виникає суб'єктивне відчуття втоми, знижується працездатність. Стомлення - нормальний фізіологічний стан. Воно охороняє організм від можливого виснаження, сприяє відновним процесам. Якщо людина стомлюється, їй потрібний відпочинок. Якщо відпочинок не буде достатнім і наступна робота почнеться в умовах, коли відновні процеси ще не закінчилися, тоді виникає перевтома. Це вже хворобливий стан, коли послаблюється мислення, пам'ять, увага, з'являється апатія, головний біль, погіршується сон, апетит, знижується опірність до несприятливих факторів. Перевтома може стати також причиною нервово-психічних розладів. За умови раціональної організації праці втома настає набагато пізніше, а перевтома не допускається. Щодо студентів, інтенсивна розумова праця висуває високі вимоги до організму, тому добре здоров'я - необхідна умова її високої ефективності.

Рівень культури людини виявляється в його умінні раціонально, повною мірою, використовувати вільний час. Від того як він використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я людини, повнота його життєдіяльності. Фізична культура і спорт займають важливе місце, тому що заняття фізичними вправами - це здоров'я. І як заклик до повсякденної фізичної активності та високого рівня здоров'я повинні бути слова С.А.Тіссо: „Рухи, як такі, можуть по своїй дії замінити любий засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити дію рухів”.

За даними соціологів, вільний час становить майже третину життя людини. Тому навряд чи є потреба доводити яке значення має його розумне використання. Саме у сфері вільного часу чимало резервів підвищення трудової, громадсько-політичної активності особистості, зміцнення сім'ї, соціалізація молоді. Так одним із важливіших напрямків є підвищення загального рівня здоров'я людини його загальнокультурного рівня та зміцнення сім'ї за допомогою занять спортом та фізичною культурою. Нині тривалість вільного часу дорослих членів сім'ї, які працюють, становить від 30 до 40 годин на тиждень, включаючи вихідні дні. А як свідчать дані

соціологічних досліджень 60-80% вільного часу ми проводимо у власних квартирах разом із сім'єю. У ХХІ столітті, коли людина у повному обсязі відчула на собі губний вплив технічного прогресу (постійні стреси, велике розумове навантаження, безліч невирішених проблем та інше) необхідно розумно використовувати вільний час, щоб оновлювати фізичні сили для наступної роботи.

Ще дослідження основоположника наукової теорії активного відпочинку І. М. Сеченова показали, що для швидкого відновлення сил організму потрібна зміна характеру діяльності, типу занять. На простих досвідах вчений довів, що коли втомлені органи перебувають у стані спокою, а інші працюють, то центральна нервова система ніби заряджується від них енергією і набагато швидше відновлює працездатність людини. Сучасна теорія активного відпочинку доводить, що організм людини чудового збалансований. Кожному з нас потрібна цілком конкретна, раціонально дозована кількість різноманітної їжі, рухової активності, сну та відпочинку. Тут важливо знати, що не тільки брак рухової активності, їжі, сну і відпочинку, але і їх надмірність ведуть до порушення рівноваги в його функціональних системах. Коли немає рівноваги, немає здоров'я і добробуту. Недарма кажуть: «Здоровий жебрак щасливіший хворого короля». Тому зміна їх характеру рухової активності, а саме: чергування розумової праці з фізичною активністю- це запорука високої працездатності та позитивних емоцій людини, а для цього їй потрібен активний рух, зміна вражень, об'єктів спілкування. Так активний сімейний відпочинок може надати людині багато енергії для виконання будь-якої роботи. Тому фізична культура та заняття спортом всією сім'єю під час відпочинку дуже важливі.

Так якими ж вправами можливо займатися всією сім'єю? Це насамперед ранкова гігієнічна гімнастика, яка дає людині перший заряд бадьорості після сну, підвищує працездатність „ пробуджуючи" від сну усі системи організму, укріплює здоров'я, а завдяки тому, що зарядку частіш виконують на свіжому повітрі (при відчиненому вікні чи на балконі) організм ще й загартовується. Також вдома можливо виконувати нескладні комплекси вправ з ритмічної гімнастики на поставу та гнучкість використовуючи різноманітну музику, що робить ці заняття дуже емоційними. Прямо вдома зробіть невеликий куточок здоров'я (закріпіть на дверях поперечину, прикріпіть до однієї зі стін гімнастичну дробину на яку можливо кріпити під різними кутами невелику гімнастичну лаву, стільці також можуть послугувати різноманітними тренажерами), і ось за декілька хвилин ви вже у своєрідному спортивному залі де виконуються різноманітні фізичні вправи. Більше фантазуйте і будьте здорові! А скільки зворушливих хвилин чи часів можливо провести з сім'єю, якщо ви організуєте похід вихідного дня?! Пройтися лісовими тропами, долаючи на своєму шляху природні перешко-

ди різними способами, обладнати місце для відпочинку та розташувати табір, розпалити вогнище та приготувати їжу, а потім провести будь-які спортивні чи рухливі ігри. Спілкування членів сім'ї, дивовижні красивиди природи рідного краю, перебування

на свіжому повітрі і фізичні навантаження - все це надає прекрасні можливості для активного відпочинку. Але це ще не все. Є багато інших способів для активного відпочинку всієї сім'ї. Наприклад, рибна ловля, плавання та ігри на відкритій воді (річки, озера, моря, струмки) чи у басейні, це і їзда на велосипеді, альпінізм чи похід у гори, оздоровчий біг, походи на стадіон і вболівання за улюблену команду і багато іншого.

Висновки. Медики всіх часів одностайно застерігали: недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть. Пам'ятаємо слова древнього філософа Аристотеля (IV ст. до н.е.) виказав думку про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходи по попередженню захворювання. Насамперед це фізична культура і спорт, активна праця і відпочинок, раціональне харчування, особиста і суспільна гігієна, відмовлення від шкідливих звичок. Фізичні вправи відсувають вікові границі старіння, продовжують життя людини (діють як акумулятор енергії), мають великий вплив на формування здорової міцної сім'ї. Це є одним із процесів культурного, фізичного, естетичного, морального виховання. А головне у членів сім'ї формується уміння правильно розраховувати і цінувати час необхідний для праці і відпочинку, а також захищає від різноманітних хвороб та поганого настрою і самопочуття. Думається немає необхідності пояснювати, що краще не бігати за здоров'ям у 40 - 60 років підтюпцем, а краще постійно займатися фізичними вправами. Ці заняття повинні ввійти в звичку, як миття рук і тіла, як чищення зубів. Якщо вважати заняття фізичними вправами другорядною справою, то задачі оздоровлення людей не вирішити. Фізична культура і спорт допомагають людині розкрити свої внутрішні резерви, природний потенціал і можливості. Тому будемо розуміти і пам'ятати, що добробут і здоров'я сім'ї необхідно починати формувати на стадіоні і у спортивному залі.

#### Література

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд. доп. и перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Бенедь В.П., Ковальчук Н.М., Завацький В.І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини: Навчальний посібник. - Луцьк: Надтир'я, 1996.
3. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. - Львів, 1993.
4. Розенблат В.В. Проблема утомления / Изд.2-е, перераб, и доп. - М.: Медицина, 1975.

## **Лидерство и его влияние на успешную деятельность спортивной команды**

Гниденко Елена Константиновна, старший преподаватель кафедры ТФ КЗ

Омельченко Татьяна Анатольевна, доцент кафедры ФВ

*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, Красноярск*

Необходимость совместной, согласованной и подчиненной одной общей цели деятельности спортсменов выдвигает потребность в руководстве командой. Руководителем или лидером должен быть человек, которому будут подчиняться другие члены команды (ведомые). В группе, выполняющей общую задачу, наличие лидера обеспечивает успех деятельности, отсутствие лидера обрекает действия группы на неудачу.

Проблема лидерства часто обсуждается как спортсменами, так и тренерами. Иногда речь идет о выявлении лидера среди членов команды, а иногда члены команды пытаются оценить эффективность работы самого тренера как лидера.

Лидером в спорте считается член спортивной команды, который выдвигается в результате взаимодействия ее членов, способствует организации коллектива для четкого управления им при достижении поставленной цели, а также под ним понимают члена группы, регулирующего межличностные отношения, которые в группе носят неофициальный или неформальный характер. Существует несколько признаков, характеризующих лидера:

Первым признаком является принадлежность его к группе, в которой он выдвинулся на позиции лидера. Это значит, что лидер обязательно должен быть включен в иерархическую структуру группы.

Вторым признаком является то, что своими действиями лидер способствует достижению групповой цели.

Третьим признаком лидера является его инициативность: он добровольно берет на себя значительно большую меру ответственности, чем того требует формальное соблюдение предписаний, общепринятых норм, практических разработок на игру.

Четвертым признаком лидера является желание или необходимость членов группы подчиняться ему как более авторитетному спортсмену.

В спорте выделяют два вида лидеров - деловой и эмоциональный, каждый из которых имеет свои достоинства и недостатки (табл. 1) [2].

Лидер в деловой структуре ориентирован на решение задачи, стоящей перед группой, а эмоциональный лидер - на межличностные отношения в сфере досуга. Тренеры хорошо выявляют лидеров в сфере организации совместной спортивной деятельности (на тренировках, соревнованиях), но

часто не знают, кто является лидером в быту, в сфере межличностных отношений, особенно в детских и юношеских командах.

Таблица 1.

Лидер, ориентированный на задачу (деловой лидер)		Лидер, ориентированный на группу (эмоциональный лидер)	
Преимущества	Недостатки	Преимущества	Недостатки
Более эффективен, усилия направлены главным образом на задачу	Может повысить уровень тревожности у некоторых членов группы	Может снизить тревожность в ситуациях, когда задача не была решена	Не придает большого значения успешному решению задачи
Мало времени тратит на межличностное общение	В жертву целесообразности приносит уверенность и спокойствие членов группы	Лучше работает с людьми, неуверенными в себе	Менее эффективен в экстремальных стрессовых ситуациях или там, где лидер должен обладать большим влиянием
Быстро распределяет задания в ситуациях, требующих решения четко сформулированных задач	Менее эффективен в умеренно стрессовых ситуациях, когда члены группы могут стремиться к общению	Может действовать лучше в ситуации, умеренно благоприятной для лидерства и когда членам команды нужна большая свобода в принятии решения	Может вызвать тревожность у членов команды с выраженной ориентацией на задачу

Лидеры, ориентированные на задачу, часто мало интересуются отношениями в команде. Они действуют наиболее эффективно либо в исключительно благоприятных, либо в крайне неблагоприятных ситуациях. При средних условиях наиболее эффективны лидеры, ориентированные на межличностные отношения. Их стиль руководства более демократичен, они уважительно относятся даже к самым бесполезным членам команды.

Существуют также различные пути выдвижения человека в лидеры. Экстремальные условия, в которых протекает спортивная деятельность, предъявляют к лидеру особые и жесткие требования, поэтому считается, что ряд лидерских качеств можно в определенных пределах можно развить. Например, научить спортсмена быть более внимательным к отношениям внутри группы, лучше взаимодействовать с товарищами по команде и заботливее относиться к различным нуждам и стремлениям спортсменов.

Но, в то же время, лидерам присущи и некоторые врожденные особенности (типологические особенности свойств нервной системы и темперамента). У капитанов команд в спортивных играх чаще, чем у других игроков, выражены типологические особенности, характеризующие напористость, агрессивность, устойчивость к напряженности, большая сила нервной системы и преобладание возбуждения над торможением. У них чаще встречается высокая самооценка и реже высокая тревожность, что может свидетельствовать об их уверенности в себе. Это объясняется тем, что в большом спорте к выбору капитана относятся неформально, т.е. на это место выдвигают спортсмена, обладающего качествами, необходимыми для обеспечения успешной деятельности в ситуации острой борьбы. Особенно важно то, чтобы спортсмена на роль капитана выдвигала команда, т.к. это положительно сказывается на эффективности групповой деятельности. В то время как капитан, назначенный тренером, в большинстве случаев, чаще приносит вред, чем пользу.

Таким образом, возможны три ситуации выдвижения спортсмена на роль лидера [1]:

- спортсмен хочет быть лидером в группе, но она не принимает его лидерство;
- группа выдвигает человека в лидеры, а он сам к лидерству не стремится (в этом случае спортсмен либо молчаливо соглашается с ролью лидера) либо стремится избавиться от нее);
- спортсмен стремится быть лидером, и группа поддерживает его.

Часто изменение задач, стоящих перед командой, влечет за собой смену капитана, так как опыт прежнего лидера основан на решении иных проблем и выработанные им на их основе методы руководства в новой ситуации могут оказаться малоэффективными. Прошлые заслуги часто не принимаются командой во внимание, поэтому капитан команды должен постоянно на деле доказывать свое право быть лидером. Таким образом, успешность руководства командой зависит как от личных качеств капитана, так и от конкретной ситуации.

Подводя итог, можно сказать, что при формировании команды тренер должен стремиться найти потенциального лидера. Он может поинтересоваться, кто является «заводилой», сколько товарищей окружают того или

иногo спортсмена, узнать количество друзей и т.д. Однако лучше всего потенциальный лидер раскрывается в деятельности: он более решителен, инициативен, настойчив, активно взаимодействует с партнерами. Но следует помнить, что статус лидера команды не пожизненный, его можно и потерять.

#### Литература

1. Гoгунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов / Е. Н. Гoгунов, Б. И. Мартьянов. – М: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2008. – 352 с.



# **Роль болельщиков в успехах и неудачах спортсменов на соревнованиях**

Гниденко Елена Константиновна

Омельченко Татьяна Анатольевна

*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, Красноярск*

Рассмотрена проблема оценки степени воздействия болельщиков и зрителей на эффективность деятельности спортсменов и их эмоциональное состояние.

Выступление спортсмена практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревновании чаще всего оказывает существенное влияние на результат выступления.

Присутствующие на соревнованиях зрители отличаются друг от друга, так как они, в первую очередь, люди различных типов с самым разным отношением к соревнованиям. Это отличие определяется также и характером реакций на результаты спортивных соревнований. Успехи или неудачи любимых спортсменов находят сильное отражение в настроении болельщиков. Известно, что на соревнования люди ходят, чтобы поволноваться, чтобы не зажимать эмоциональные переживания, а открыто выражать свои эмоции (кричать, топтать, хлопать, свистеть).

В этих условиях неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, тогда как более опытный участник не столь легко поддается воздействиям среды, сохраняя самообладание в той же соревновательной ситуации.

Присутствие зрителей оказывает влияние на эффективность деятельности спортсменов еще и потому, что ими зрители воспринимаются как люди, способные оценить результативность спортсменов. Многие спортсмены предпочитают выступать, когда на трибунах нет родных, близких и друзей. От отношения спортсмена к аудитории, от ее значимости для него зависит его выступление или его реакция в ответ на поведение и действия болельщиков и зрителей.

Здесь имеют значение психологические особенности спортсменов, среди которых есть люди социально возбудимые, социально тормозимые и индифферентные. Это значит, что присутствие зрителей на соревнованиях одних возбуждает и стимулирует, других затормаживает, угнетает, вызывает страх, третьи же равнодушны к присутствию зрителей.

Исследовать и предсказать, какое именно влияние на данных соревнованиях окажут зрители на психическое состояние и деятельность спортсмена, не просто, так как на это оказывает влияние множество факторов. Так,

например, даже расположение зрителей — близко или далеко они находятся от спортсмена — способно вызвать тонкие изменения в его нервно-мышечных реакциях, что может явиться значащим аргументом в достижении спортивного результата.

Статистика отмечает [1], что в присутствии враждебно настроенных зрителей команда гостей обычно ведет себя агрессивнее (допускает больше нарушений). Предполагается, что это связано с неосознанным проявлением агрессивности не только против команды соперника, но и против зрителей.

Зрителей спортивных соревнований можно классифицировать в зависимости от их отношения к спортсмену, их явных реакций на его выступление, а также от психологической близости между ними [2]:

- зрители, состоящие из значимых для спортсмена людей, реагирующие на его выступление положительно;
- зрители, которые реагируют положительно, но незнакомы спортсмену;
- зрители, пассивно наблюдающие за деятельностью спортсмена без каких-либо реакций в его адрес и не проявляющие к этому выраженного интереса;
- зрители реагируют отрицательно на деятельность спортсмена.

Спортсмена может интересовать или совсем не интересовать то, что они думают о его выступлении. Однако различная аудитория будет по-разному воздействовать на его эмоциональное состояние, а, следовательно, на успешность его выступления.

Влияние реакции зрителей на состояние спортсмена можно представить таблицей:

Изменение характера двигательных навыков под воздействие реакции зрителей		
Отрицательное влияние присутствия зрителей		Положительное влияние присутствия зрителей
Сложные навыки мало отработанные	Простые навыки плохо отработанные	Сложные навыки хорошо освоенные

Особое место в общем составе зрителей занимают болельщики. Болельщики приходят на стадион, уже обладая неким единым «футбольным», «хоккейным», «баскетбольным» и другим сознанием, что и определяет общность их эмоциональных реакций. Эмоциональные реакции болельщиков захватывают и нейтральных поначалу зрителей.

В спортивном соревновании для большинства болельщиков важен результат, а не содержание спортивной борьбы, поэтому удовольствие они испытывают лишь в случае победы их спортсменов (команды). Так как самочувствие болельщиков зависит от успехов спортсменов, за которых они болеют, то болельщики видят помощь «своим» спортсменам в том, чтобы вдохновить их и, в то же время, деморализовать «чужих».

Для поддержки болельщики поют национальные гимны, гимны своих спортивных клубов, популярные национальные песни, и деморализуют соперника шумом, используют свистки, трещотки, барабаны, взрывные пакеты и другие способы.

Спортсмены хорошо знают, что болельщики, так или иначе, сопереживают их успех или неудачу. Большинство спортсменов видят, как болельщики появляются только на соревнованиях, громко приветствуя, а затем обсуждая «свою» команду, чаще всего после выигрыша. Можно предположить, что на некоторых спортсменов призыв «выиграть ради своих болельщиков» может оказать обратное влияние, поскольку они воспринимают болельщиков как группу лиц незначительной значимости.

Огромная роль в подготовке спортсмена к нормальному восприятию среды болельщиков и зрителей принадлежит тренеру. Тренер должен научить спортсменов понимать ситуации, в которых возможны враждебные реакции со стороны зрителей.

Неопытных спортсменов следует специально приучать к воздействию зрителей, заставляя их выступать в присутствии всевозрастающих по размеру групп наблюдателей начиная с первых недель и месяцев их тренировок.

На тренировках, по рекомендациям тренера, специально создается «шум трибун» для создания помех, подобных тем, с которыми спортсмены могут встретиться непосредственно на соревнованиях. С помощью шума, выкриков и других способов у спортсменов вырабатывается помехоустойчивость к подобного рода воздействиям. Иногда психологи рекомендуют во время тренировок включать записанные на магнитофонную пленку крики болельщиков, в других случаях специально подбирают группы людей для «моделирования» условий предстоящих соревнований.

Таким образом, следует сделать вывод, что результаты деятельности спортсмена в значительной степени зависят от его подготовленности к воздействию болельщиков и зрителей. Решение задачи соответствующей подготовки спортсмена является важнейшей составляющей работы тренера.

Библиографический список

1. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2008. – 352 с.
2. Психология спорта: хрестоматия / сост.-ред. А. Е. Тарас. – М: АСТ; Минск: Харвест, 2007. – 352с.

# Вербально-музыкальная психорегуляция в спорте

Гниденко Елена Константиновна

*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, Россия, Красноярск*

Рассмотрена проблема психорегуляции спортсменов, как одна из актуальных в силу особой значимости психологического фактора при достижении высоких спортивных результатов.

Высокие требования к профессиональной деятельности спортсменов, долговременный и творческий процесс их подготовки с привлечением различных специалистов, все нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают новые задачи и связанные с ними трудности психологической подготовки. Высокие продолжительные психические нагрузки приводят к перенапряжению, при котором, в первую очередь, страдают интеллектуальные функции (сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций и др.), что, безусловно, отрицательно влияет на уровень спортивных достижений. В возникновении переутомления спортсмена (как явления) существенную роль играют психологические и биологические механизмы.

Для предотвращения этого явления следует принимать целый комплекс профилактических мер, включающих методы психотерапии, фармакотерапии, организационные и психологические мероприятия, проводимых под строгим индивидуальным наблюдением врача и психолога.

Средства восстановления и восстановительные меры можно условно разделить на три группы: медико-биологические, педагогические и психологические.

*Медико-биологические* методы занимают особое место, так как эффективно способствуют нормализации самочувствия и физической подготовленности спортсмена. К ним относят факторы физического воздействия – различные виды мануальной терапии и физиотерапевтических процедур. Спортсмену обеспечивают оптимальный режим питания (полноценность и сбалансированность пищи), прием необходимых витаминов, натуральных и фармакологических препаратов, в том числе, аминокислот и микроэлементов.

*Педагогические средства* включают в себя, прежде всего, индивидуализацию процесса тренировки и построения тренировочных циклов, адекватные интенсивность и направленность нагрузки, рациональный режим тренировки и отдыха в зависимости от функционального состояния спортсмена.

В качестве *психологических* применяют психолого-педагогические методы, учитывающие индивидуальность спортсмена, его эмоциональный уровень и степень контактности, обеспечивающие, при этом, психологическую разгрузку и полноценный отдых. Здесь эффективно используют специальную регуляцию психического состояния – регуляцию сна, сеансы гипноза, аутотренинг, приемы мышечной и эмоциональной релаксации.

В основу научно обоснованных психологических восстановительных мер положена *психорегуляция*, которая представляет собой систему мероприятий, направленных на улучшение психических и физиологических состояний организма. Среди множества различных средств восстановления, успокоения, снятия напряжения и тревоги, улучшения настроения у спортсменов большой популярностью пользуется *вербально-музыкальная психорегуляция* – целительное воздействие музыки на функциональное и психическое состояние. Слушая музыку, человек часто незаметно для себя начинает испытывать выражаемые в ней чувства и настроения. Причиной этому является специфическое свойство музыки моделировать эмоциональные состояния человека.

Значительное количество исследований, проведенных в этой области, показывают заметное воздействие музыки на частоту сердечных сокращений, артериальное давление, тонус мышц, вегетативную нервную систему, холестериновый обмен и многие другие функции и системы организма человека [1].

Как отмечают специалисты, успех сеансов вербально-музыкальной психорегуляции спортсмена определяется, прежде всего, правильным подбором музыкального материала и качеством звучания. Для целей успокоения и восстановления подбирается музыка с мягкими ритмами, благозвучная, мелодичная, тихая, спокойная, плавная. Оптимально подобранная музыка создает наиболее благоприятные физиологические и психоэмоциональные условия для реализации потенциальных возможностей спортсмена и достижения высоких спортивных результатов.

В этих случаях необходимо также правильно отобрать вербальный материал и соотнести его с музыкальным сопровождением. Вербальную (устную, словесную) часть сеанса начинают через 1-2 минуты после включения музыки и продолжают от 3 до 45 минут. Текст читается голосом спокойным, ровным, слегка протяжным, с мягкими волнами изменения интонаций в соответствии с характером музыки.

Использование этого средства весьма перспективно. Под влиянием специальной музыки на фоне передаваемых ею положительных эмоций и ритмических пульсаций можно в необходимый момент существенно повысить работоспособность спортсменов, минуя сопутствующие психические перенапряжения и связанные с ними отрицательные последствия.

Это делает вербально-музыкальную психорегуляцию важной частью реабилитации, помогающей спортсменам переживать период напряжения и перенапряжения, а нередко и болезненной усталости в нагрузочные моменты спортивной тренировки. То обстоятельство, что в этом методе преобладает принцип удовольствия и эстетического переживания, позволяет ему занимать особое место среди методов психорегуляции.

Можно сказать, что вербально-музыкальная психорегуляция – это одновременные словесные и бессловесные внушения. Их главная задача – добиться единства переживаний, которое каждое из них вызывает.

В настоящее время при психорегуляции чаще всего эффективно используют различные формы музыкального сопровождения [2]:

– *эксплоративная музыка*, направленная на вскрытие (эксплорацию) задержанных эмоций;

– *лирико-медитативная музыка*, способствующая размышлению и сосредоточению;

– *коммуникативная функциональная музыка*, выступающая как групповое прослушивание музыкальных произведений, направленных на поддержку взаимных контактов, взаимопонимание и доверие в группе;

– *психорегулирующая музыка*, используемая при релаксации или в качестве сопровождения аутогенной тренировки.

Одним из вариантов музыкальной психорегуляции является самостоятельное, нередко индивидуальное (с помощью воспроизведения звукозаписи) слушание музыки. Известный опыт показывает, что спортсмен после двух-трех однотипных сеансов может осуществлять вербальное сопровождение музыки сам, соединяя тем самым воздействие музыки с аутотренингом. Но дальнейшая работа в этом направлении возможна только при наличии определенной культуры психической деятельности, стабильных навыков самоконтроля и психической саморегуляции.

#### Библиографический список

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст]: учебное пособие для вузов / Г. Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М: Советский спорт, 2007. – 296 с.
2. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция [Текст]: учебное пособие для вузов / Е. М. Хекалов. – 2-е изд. – М: Советский спорт, 2003. – 64

# Вплив процедур ходіння по розжареному вугіллю на показники енергетичного стану людського організму

Дикий Б.В.

*Ужгородський національний Університет, факультет післядипломної освіти, кафедра курортології, медичної реабілітації та фізіотерапії, м. Ужгород.*

**Анотація.** В статті показано, що існує залежність загального енергетичного стану людського організму під впливом температури розжареного вугілля під час проходження по ньому оголеними стопами ніг. Показана зміна енергетичного стану організму в контрольно вимірвальних пунктах (КВП), та зміна величини еквіпотенціальної поверхні по чакрі №3 (маніпура).

**Ключові слова:** температура, ходіння по вугіллю, енергетичний стан.

**Аннотация.** Дикий Б.В.

В данной работе показано, что существует зависимость общего энергетического состояния человеческого организма от влияния температуры горячего угля во время прохождения по нему голыми стопами ног. Показано изменение энергетического состояния организма в контрольно измерительных пунктах (КИП) и изменение величины эквипотенциальной поверхности в чакре №3 (манипура).

**Ключевые слова:** температура, хождение по углям, энергетическое состояние.

**Annotation.** Dykyj B.V Our researches show, that there is a dependence of general energetic state of human body upon influence of hot coal temperature during passing through it by bare feet. The change of energy state of the organism in the control measurement points and the change in the equipotential surface in the chakra are shown №3 (manipura).

**Key words :** temperature, walking on hot coals, energetic state.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Одним із перспективним напрямком у фізичній реабілітації є застосування природних чинників у підвищенні адаптаційних можливостей людського організму та резистентності до негативних впливів різних факторів. Дуже цікавим напрямком є використання носіїв з високою температурою як одного із природних чинників(розжарене вугілля).

Вчені на протязі багато віків не можуть розгадати тайну ходіння по гарячому вугіллю. Ніяк не пояснюючи природи цього явища, вони все ж не можуть не признати факту, що люди безболісно проходять по гарячому вугіллю. Зрозуміло, що вчені та лікарі прикладають великі зусилля, щоб відшукати розумне пояснення даного феномену. В 1935 році по ініціативі Лондонського університету був проведений один з перших експериментів з ходіння по вугіллю. Молодий мусульманин з Індії пройшов яму з вугіллям шириною 20 футів (температура в центрі полум'я була біля 1400 градусів по Цельсію).

В Закарпатській Асоціації здорового способу життя, реабілітації та оздоровлення за допомогою природних сил “Закарпатський морж” протягом 20 років люди займаються загартовуванням а в останній рік засвоюють ходіння по гарячому вугіллю з ціллю підвищення резервних можливостей

організму.

Дослідження проводяться в рамках теми: «Вивчення превентивного впливу нестероїдних протизапальних препаратів на частоту аденом та раку товстого кишечника та асоційованих шлунково-кишкових і кардіоваскулярних уражень ДБ – 754, наказ МОН України № 686 від 22.07.2010р.».

**Метою та завданням нашого дослідження** є вивчення впливу ходіння по гарячому вугіллю на фізіологічні показники людського організму та розробка нової системи яка б давала більший ефект та безпеку їх проведення.

**Аналіз існуючих методик ходіння по гарячому вугіллю.** Найбільш відомі методики ходіння по гарячому вугіллю описані в літературі [4]. Сама процедура складається з двох основних етапів:

- підготовка до ходіння по гарячому вугіллю яка направлена на підготовку нервової системи та організму людини до процедури;
- процедури ходіння по гарячому вугіллю.

Процедура підготовки до ходіння можна звести до декількох видів:

Перед виходом на гарячу доріжку інструктор проводить психоенергетичну підготовку при допомозі навіювання зміненого психічного стану.

Проведення психоемоційної підготовки при допомозі проходженню по колу з використанням гасел та ритмічного інтенсивного навантаження.

Процедура ходіння базується на проходженні доріжки з гарячим вугіллем на які дає дозвіл інструктор, з ритмічним вигукуванням гасел та подальшим проходженням повз доріжки і вставання в чергу на повторне проходження. Загальна схема подана на рис. 1.

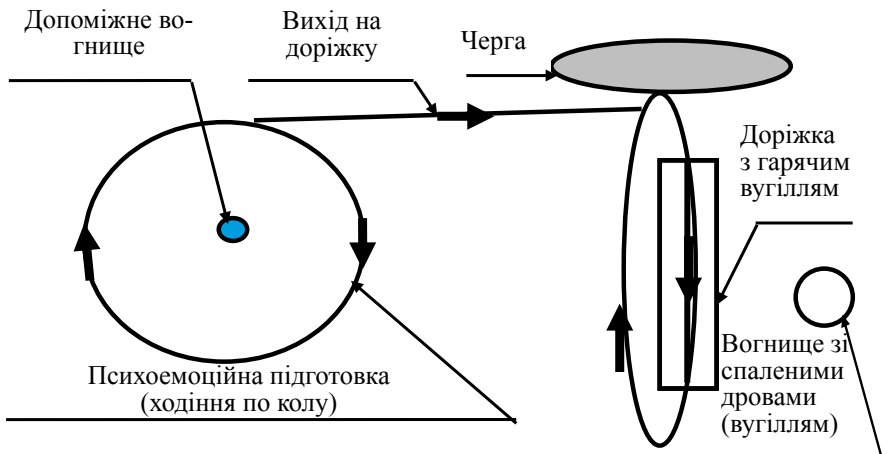


Рис. 1. Схема проходження по гарячому вугіллю.



Недоліком даної методики є занадто довга психоенергетична підготовка при ходінні по колу і те, що після проходження по доріжці з вугіллям утворюється велика черга при подальшому проходженні. Окрім того велика перерва психоемоційної готовності підчас дотримання черги знижує ступінь готовності до наступного проходження по гарячому вугіллю.

Нами була запропонована нова методика проведення психоемоційної підготовки при допомозі проходженню по колу з використанням гасел та ритмічного інтенсивного навантаження на основі українських народних традицій. В якості ритмічного супроводу використання не монотонного ходіння з вигукуванням гасел, а ритміки народних українських танців (гуцульського танцю «АРКАН») та українських гасел «Я СИЛЬНИЙ ДУХОМ». Базуючись на енергетичних вібраціях та ритміці народних українських традицій, вдалось скоротити час підготовки до ходіння з 17-20 до 5 хвилин. Дані викладки підтверджуються дослідженням впливу музичально-гармонізуючої корекції в реабілітації гіпертонічної хвороби [1]. На рис.2, подана нова авторська методика та схема проходження по гарячому вугіллю.

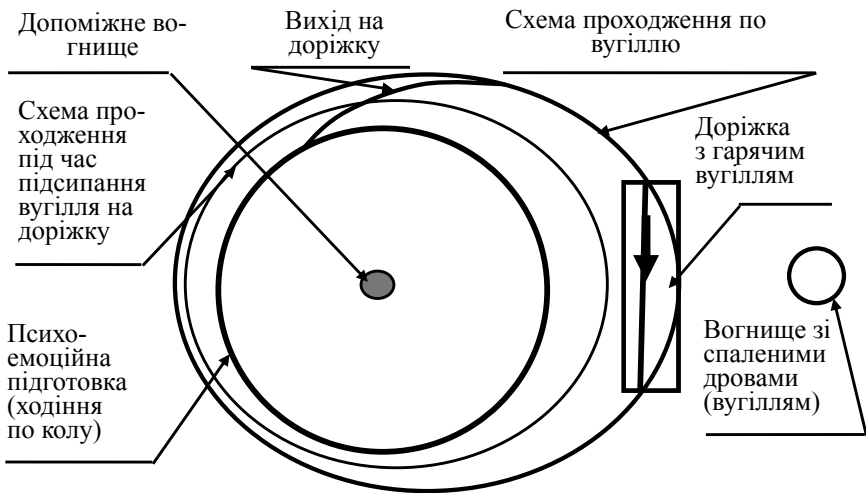


Рис.2. Запропонована схема проходження по гарячому вугіллю.

В даній схемі відсутня черга для проходження по вугіллю, а весь час підтримується темп проходження по енергетичному колу в ритмі вібрацій музичального супроводу. Під час підсіпання гарячого вугілля йде безперервна підтримка психоемоційного стану при проходженні по колу а не очікування черзі. Використання рідних українських гасел підсилює психоемоційний стан в процесі проходження по вугіллю.

Враховуючи негативний вплив гепатогенних зон, на енергетичний стан меридіанів за Фолем, вибирали місце проведення процедур поза їх межами [2].

**Методи й організація досліджень.** Для дослідження нами була підібрана група людей в кількості 24 людей без патологій (здорові люди).

Вимір енергетичного стану проводився в контрольно вимірювальних пунктах (КВП) за методикою Фоля [3] при допомозі приладу для електропунктурної діагностики «ИНТА – mini». Вимір величини біополя аури по чакрі №3 (маніпура) проводився приладом ИГА-1. Розміри гепатогенної зони визначався методами радіоестезії та приладом ИГА-1. Статистичних аналіз виконувався за стандартною методикою з використанням програми EXCEL.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Процедури проходження проводились при температурі вугілля від  $260 \pm 10 \text{ C}^0$  до  $300 \pm 10 \text{ C}^0$ . Аналіз величина електропровідності в КВП не дав достовірної їх зміни на рівні значимості ( $p=0,05$ ). Лише спостерігається незначна активність меридіану серця, дихальної системи та меридіану кровообігу на рівні значимості ( $p=0,20$ ). Найбільш активно відреагувала на вплив проходження по гарячому вугіллю величина еквіпотенціальної поверхні чакри №3 (маніпура), ( $z$  1,5 до 17,0)  $\pm 0,1$  м.

**Висновок.** Дослідження показали, що вплив проходження оголеними стопами ніг по розжареному вугіллю приводить до зростання величини еквіпотенціальної поверхні чакри №3 (маніпура).

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження повинні бути спрямовані на визначення впливу методики ходіння по гарячому вугіллю на стан різних фізіологічних показників людського організму.

Література.

1. Алеева А.В., Козлова Г.В., Черняк К.И. Применение музыкально-гармонизирующей коррекции в реабилитации больных гипертонической болезнью 1 степени. // Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського. Серія «Біологія, хімія». – 2008. – т. 21 (60). - №3. – С.3-7.
2. Дикий Б.В. Зміни життєвих показників енергетичного стану людського організму під впливом гепатогенних зон та засобів їх нейтралізації. / Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріал. VI Всеукр.- практ. Конф. з між нар. Учасю, 15-16 трав. 2008 р. – Л., 2008. – С. 31-36.
3. Самосюк И.З., Лысенюк В.П. и др. Нетрадиционные методы диагностики и терапии. Київ «здоровья» 1994 р. – 242 С.
4. Толли Буркэн / институт по изучению и обучению огнеходужению в Калифорнии созданный в 1980 году Режим доступа : <http://www.firewalking.com>.

# **Методические подходы к профессионально-прикладной подготовке и совершенствованию уровня здоровья студентов технических вузов**

Егоров Д.Е. канд. пед. наук, доцент

Олейник Е.Г. доцент.

Однодворцев А.А. старший преподаватель.

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова.*

Методология профессионально прикладной физической подготовки (ППФП), равно как и совершенствование состояния здоровья студентов технических вузов, т.е. специалистов инженерного профиля основывается на методах, принципах и средствах формирования необходимых физических качеств для повышения эффективности подготовки студентов к предстоящей трудовой деятельности.

Методика ППФП составляет совокупность взаимосвязанных методов и методических приемов, где методы - это способ решения задачи физического и психофизического совершенствования студентов [2].

В процессе профессиональной физической подготовки студентов используются методы обучения, развития и воспитания, где методы обучения направлены на поэтапное формирование необходимых прикладных двигательных умений и навыков, теоретической базы знаний и организационных умений.

В процессе ППФП посредством физических упражнений формируются необходимые двигательные умения и навыки. Освоение техники выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков основано на взаимосвязанных этапах и включает: ознакомление, разучивание и совершенствование, где ознакомление способствует созданию у студентов правильного представления о разучиваемом упражнении, для этого необходимо: назвать упражнение, показать технически грамотно, без искажений и объяснить технику выполнения упражнения. В зависимости от сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

- в целом - если физическое упражнение несложное, доступно для студентов или его выполнение по элементам невозможно;
- по частям - если физическое упражнение сложное, то его делят на элементы;
- по разделением - если физическое упражнение сложное и его выполняют с остановками;
- с помощью подготовительных физических упражнений - если в целом его выполнить нельзя из-за трудности, а разделить на части невозможно (так же рекомендуется перед выполнением сложных с технической точки зрения упражнений);

- совершенствование - закрепление двигательных навыков и умений многократным повторением студентами в различных условиях, а также совершенствование и поддержание на необходимом уровне физических и специальных качеств.

Совершенствование уровня физических качеств и особенно выносливости, которое имеет высокий уровень корреляции с состоянием здоровья основано на методах спортивной тренировки, которые заключается в способе применения средств тренировки и взаимодействия студента и педагога. В процессе занятий используются две большие группы методов: 1) *общепедагогические*, объединяют в себе *словесные и наглядные методы*; 2) *практические* - методы *строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный* методы. К словесным методам, применяемым в физической культуре относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. К наглядным методам, 1) показ отдельных упражнений и их элементов, 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся 3) применение простейших ориентиров ограничивающих направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; 4) применение световых, звуковых и механических устройств, задающим занимающемуся темпоритмовые, пространственные и динамические характеристиках движений. *К методам строго регламентированного упражнения* относятся методы, направленные на освоение техники двигательного действия и методы, направленные на воспитание физических качеств. В методах направленных на освоение техники двигательного действия, выделяют методы разучивания упражнения в целом (целостно - конструктивные) и по частям (расчленено конструктивные). Среди методов, обращенных на совершенствование физических качеств, выделяют следующие методы: равномерный, переменный, повторный, соревновательный метод, интервальный. Эффективность методов зависит от правильного сочетания объема и интенсивности нагрузки, где нагрузка должна соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту занимающихся. Под нагрузкой понимается дополнительная степень активности организма, связанная с выполнением физического упражнения, а также степень переносимых при этом трудностей. Понятие «объем нагрузки» означает время выполнения нагрузки и суммарное количество работы, выполняемой в процессе выполнения упражнения (упражнений) [1; 2].

Основными показателями объема являются: время, затраченное на выполнение упражнения; метраж или километраж преодолений дистанции; общий вес отягощений (в упражнениях с тяжестями); пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка частоты сердечных сокращений - ЧСС) относительно исходного уровня.

А «интенсивность нагрузки» - это напряженность работы или изменения

в организме произошедшие под воздействием нагрузки, т.е. изменения (Рн крови и др.) и их уровень. Основными показателями интенсивности являются: скорость движения, скорость преодоления дистанции, вес отягощения (в расчете на отдельное движение), пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности) [1; 4].

Оценка интенсивности физической и оптимальной оздоровительной нагрузки проводится по частоте сердечных сокращений используется следующая градация [4]:

- низкая - до 130 уд./мин.;
- средняя - 130-150 уд./мин.;
- высокая - 150-170 уд./мин.;
- максимальная - свыше 170 уд./мин.

Повышение эффективности отдельного занятия достигается: сокращением времени на перестроения; краткостью и четкостью объяснений; увеличением количества повторений, интенсивности выполнения, массы отягощений; регулированием продолжительности отдыха; использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря [1; 3].

На занятиях используется индивидуальный подход, определяемый различиями в подготовленности занимающихся. Он реализуется путем индивидуального нормирования нагрузки, подбора оптимальных по сложности двигательных задач и целесообразных способов выполнения физических упражнений или учебных заданий.

Воспитание психических качеств достигается:

подбором физических упражнений, в которых психические качества проявляются в наибольшей мере;

применением в учебно-тренировочном процессе методических приемов и методов выполнения физических упражнений, способствующих воспитанию психических качеств.

Повышение эффективности ППФП специалистов инженерного профиля и оздоровительной составляющей должно основываться на строгом соблюдении методологии включающим в себя методы и принципы обучения и воспитания физических качеств.

Литература

1. Деманов А.В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура» (методическое пособие). - Астрахань 1999.
2. Заиорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М: Советский спорт. 2009.
3. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова.- Москва, 1991
4. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я. Соколова. – Минск, 1988

# **Здоров'я сучасної студентської молоді як одна зі складових професійної надійності та готовності майбутнього фахівця залізничної сфери до трудової діяльності**

Єфремова Анжеліка Яковлівна, викладач кафедри «Фізичне виховання та спорт»

*Українська державна академія залізничного транспорту*

Україна на початку третього тисячоліття вступає в постіндустріальне, інформаційне суспільство, в якому одне з найважливіших місць займає людський чинник. В період переходу до нових умов господарювання і підвищення ефективності продуктивності праці на підприємствах залізниці однією з головних задач є збереження і максимальне поліпшення фізичного і психічного здоров'я фахівців залізничного транспорту.

З кожним роком збільшується напруженість транспортних потоків Укрзалізниці, швидкість і інтенсивність руху поїздів, впровадження новітніх технологій, а це, в свою чергу, пред'являє більш високі вимоги до ролі фахівця в залізничному транспортному процесі[6]. Все це неминуче вимагає значнішої напруги розумових, психічних і фізичних сил людини, підвищеної координації і культури рухів. Але чим складнішою стає сучасна техніка і чим більше ускладнюється технологія виробничих процесів, тим більш удосконаленою повинна ставати і сама людина, що керує цими процесами.

Дослідники (Васельцова І.А., 2004, Попова Т.А., 2004, Коровін С.С., 1997, Раєвський Р.Т. 1985, та ін.) відзначають, що серед працівників залізничної галузі спостерігається знижений рівень психофізіологічної та психофізичної підготовленості, високий рівень захворюваності, раннє професійне старіння, що є причиною багатьох аварій та нещасних випадків.

Здоров'я нинішнього і подальших поколінь в значній мірі визначаються кількісними і якісними показниками здоров'я сьогоденної молоді. Двадцять століття внесло істотні зміни до здоров'я людини. З одного боку, науково-технічний прогрес і розвиток медичних наук дозволили боротися з рядом хвороб, які раніше вважалися невиліковними, з іншого боку, змінився весь спосіб життя людини, що створило нові небезпеки для її здоров'я. Якщо в минулі століття мільйони життів забирали інфекції, то сьогодні це, головним чином, серцево-судинні, нервово-психічні, онкологічні, метаболічні, алергічні, імунні захворювання. Зараз серцево-судинними захворюваннями страждає майже чверть населення; смертність від них складає майже 50% всіх випадків (Р.Г. Оганов, Ю.П. Лісичин, 2002). Збільшується смертність

серед чоловіків працездатного віку, на долю інфарктів міокарду в осіб порівняно молодого віку доводиться вже більше 10%. Значно раніше стали з'являтися і атеросклерозні зміни судин; за даними відомого кардіолога Е.І. Чазова, такі зміни вже виявляються у молоді з 15 років.

Але людська природа влаштована так, що, поки людина молода і відчуває себе практично здоровою, проблема погіршення власного здоров'я і виникнення незначних захворювань її цікавить мало. Так може продовжуватися до тих пір, поки «раптом» не виявляються конкретні ознаки погіршення самопочуття і здоров'я. У той же час, з проведених в УкрДАЗТ соціологічних досліджень, виявлено, що значна частина студентської молоді вважає, що відповідальність за власне здоров'я несе вона сама, а тому готова і бажала б отримувати інформацію по формуванню здорового способу життя. Однак, слід відмітити, що багато хто зі студентів недооцінює роль здорового способу життя в майбутньому працевлаштуванні і професійному досягненні успіху.

На сьогоднішній день успішна підготовка висококваліфікованих спеціалістів залізничного транспорту тісним чином пов'язана не тільки з підвищенням фізичної і розумової працездатності, а і зі зміцненням здоров'я студентської молоді. Аналізуючи сучасні умови соціального, економічного і політичного життя українського суспільства, слід зазначити, що наше суспільство переживає на сьогоднішній день високий рівень нестабільності, саме студентській молоді доводиться найважче адаптуватися до нових, різко змінних умов життя, оскільки їх фізичне становлення і процес завершення статевого созрівання доводиться на період адаптації і пристосування до нових умов студентського середовища, навчання у Вузі і високим розумовим, а деколи і фізичним навантаженням. Виходячи з цього студентську молодь можна віднести до групи підвищеного ризику[3].

Практично весь процес навчання у ВНЗ у студентів спостерігаються високе психоемоційне і розумове навантаження, крім того, слід зазначити, що пристосування до нових умов мешкання і навчання, формування нових міжособистісних стосунків поза родиною теж накладають свій негативний відбиток. Все це веде до значного погіршення здоров'я, внаслідок чого досить часто можна спостерігати виникнення серйозних медичних і соціально-психологічних проблем, що виникають в тій або іншій формі у студентів. Крім того, тривале перебування студента за столом і неправильна при цьому поза супроводжується великим статичним навантаженням на певні групи м'язів, застоюванням крові в органах малого тазу і нижніх кінцівок. Низький нахил над столом здавлює внутрішні органи, утрудняє роботу серця, погіршує кровообіг і живлення мозку. Лише цілеспрямовані фізичні вправи здатні коректувати і усунути такі несприятливі дії (А.І. Бабріна, 1982; В.С. Беляєв, 1995).

Відомо, що дефіцит рухів особливо небезпечний в період зростання і формування організму. Значна частина сучасних студентів мають різні хронічні захворювання, а їх фізичний розвиток і фізична підготовленість, часто не відповідають віковим нормам (В.К. Бальсевич, 1987; Г.Л. Апанасенко, 1992). В той же час регулярні фізичні навантаження стимулюють ростові процеси, сприяють гармонійному розвитку, запобігають порушенню постави та зміцнюють здоров'я. Проте, малорухливий спосіб життя і недостатня фізична активність студентів приводить до того, що, нинішня студентська молодь по рівню своєї фізичної підготовленості набагато нижча, ніж студенти минулих років. Як наслідок, до кінця вчення фізична підготовленість студентської молоді істотно погіршується, а захворюваність - збільшується. Близько 50% студентів мають відхилення в стані опорно-рухового апарату, а 20% - надлишкову вагу. Відзначимо, що відносно здоровою на момент закінчення навчання у ВНЗ залишається близько 5% студентській молоді [2].

Упущення у фізичному вихованні студентів надалі практично незворотні, оскільки саме цей вік найбільш сприятливий для розвитку рухової функції і фізичних якостей, придбання життєво важливих знань, умінь і навиків. Саме в цей час закладаються основи майбутнього здоров'я, працездатності і довголіття людини. Також слід враховувати, що фізичне навантаження і рухова діяльність студентів лише на заняттях з фізичного виховання задовольняють потребу в русі тільки на 40-60%, а тому додаткові заняття фізичною культурою та спортом вкрай актуальні і необхідні [1,5].

Проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді складна і вимагає певного багатогранного підходу і особливої щоденної уваги. Сьогодні вже не визиває сумніву очевидний зв'язок між професіоналізмом і здоров'ям нинішніх студентів. Однак все більш стає актуальним питання про здоровий спосіб життя студентської молоді і закріплюється стійке уявлення про здоров'я, як значущу цінність, від наявності і якості якої надалі залежатиме якість життя і успішність у обраній трудовій діяльності.

Таким чином, найбільш актуальними стають питання не лише професійної, але і фізичної і психофізичної підготовки висококваліфікованих і надійних фахівців залізничної галузі, тому одним з основних напрямів в здобуванні вищої професійної освіти в нинішніх умовах є спрямованість на виховання у студентів прагнення до ведення здорового способу життя і бажання займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, як однієї із складових професійної успішності в майбутньому і здорового образу впродовж всього життя.

#### Література

1. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №10. – С. 2-5.
2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И., Основы физической культуры и здорового



образа жизни. –М.: Советский спорт, 1996.

3. Губа В.П., Морозов О.С., Парфенков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи [Текст]: учеб. Пособие. - М.: Советский спорт, 2008.
4. Ильинич В.И. Физическая подготовка студентов вузов. – «Высшая школа», 1978.
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. Культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. (В 2-х т.). М., «Физкультура и спорт», 1976.
6. Фадеев Г.М. Людина в транспортному середовищі при інтенсивних технологіях / Г.М. Фадеев // Залізнична медицина (М.). – 2004. № 6-7. – С. 12-15.

# Рекреационный отдых для студентов в условиях парков и садов

Зайцев В.П.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Заболеваемость населения в Украине с каждым годом увеличивается и увеличивается, в том числе и среди студентов. Об этом свидетельствуют как официальные, так и литературные источники. В связи с этим для людей вообще и для каждого студента, в частности, проводятся рекреационные и другие оздоровительные мероприятия, которые способствуют формированию, восстановлению, укреплению и сохранению их здоровья. Наряду с множеством таких мероприятий можно использовать для профилактики заболеваний и укрепления здоровья студентов активный и неактивный отдых при различных условиях и обстоятельствах в разных периодах года.

Как известно, отдых относится к рекреационным мероприятиям. В таком случае напрашивается вопрос: - Что такое рекреация? Рекреация - это активный и неактивный отдых человека (студента) вне производственной, научной, учебной и иной деятельности, направленной на формирование, восстановление, укрепление и сохранение его здоровья и приносящий от них удовольствие, удовлетворение и благополучие.

В работе поставлена цель: ознакомить студентов с ландшафтной территорией в большом городе и области, где можно проводить отдых. Для этого сформулированы задачи:

- изучить литературные источники по данной проблеме;
- ознакомить студентов с ландшафтной местностью, пригодной для активного и неактивного отдыха;
- предложить студентам места для проведения отдыха.

При выполнении цели и задач были использованы литературные источники [1, 2, 3, 6], а также выявлены и проанализированы специализированные территории, предназначенные для санаторно-воспитательных мероприятий.

К специализированным объектам ландшафтной местности относятся те объекты общественного назначения, которые осуществляют одну ведущую функцию (спортивную, познавательную, мемориальную и т.д.) и дают возможность для населения обеспечить широкий выбор форм рекреационных мероприятий. Эти формы могут быть специализированной системой для проведения физической рекреации населения, в том числе и студентов. Как отмечают О.Б. Сокольская и соавторы [5], в крупных городах и их пригородах, имеющих сложившуюся рекреационную систему, размещение новых объектов отдыха, лечения, спортивного и культурно-развлекательного

характера следует проводить по принципу функциональной компенсации, дополняя существенную сеть отсутствующими видами рекреации с учетом периодичности использования.

В то же время эти объекты должны иметь свою ландшафтную особенность и характеризоваться рельефом, водными ресурсами, почвой, растительностью в виде трав, кустарников и деревьев. Рельеф - это структурная часть ландшафтной территории, которая вписывается в нее и придает этой территории функциональный характер. Водные ресурсы всегда улучшают ландшафт, укрепляют функциональную и эстетическую направленность среды: море, река, канал, ручей, водные каскады, пруд, родник, фонтан и др. Безусловно, ландшафтную местность украшает растительность (цветы, кустарники, деревья, и т.д.) в виде газонов, цветников, дорожно-тропиночной сети и площадок [2, 4, 6].

Проблема ландшафта и социальной культуры связана с фундаментальным универсальным пространством. Рассматриваемое в качестве категории или некоей данности оно неизбежно возникает с той или иной степенью осознанности при исследовании любой темы, в том числе историко-культурной.

Естественный ландшафт включен в экзистенциальные взаимоотношения природы и культуры, служит их полем и порождающим началом, выступая в функции субъекта. Взаимоотношения с ним человека многообразны. В результате возник так называемый культурный ландшафт – свидетельство активности не только культуры, но и природы в формировании жизненного пространства человека, результат их синкретического единства и взаимодействия. Культурный ландшафт в определенном смысле можно считать неким новым геологическим образованием: меняет поверхность земли, влияет на климат, растительность, животный мир, воздействует на самого человека, образуя новую окружающую среду. Ландшафт служит частью не только внешнего, но и внутреннего пространства человека. Ведь он является идеальной позицией для индивидуального видения мира [3].

В крупных городах, в том числе в г. Харькове и области, имеются различные специализированные парки и сады. Все они отражают важные направления рекреационных мероприятий, которые основаны на познавательных, оздоровительных и воспитательных функциях для населения и для студентов, в частности. К ним относятся [5]:

- *Ботанические сады.* Свое развитие они получили из аптекарских огородов Средневековья и эпохи Возрождения. В настоящее время эти сады сочетают в себе научно-исследовательскую работу, а также культурно-просветительскую и рекреационную функции.

- *Зоологические парки и сады* предназначены для демонстрации представителей животного мира Земли в ландшафтном окружении. Они созда-

ны для животных по признаку естественной природной среды их обитания и изучения. Такой зоопарк сочетает в себе различные функции: демонстрационную, научно-исследовательскую, воспитательную, общеобразовательную, пропагандную, охрана воспроизводства редких и исчезающих животных.

- *Спортивные парки* включают в себя комплекс спортивных и физкультурных сооружений различных размеров, размещенных среди зеленых насаждений и предназначенных для рекреационного отдыха и культурно-просветительной работы. Эти парки возникли в глубокой древности. Красота окружающей природы является основополагающим фактором при выборе места для сооружения этих парков.

- *Курортные парки* обычно являются системой озелененных территорий городов-курортов. Их создание началось после повсеместного введения железнодорожных линий. Они используются для климатотерапии, пешеходных прогулок, лечебной физкультуры, а также для туристических, оздоровительно-рекреационных и санаторно-курортных комплексов.

- *Гидропарки* относятся к разновидностям культурно-развлекательных парков, использование которых населением связано с водоемами. Они создаются на берегах рек, озер, морей, океанов, водохранилищ, а также на островах, отработанных карьерах, туристических зонах. Соотношение территорий водоемов, насаждений и лугов примерно 3:1:1.

- *Пляжные комплексы* могут быть у естественных и искусственных водоемов (озеро, пруд), рек, морей и океанов, а также общего профиля и специализированные (лечебные, детские, мужские, женские). Формы отдыха на пляже подразделяются на пассивный (принятие солнечных и воздушных ванн, купание, чтение, пассивные игры) и активный (занятие физическими упражнениями, купание и др.).

- *Парки развлечений и аттракционов* относятся к культурно-развлекательным комплексам. Они выполняют такие функции: зрелищные, игровые, передвижные, детские и катание.

- *Детские парки и игровые комплексы* предназначены для игр, развлечений, занятий физической культурой и спортом, культурно-просветительных занятий и художественного воспитания детей в природном окружении. Такие парки обеспечивают наилучшие условия для закаливания организма детей, расширением их кругозора, ознакомления с различными отраслями науки, техники, искусства и занятий самостоятельным творчеством.

- *Выставочные сады и парки* относятся к эстетико-декоративной группе объектов ландшафтной территории, а ряд из них – к курортно-познавательной группе. Они знакомят население с достижениями науки и техники, промышленности, сельского хозяйства, культуры и искусства.

- *Этнографические парки* – это памятники народной архитектуры,

стремление сохранить их образы или это музеи под открытым небом. Они размещаются в городе, пригородной зоне и в сельской местности. На их территории можно проводить фестивали народного творчества, выступления фольклорных ансамблей, организовывать народные праздники, гулянья, ярмарки и другие рекреационные мероприятия. Такие ландшафтные территории относятся к группе культурно-познавательных парков и одновременно выполняют музейные функции: сохраняют народные традиции, промыслы, предметы народного быта, ремесла, искусство и культуру.

- *Мемориальные сады и парки* создаются для ознакомления с историческими ландшафтами, событиями, жизнью знаменитых людей. В них организовываются торжественные мероприятия и другие рекреационные мероприятия, проводятся туристично-экскурсионное обслуживание и относятся они к культурно-познавательной группе парков.

Таким образом, перечисленные одиннадцать типов парков и садов функционируют в г.Харькове и Харьковской области как в одном функциональном виде, так и смешанном. Посещение и участие студентов в проводимых мероприятиях может принести для них огромную пользу как в культурно-познавательном, воспитательном, культурно-развлекательном, эстетико-декоративном формировании, так и в рекреационно-оздоровительных мероприятиях с использованием всех средств физической культуры, ее форм и методов занятий.

#### Литература

1. Боголюбова С.А. Эколого-экономическая оценка рекреационных ресурсов: учебное пособие / С.А. Боголюбова. – М.: Изд. центр «Академия», 2009. – 256 с.
2. Искусство архитектурно-ландшафтного дизайна / под общей ред. Потаева Г.Л. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 217 с.
3. Ландшафты культуры. Славянский мир//Отв. ред. И.И. Свириде. – М.: Прогресс – Традиция, 2007. – 352 с.
4. Основи курортології: посібник. За ред. М.В.Лободи, Е.О.Колесника. – К.: Видавель Купріянова О.О., 2003 – 512 с.
5. Сокольская О.Б. Ландшафтная архитектура: специализированные объекты: учебн. пособие / О.Б. Сокольская, В.С. Теодоровский, А.П. Вергунов. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 224 с.
6. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія: навч. посібник. – К.: ЦНЛ, 2007. – 312 с.

# Індивідуальний підхід до фізичного виховання студенток ВНЗ

Зендик Олена Всеволодівна

Герасимович Яна Ярославівна

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

*Актуальність.* У реалізації дидактичного принципу індивідуального підходу виявляється діалектика пізнання об'єктивної міри педагогічного впливу на людину. Індивідуальний підхід розглядається в педагогіці, як один з найважливіших принципів навчання й виховання і визначається як діяльність викладача, яка передбачає підбір засобів і форм фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей даного контингенту. При цьому слід зауважити, що головною умовою у використанні індивідуального підходу є знання структурно-функціональних особливостей організму людини. При цьому слід врахувати вікові, індивідуальні та типологічні особливості, стан здоров'я.

Вивчаючи теоретичні передумови та практичні рекомендації, слід оцінити можливості й здатність даного контингенту досліджуваних до навчання, набуття і реалізації основних рухових вмінь та навичок.

Виходячи із морфофункціональних характеристик особистості, слід вміло застосувати їх у фізичному вихованні для досягнення позитивних результатів.

Для цього необхідно вміло керувати цим процесом, чітко корегувати та вдосконалювати вплив фізичних вправ на фізичний розвиток особистості.

Дані знання слід реалізувати в навчальному процесі.

*Завдання дослідження:* вивчення індивідуальних реакцій організму студенток за типами будови тіла на стандартне фізичне навантаження.

*Організація і засоби дослідження.* В дослідженні брали участь студентки I курсів ЧНУ ім. Ю.Федьковича. Масив дослідження склав 186 чоловік. Весь контингент мав приблизно однаковий рівень фізичного розвитку. Всі студенти за результатами медичного огляду – здорові і відносяться до основної групи з фізичного виховання.

Умовами педагогічного експерименту були антропометричні лінії й нелінійні виміри, функціональні проби та математичні розрахунки.

Антропометрія проводилась за методикою В.В. Бунака [1]. На підставі отриманих даних про зріст (см), масу тіла (кг), обхват грудної клітини у фазі видиху (см) розраховувався індекс Пінье [4] за формулою:

$$I = \text{зріст (см)} - \text{маса (кг)} + \text{обхват грудної клітини у фазі видиху.}$$

Відповідно до табл. систематизувалися результати

Міцна будова тіла	I (індекс Піньє)
Добра	10-20 у.о.
Середня	21-25 у.о.
Слабка	26-35 у.о.
Дуже слабка	36 і більше

Реакцію організму на стандартне фізичне навантаження визначили за допомогою тесту 20 присідань за 30 сек. До тестування визначалась частота серцевих скорочень (ЧСС). Після тестування в положенні сидячи вимірювалась ЧСС протягом 3-х хвилин із інтервалом 10 секунд.

Відновлення ЧСС до кінця першої хвилини оцінювалось як відмінна реакція організму на фізичне навантаження, на другій – добра, на третій – задовільна.

Швидкість відновлення пульсу до початкових величин є важливим показником. За допомогою показників ЧСС розраховували реактивність пульсу (РП) після роботи і швидкість відновлення пульсу після роботи до початкового рівня.

Результати дослідження і їх обговорення. Аналіз результатів дослідження показав, що за даними антропометрії відносна кількість досліджуваних за типом тілобудови становить у %: 25,0 – дуже слабка; 26,7 – слабка; 28,5 – середня; 13,3 – добра; міцна – 6,5. Більшість даного масиву дослідження належить до слабкої і дуже слабкої будови тіла і всього 19,8 % – до доброї і міцної.

Таблиця 1.

*Структура індивідуального розвитку за індексом Піньє*

№ п/п	Тип будови тіла	n	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	Обхват грудної клітки, см
1	Дуже слабка		165±4,3	50,2±4,0	78,6±3,3
2	Слабка		166±6,8	51,3±6,0	84,2±3,0
3	Середня		165±1,8	53,7±6,6	85,1±2,2
4	Добра		166±3,2	61,7±5,1	87,2±1,7
5	Міцна		160±5,8	63,7±7,4	92,7±2,8

Аналіз індивідуального розвитку студенток (табл.1.) свідчить, що максимальний зріст зафіксований у дівчат слабого типу будови тіла становить 172,2 см, мінімальний – 155,2 см. Відповідно результат маси тіла 54,1 та 70,4 кг. Найменший обхват грудної клітки – у студенток дуже слабкої будови тіла – 75,6 см, найбільший у міцної – 95,3 см.

Зміни структури індивідуального розвитку за коефіцієнтом варіації (табл. 2.) показує, що найбільша варіативність за зростом зафіксована у дівчат міцної будови тіла, найменша – середньої. За масою тіла: найвища варіативність по відношенню до інших антропометричних показників зафіксована у дівчат міцної будови тіла, найменша – з доброю будовою тіла. За обхватом грудної клітки найбільший коефіцієнт варіації зафіксовано у дівчат із слабкою будовою тіла, найменший – з доброю будовою тіла. Середній коефіцієнт варіації показав, що найбільша стабільність показника – це обхват грудної клітки, оскільки за цією антропометричною ознакою зафіксовано найменшу варіативність. Амплітуда варіативності за довжиною тіла становила 0,8-4,8%, за обхватом грудної клітки – 2,2-4,2%. З трьох антропометричних параметрів найбільш варіативним показником є маса тіла. Найбільш стабільний показник – обхват грудної клітки є стабільним параметром вияву характерних ознак для всіх типів будови тіла.

Таблиця 2.

*Динаміка структури індивідуального розвитку*

Тип будови тіла	Коефіцієнт варіації		
	Зріст	Маса тіла	Обхват грудної клітки
Дуже слабка	3,9	10,1	4,2
Слабка	4,0	13,2	4,0
Середня	0,9	10,2	2,8
Добра	3,8	9,1	2,0
Міцна	4,9	12,8	2,5
Середнє значення			

Аналіз результатів дослідження організму дівчат з різним типом будови тіла на стандартне фізичне навантаження (табл. 3.) свідчить про те, що в початковому стані частота серцевих скорочень майже однакова у всього контингенту досліджуваних.

Після навантаження найменші показники ЧСС спостерігалися у дівчат слабкого і середнього типу будови тіла – по 120 уд./хв. з реактивністю пульсу 1,7 уд./сек. Найвища реактивність пульсу – 2,6 уд./сек. у дівчат з міцною будовою тіла, за ним група доброї будови тіла – 2,6 уд./сек. Інтенсивне зростання ЧСС під час фізичного навантаження свідчить про швидке впрацювання дівчат доброї та міцної типів будови тіла на фізичне навантаження демонструють різний рівень реакції серцево-судинної системи. Високі показники ЧСС зумовлені вищою активністю симпато-адреналової системи у представників доброї і міцної будови тіла. Для них фізичне навантаження виявляється сильнішим, ніж для представників слабкого і середнього типів. Зниження показників ЧСС демонструють пристосувальні



можливості організму і більшій швидкості відновлення пульсу. Найбільш висока швидкість відновлення пульсу спостерігається у людей міцного типу – 0,62 уд./сек., доброго 0,56 уд./сек. і слабкого – 0,52 уд./сек.

Таблиця 3.

*Реакція ЧСС студенток Вузу на стандартне фізичне навантаження залежно від типу будови тіла*

Тип будови тіла	Початкова ЧСС (уд./хв.)	ЧСС після навантаження	РП (уд./с.)	Відновлення ЧСС (хв.с)	ШВП (уд./с)
Дуже слабка	64±2	120±3	1,70	1,50±0,10	0,52
Слабка	66±3	135±5	2,6	1,86±0,01	0,40
Середня	65±3	122±4	1,81	1,56±0,02	0,48
Добра	64±3	144±4	2,62	2,20±0,10	0,56
Міцна	66±5	150±8	2,70	2,05±0,07	0,62

Швидке включення у рухову діяльність серцевої системи у студенток з міцною будовою тіла (2,70 уд./с) та висока швидкість відновлення ЧСС (0,62 уд./с) свідчить про високі адаптаційні можливості цього типу тіло будови.

У дівчат з іншим типом будови тіла зареєстровано відновлення ЧСС зі швидкістю 0,40-0,48 уд./с, що свідчить про уповільнене повернення функцій систем організму до початкового стану. Замітимо, що в них спостерігається найбільший показник ЧСС відразу ж після навантаження.

У дівчат міцної будови тіла висока швидкість відновлення підтверджується тим, що збільшення функціонального навантаження в межах адаптаційних можливостей досліджуваних підвищує інтенсивність перебігу процесів відновлення. При однаковому навантаженні контингент з міцною будовою тіла розвиває більшу потужність по відношенню до маси тіла і мають більш розвинену здатність до відновлення. Це демонструють і антропометричні показники – обхват грудної клітки, як більш розвинену аеробну (дихальну) функцію.

Слід зауважити, що у процесі фізичного виховання для підвищення ефективності навчального процесу і розвитку рухових можливостей студентів викладач повинен враховувати індивідуальні властивості і здібності щодо розвитку фізичних якостей. Результати і успішність у вирішенні завдань з фізичного виховання залежать від того, наскільки добір засобів і методів доступний для студенток з урахуванням їх індивідуальних відмінностей.

Урахування індивідуальних властивостей дає гарантії успішного використання засобів і методів фізичного виховання даного контингенту. Ці дослідження дають можливість ефективно підбирати вправи, ви-

бирати оптимальну інтенсивність і обсяг окремих вправ відповідно до морфофункціонального статусу студенток.

В подальшому плануємо розробити диференційовану систему оцінювання прогресу фізичної підготовленості студенток ВНЗ протягом навчального року залежно від вихідного рівня.

Список літератури:

1. Бунак В.В. Антропометрия. – М.: Наркомпрос РСФСР.
2. Гончаренко М. Дослідна діяльність учителя фізичного виховання як показник його професіоналізму. Фізичне виховання спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук.пр. Волинського нац. ун-ту ім.Лесі Українки. – Волинь, 2008. – Т.1. – С. 155-159
3. Войнаровський А. Інтенсивні освітні технології в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання. С. 258-263 (див.п.4).
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания /Учебн. пособие для студентов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
5. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис.... Канд.наук з фіз.вих. і спорту 24.00.12 /Волинський державний університет. – Луцьк. 1999. – 19 с.
6. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: ФИС, 1991. – 223 с/

# **Дослідження стану фізичної роботоспроможності у хворих на інсулінонезалежний цукровий діабет під впливом програми фізичної реабілітації**

Калмиков Сергій Андрійович

*Харківська державна академія фізичної культури*

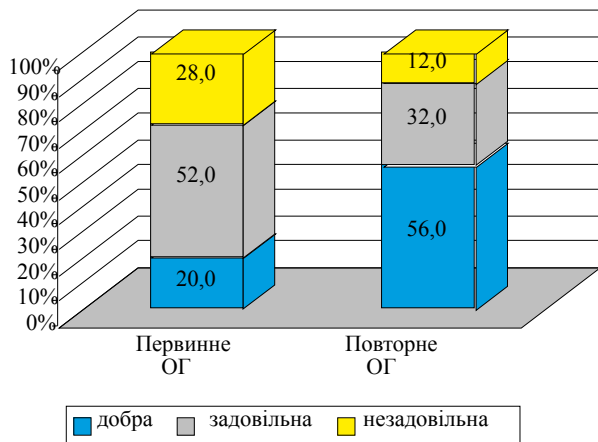
Проблема цукрового діабету (ЦД) на сьогодні є актуальною, про що свідчать прогностичні оцінки експертів ВООЗ, згідно з якими до 2025 р. кількість хворих із цією патологією у світі перевищить 330 млн. осіб, 85-90% з яких припадатиме на ЦД II типу [2]. Епідеміологічні дослідження показали, що більш ніж 50% жінок і чоловіків, хворих на інсулінонезалежний цукровий діабет (ІНЦД), мають артеріальну гіпертензію та атерогенні порушення в ліпідному спектрі крові, що супроводжується зниженням фізичної роботоспроможності та реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Лікування цукрового діабету комплексне і передбачає застосування дієтотерапії, медикаментозної терапії, фітотерапії, лікувальної фізичної культури. Проте, навіть адекватне застосування цукрознижувальних препаратів, використання метаболітів та ангіопротекторів і гіпотензивних препаратів не завжди запобігає розвитку ускладнень, забезпечують підтримку стабільного гомеостазу та підтримує на достатньому рівні загальну фізичну роботоспроможність [2,6].

Враховуючи важкість стану хворих на ІНЦД, ускладнення у вигляді макро- та мікроангіопатій, патологію серцево-судинної системи, також можливість виникнення гіпоглікемії найбільш рекомендованими є проби для вивчення рівня фізичної роботоспроможності, що не вимагають надто великих зусиль у хворих [1,5].

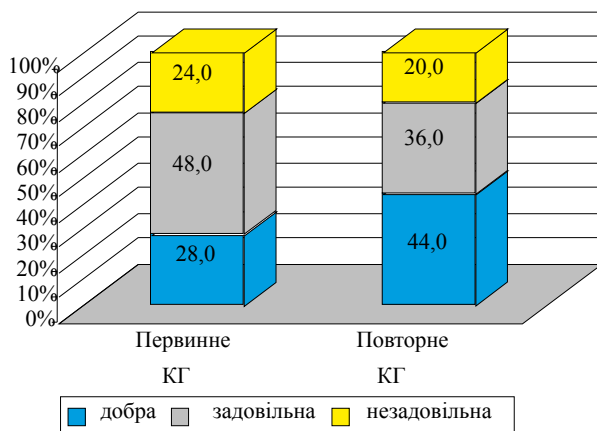
Нами було обстежено 120 хворих на цукровий діабет II типу середньої важкості (50 чоловіків і 70 жінок), що перебувають під диспансерним наглядом у Міській поліклініці №6 Московського району м. Харкова. Середній вік пацієнтів склав  $45,62 \pm 7,34$  роки. Пацієнти були довільно розділені на чотири групи: чоловіки – 25 осіб основної групи та 25 осіб – контрольної; та жінки – 35 осіб основної групи та 35 осіб – контрольної. У хворих мали місце супутні захворювання та ускладнення цукрового діабету: ішемічна хвороба серця (23,5%), діабетична міокардіопатія (22,5%), гіпертонічна хвороба II ст. (67,4%), ожиріння I-III ст. (39,1%), дисциркуляторна енцефалопатія (17,4%), діабетична ангіопатія сітківки (54,0%), ангіопатія судин нижніх кінцівок (12,8%). Для вирішення поставлених завдань хворі основної групи займалися ЛФК за авторською програмою фізичної реабілітації (з урахуванням ступеня важкості ЦД і наявності супутньої патології), яка включала лікувальну гімнастику, основою якої були фізичні вправи з елементами

йогівських асан і регламентовані дихальні вправи, та дозовану ходьбу. Хворі контрольної групи займалися ЛФК за загальноприйнятими методиками з урахуванням ступеня важкості захворювання (лікувальна гімнастика, що включала загальнорозвиваючі вправи для середніх і великих м'язових груп, лікувальна ходьба) [4,5,6,8]. Дослідження проводилось протягом 6 місяців.

Тип реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження в хворих на цукровий діабет II типу ми оцінювали за результатами проби



А



В

*Рис. 1. Типи реакцій на функціональну пробу Мартіне-Кушелевського у чоловіків основної та контрольної груп при первинному та повторному обстеженні*

*А – основна група; В – контрольна група*

Мартіне-Кушелевського, яка проводились до застосування засобів фізичної реабілітації [1,3,7].

За результатами проби у чоловіків основної та контрольної груп переважала задовільна реакція на дозоване фізичне навантаження: в ОГ – 52,0% осіб, у КГ – 48,0% осіб. Добру реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження ми спостерігали у 20,0% та 28,0% чоловіків основної та контрольної груп відповідно. Незадовільна реакція була виявлена у 28,0% та у 24,0% чоловіків відповідно. У жінок основної групи задовільна реакція спостерігалась у 42,9% випадках та у 45,7% випадках в контрольній групі. Незадовільна реакція – у 17,1% та у 14,3% жінок відповідно. Кількість жінок з доброю реакцією в основній та контрольній групах була однаковою – 40,0% осіб.

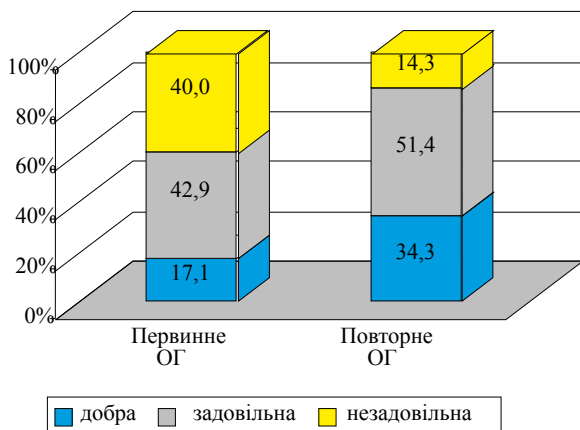
При повторному дослідженні кількість чоловіків основної групи з доброю реакцією на фізичне навантаження після застосування розробленої нами комплексної програми фізичної реабілітації збільшилась на 36,0%, з незадовільною – зменшилась на 16,0%. В контрольній групі чоловіків кількість осіб з доброю реакцією на фізичне навантаження збільшилась на 16,0%, з незадовільною – зменшилась на 4,0% (рис. 1).

Порівнюючи показники роботоспроможності у хворих чоловіків основної та контрольної груп, ми дійшли висновку, що при повторному обстеженні в основній групі пацієнтів після застосування авторської програми фізичної реабілітації вони були достовірно кращими. Так, кількість чоловіків основної групи з доброю та задовільною реакцією при повторному дослідженні становила 88,0% (при первинному – 72,0%), в контрольній – 80,0 % (при первинному – 76,0%).

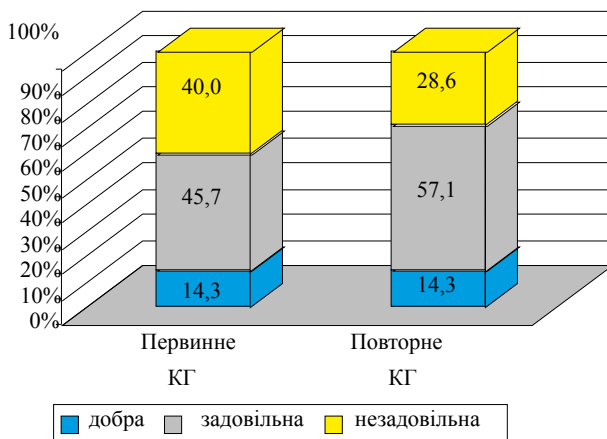
При аналізі повторних показників фізичної роботоспроможності жінок основної групи, хворих на ІНЦД, ми виявили переважання доброї та задовільної реакції на дозоване фізичне навантаження. Так, кількість жінок з доброю реакцією збільшилась на 17,2% і становила 34,3%, з задовільною реакцією – збільшилась на 8,5% і становила 51,4%. Кількість жінок з незадовільною реакцією на дозоване фізичне навантаження зменшилась на 25,7% і становила 14,3%. В контрольній групі жінок, хворих на ІНЦД, кількість осіб з доброю реакцією залишилась на тому ж рівні, що й до застосування засобів фізичної реабілітації, і становила 14,3%, з задовільною реакцією збільшилась на 11,5% і становила 57,1%, з незадовільною – зменшилась на 11,4% і становила 28,6% осіб (рис. 2).

Кількість жінок основної групи з доброю та задовільною реакцією на дозоване фізичне навантаження при повторному дослідженні становила 85,7% (при первинному – 60,0%), в контрольній – 71,4 % (при первинному – 60,0%).

*Висновки.* Первинне дослідження фізичної роботоспроможності



A



B

*Рис. 2. Типи реакцій на функціональну пробу Мартіне-Кушелевського у жінок основної та контрольної груп при первинному та повторному обстеженні*

*A – основна група; B – контрольна група*

свідчило, що у чоловіків і жінок основної та контрольної групи переважала задовільна реакція на дозоване фізичне навантаження. При повторному обстеженні після застосування авторської програми фізичної реабілітації в основній групі чоловіків та жінок показники фізичної работоспроможності були достовірно кращими. Так, кількість чоловіків основної групи з доброю та задовільною реакцією при повторному дослідженні зросла на 22,2%, в контрольній – на 5,3%, кількість жінок основної групи з доброю

та задовільною реакцією при повторному дослідженні зросла на 42,8%, контрольної – на 19,0%.

Література.

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – М.: Медицина, 1990 – С. 140-162.
2. Бездетко П.А. Эпидемиология и частота сахарного диабета и диабетической ретинопатии / П.А. Бездетко, Е.В. Горбачева // Международный эндокринологический журнал. – 2006. – №4(6). – С. 76-80.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: [учебник] / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація: [підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту] / В.М. Мухін – К.: Олімпійська література, 2005. – 471 с.
5. Пешкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів. Ч. II / О.В. Пешкова. – Харків: ХДАФК, 2002. – С. 20-32.
6. Сокрут В.М. Медицинская реабилитация в терапии [Электронный ресурс] / В.М. Сокрут, В.М. Казаков, Е.С. Поважная. – 80 Min / 700 MB. – Донецк: Донецкий ГМУ, 2003. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Систем. требования: Pentium; 32 Mb RAM; Windows 95, 98, 2000, XP; MS Word 97-2000.
7. Тріняк М.Г. Спортивна медицина (лікарський контроль) / М.Г. Тріняк. – Чернівці: Рута, 2005. – 128 с.
8. Физическая реабилитация: учебник [для студентов высших учебных заведений] / под общ. ред. С.Н. Попова. – [3-е. изд.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.

# **Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в высших учебных заведениях**

Клокова Елена Алексеевна, ст. преподаватель

Королёва Марина Сергеевна, ст. преподаватель

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.*

*Шухова*

В настоящее время состояние Российского государства и высочайшие темпы его развития предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью. Особо актуальным становится вопрос состояния здоровья студентов. Вопрос формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья учащейся молодежи имеет особую социальную значимость, т.к. от состояния здоровья этой категории населения зависит здоровье нации.

Интенсификация учебного процесса в вузах отрицательно сказывается на показателях здоровья студентов: их физическом развитии, физической подготовленности, функциональном состоянии, психическом и репродуктивном здоровье.

Состояние здоровья студентов вызывает серьезную озабоченность. Несмотря на устоявшееся мнение, что молодежь – наиболее здоровая категория населения, именно в возрасте 17 лет наблюдаются самые высокие темпы роста заболеваемости практически по всем классам болезней, причем, преимущественно по тем, которые формируют хронические болезни (заболевания органов дыхания, нервной, сердечно-сосудистой системы, нарушения иммунитета). Это диктует необходимость постоянного мониторинга состояния их здоровья и принятия адекватных лечебных мер [1].

Таким образом, состояние здоровья студенчества определяет качество подготовки молодых специалистов. В связи с этим на систему образования в целом и вузы, в частности, помимо специальных задач, ложится и задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов.

Поэтому вуз должен выступать инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студентов. Целью занятий по физической культуре является снижение роста заболеваемости студентов, посредством укрепления и сохранения здоровья в процессе учебы, формирование культуры здоровья студентов на основе осознания здоровья как ценности.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-



развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым студенты учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности студентов, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей [2].

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают: аксиологический, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Гносеологический, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Здоровьесберегающий компонент, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний. Эмоционально-волевой, который включает в себя проявление психологических механизмов — эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции, переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее

физическое здоровье и духовное развитие. Физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности [3].

В целях формирования, сохранения и поддержания здоровья студентов на базе спортивного комплекса БГТУ имени В.Г. Шухова, который включает в себя 2 игровых спортивных зала, стадион, спортивные площадки, теннисные корты, стрелковый тир, зал атлетической подготовки ведут работу 35 секций и спортивно-оздоровительных групп, в которых занимается около 1500 студентов дневной формы обучения. В настоящий момент идет строительство бассейна.

В каникулярный период со студентами проводятся рекреационные мероприятия в спортивно-оздоровительном лагере «Технолог» в Борисовском районе Белгородской области.

С большим желанием учащиеся тренируются в спортивных секциях по пулевой стрельбе, шахматам, волейболу и баскетболу, настольному теннису, кикбоксингу, теннису, аэробике, шейпингу, армрестлингу и других. Открыты секции по баскетболу и мини-футболу для студентов-иностранцев.

Особое внимание уделяется проведению Спартакиады нашего университета. В ней участвуют сборные команды институтов и факультетов, а также рядовые спортсмены. Свои команды поддерживают не только студенты-болельщики, но и их преподаватели.

Развитие физической культуры и студенческого спорта является общественно значимым направлением работы вуза, что помогает студентам самореализоваться и самоутвердиться.

Итак, задача здоровьесберегающих технологий - обеспечить студентам вуза высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда диплом о высшем образовании будет действительной путёвкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения выпускников заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

#### Литература

1. Ананьев В.А. Психология здоровья. – Кн.1: Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. - 384 с.: ил.
2. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
3. Сластенин В.А. и др. Педагогика Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 576 с.

## **Методы использования комплекса слабых полей в дебютной стадии партии на шахматных занятиях студентами специального учебного отделения.**

Коровянский Александр Григорьевич, старший преподаватель,  
Белогуров Валентин Андреевич, старший преподаватель,  
Иванов Максим Владимирович, старший преподаватель.  
*Белгородский государственный технологический университет им В.Г.  
Шухова*

Одним из важных условий правильного разыгрывания дебюта является захват слабых полей соперника, потому что контроль над ними обычно дает позиционное преимущество. Отсюда вывод: к слабым полям, как в центре, так и на флангах следует относиться очень внимательно.

Поэтому не случайно в некоторых современных дебютных системах характерным планом является игра на образования в лагере соперника комплекса слабых полей определенного цвета, с последующим использованием этим слабостей. Причем, такие слабые поля возникают в зависимости от характера пешечной цепи. А наличие и расположение тех или иных легких фигур на доске может как помогать, так и препятствовать использованию слабых полей. (Кстати, слабым пунктом называется такое поле, которое может быть прочно занято неприятельской фигурой). Особенное значение имеет наличие и расположение слонов, прикрывающих по «цвету» комплекс слабых полей и, следовательно, препятствующих их использованию. Напротив, отсутствие такого слона приводит уже к реальному ослаблению комплекса полей.

Для примера - сравним два варианта сицилианской защиты:  
№1. 1.e4 c5 2.Kf3 d6 3.Cb5 Cd7 4.Cd7 Fd7 5.c4 e5 6.Kc3 Kc6 7.d3 f5? 8.ef Ff5

9.0-0;

№2. 1. e4 c5 2. Kf3 d6 3. c4 e5! 4. Kc3 Kc6 5. d3 f5 6. ef Cf5;

Первый из них, безусловно явно выгоден для белых, второй - вполне благоприятен для черных, хотя конструкция пешечных цепей совершенно аналогична. Этот вывод можно объяснить тем, что в первой из указанных позиций отсутствует важный белопольный слон черных, в то время как во втором положении он успешно прикрывает некоторую обнаженность белых полей в своем лагере. Поэтому для правильного использования комплекса полей того или иного цвета, нередко возникающего при стабилизации пешечной цепи, надо, как правило, вызвать размен слона, прикрывающего эти поля.

Нередко подобные варианты можно найти во фран-

цузской защите или защите Каро-Канн с ранним закрытием центра. Например, во французской защите после ходов: 1. e4 e6 2. d4 d5 3. Кс3 Кf6 4. Сg5 Се7 5. e5 Кfd7 6. Се7 Fe7 7. f4 a6 8. Кf3 c5 9. dc Fc5 10. Fd4! - у белых устойчивое преимущество в виду длительной слабости черных полей в лагере противника.

В известной мере, противоположностью этому является аналогичный по структуре вариант защиты Каро-Канн:

1. e4 c6 2. d4 d5 3. e5 Cf5 4. Cd3 Cd3 5. Fd3 e6 6. f4 c5 7. Кf3 Кс6 8. dc Cc5 - здесь, напротив ощущается слабость белых полей в лагере белых и, как показывает практика, шансы черных уже выше.

Хорошая игра по ослабленному комплексу полей нередко с избытком компенсирует потерю одной или двух пешек. На этой идее базируется ряд гамбитных начал.

Например:

№1. 1. e4 e6 2. d4 d5 3. Кс3 Сb4 4. e5 c5 5. a3 cd 6. ab dc 7. Кf3! cb 8. Сb2;  
№2. 1. d4 d5 2. c4 c6 3. Кс3 e6 4. e4 de 5. Ке4 Сb4 6. Cd2! Fd4 7. Сb4 Fe4 8. Се2;

В этих двух примерах в позиции черных при отсутствии чернопольного слона значительно слабы черные поля, что, учитывая значительный перевес белых в развитии, вполне компенсирует их небольшой материальный урон. В этих позициях белые вполне имеют возможность развить весьма сильное фигурное воздействие на позицию соперника.

Данные характерные примеры показывают, что позиционные факторы нередко важнее материальных. Обычно владение полями одного цвета ведет к значительному ограничению игры партнера и по полям другого цвета. Происходит как бы “удушение” по полям.

Для тех современных дебютных вариантов, где одна из сторон “соглашается” мириться с комплексом слабых полей, характерна активная контригра, препятствующая использованию слабостей.

Так, в одном из актуальных систем французской системы после: 1. e4 e6 2. d4 d5 3. Кс3 Сb4 4. e5 c5 5. a3 Cc3 6. bc Ке7 7. a4 Fa5 8. Cd2 c4! - возникает сложная борьба с примерно равными шансами, в ходе которой белые стараются действовать по ослабленным черным полям соперника и стремятся использовать пространственный перевес на королевском фланге, а черные, в свою очередь, также стремятся к активным акциям, используя слабость белых пешек ферзевого фланга и некоторую разобщенность их боевых сил. Поэтому современный подход к образованию слабых полей в дебюте основан на конкретном учете условий борьбы.

В последние годы появилась немало новых дебютных систем, где одна из сторон добровольно ослабляет поля в своем лагере, имея в перспективе - захват инициативы, что способствует осуществлению того или иного плана игры. Так, в закрытом варианте сицилианской защиты после хоро-

шо известных ходов: 1.e4 c5 2.Kc3 Kc6 3.g3 g6 4.Cg2 Cg7 5.d3 d6 6.Kge2 - в последнее время “права гражданства” завоевало продолжение 6...e5! При этом слон белых “g2” надежно блокирован, продвижение d3-d4 так же становится трудноосуществимым, возможное f2-f4 черные будут своевременно парировать путем f7-f5. А слабость центрального поля “d5” не имеет большого значения, так как черные всегда могут защитить пункт “d5” тремя фигурами.

Аналогичная идея способствовала разработке следующей системы английского начала:

1. c4 Kf6 2.Kc3 g6 3.g3 Cg7 4.Cg2 0-0 5.e4 d6 6. Kge2 c5 7. 0-0 Kc6. Белые специально сами допускают образование слабого поля “d4”, но получают предпосылки для активной игры на двух флангах. Практика показывает: белые сохраняют здесь длительную инициативу. А черные в этой системе не должны стремиться во что бы то ни стало играть только на “слабость” центрального поля соперника. Здесь, как и в большинстве других современных дебютных построений, надо учитывать, что в дальнейшем борьба главным образом основывается не на внешних признаках позиций, а на учете всех конкретных особенностей взаимодействия боевых сил.

Так, в данной ситуации черные прежде всего должны нейтрализовать атаку белых на ферзевом фланге.

Сделаем вывод: как следует из приведенных примеров, ради инициативы в осуществлении стратегического плана нередко целесообразно пойти на те или иные ослабления. Но при этом следует учитывать компенсирует ли инициатива допущенные позиционные уступки.

#### Литература

1. Стратегия, тактика, стиль : Творчество белорусских шахматистов. Сост. Л.А. Бондарь. Мн.: Беларусь, 1979,с. 170-176.
2. Тарраш З. Учебник шахматной стратегии. М.,2001,с. 310-323.
3. Эйве М. Стратегия и тактика. Ростов-на-Дону,2002, с. 242-250.

# **Особенности проведения рекреационных мероприятий со студентами специального учебного отделения**

Костенко В.П., ст. преподаватель

Кравцов В.В., доц.

*Белгородский государственный технологический университет им.*

*В.Г.Шухова*

Динамическое развитие общественного производства, ускорение научно-технического прогресса, рост производительности труда требует от человека полной мобилизации физических и интеллектуальных сил. Никогда ранее ускорение темпов жизни, урбанизация и технизация жизни, усложнение процесса профессиональной подготовки, сопровождающиеся минимизацией физических нагрузок человека, не приводили к такому росту нервно-психических заболеваний, стрессов, ухудшению его здоровья, особенно это касается школьников, студентов ВУЗов.

В настоящее время перед наукой стоит актуальная проблема - поиск путей нормализации жизнедеятельности молодежи, в частности студентов. Для этого нужно использовать возможности физической рекреации - фактора физического и психического оздоровления, повышения творческого потенциала студента. Известно, что при всех успехах медицины здоровье человека зависит, прежде всего, от него самого, его образа жизни, активности в сфере физической культуры. Однако двигательной активности должное внимание уделяет незначительная часть молодежи. В ВУЗах, в частности в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г.Шухова, существуют как основные группы физической подготовки, так и специальные, т.е. те, в которые входят студенты, имеющие ограничения по физической нагрузке на организм.

Напряжённый режим учёбы, ускоренный ритм жизни, стрессы, нагрузки – причины, вызывающие у студентов переутомление, что ведет к снижению потенциала здоровья людей. В целях предотвращения такого состояния рекомендуется отдых в загородной зоне или в санаторно-курортных местах.

Рекреация характеризуется как отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, определяют её как деятельность человека в свободное от работы время с целью восстановления, укрепления физических, духовных сил и всестороннего развития личности, в основном, с помощью природных факторов на специально предназначенных для этого территориях [3]. В БГТУ им. В.Г.Шухова такой территорией является лесополоса, удаленная от автомобильной дороги, современный стадион, оздоровительный лагерь в Борисовке и оборудованный новейшей медицинской

техники санаторий-профилакторий.

Понятие рекреация включает в себя:

- рекреационная система, включающая санатории, дома отдыха, пансионаты, туристические базы, спортивно-оздоровительные лагеря и площадки, другие объекты для активного отдыха;
- рекреационное районирование, предусматривающее выделение специальных зон для активного отдыха, степень развития рекреационных функций и плотность рекреационных объектов;
- размещение и соотношение объектов активного отдыха в рекреационной специальной среде, в том числе территориальной. При гигиенической оценке качества территории, отводимой для рекреации, необходима оценка климата и качества определяемых сред (воздуха, воды, почвы) для развития видов рекреации и определения устойчивости среды к антропогенной нагрузке.

Т.е. рекреация, как один из видов комплексного лечения является патогенетическим механизмом воздействия, так как направлена на улучшение функций многих систем организма, особенно на ускорение механизмов адаптационных процессов [1].

Рекреационные мероприятия охватывают широкий круг проблем, связанных с санаторно-курортным лечением и всеми видами активного оздоровительного отдыха: занятия физической культурой, туризмом, экскурсиями и т.д., проводимыми во внеурочное время. В то же время они предполагают комплексный подход к их изучению, организации и перспективному планированию. В этом значении предполагается кратковременная рекреация – с возвращением на ночлег в места постоянного проживания (использование внутригородских и пригородных зеленых зон) и длительную рекреацию – с ночлегом вне места постоянного проживания.

Рекреация в научном смысле имеет свои функции, в том числе медико-биологическую, воспитательную (социально-культурную) и экономическую. В медико-биологической функции различают два аспекта: санаторно-курортное лечение и оздоровительный отдых. Оба предполагают восстановление работоспособности и снятие у человека нервно-психического напряжения с помощью естественных факторов природы, средствами физической культуры, психотерапевтическими и физиотерапевтическими методами оздоровления, а также культурно-развлекательными мероприятиями [2].

Воспитательная функция определяет познавательную рекреационную деятельность, связанную с осмотром новой территории, природного ландшафта, предполагает знакомство с памятниками и другими культурно-историческими ценностями.

Экономическая функция – это возможность вследствие рекреационных

мероприятий обеспечивать простое расширенное воспроизводство рабочей силы. Благодаря активному отдыху, у пользующегося санаторными услугами повышается производительность труда, увеличивается период сохранения полной работоспособности, снижается уровень утомляемости и, как следствие, заболеваемости. Следует заметить, что провести четкую границу между этими функциями трудно. Они связаны между собой и дополняют друг друга [1].

При проведении рекреационной деятельности необходимо использовать различные формы занятий физической культурой, туризмом, спортом, художественной самодеятельностью, техническим творчеством.

В последнее время предпринят ряд успешных попыток исследования физической рекреации как сложного социального явления. Раскрывая социальную сущность физической рекреации, работы естественно-научного и обществоведческого циклов в немалой степени способствуют дальнейшему развитию знаний о данном феномене, служат предпосылкой к созданию теории этого феномена.

Необходимо подчеркнуть, что рекреация отражает в основном активный отдых человека вне трудовой, учебной, научной, спортивной и других видов деятельности, лучше всего в специально предназначенных для этого условиях – санаторно-курортных и оздоровительных учреждениях. При проведении лечебно-профилактических мероприятий, при тех или иных заболеваниях необходимо использовать рекреацию и ее разновидности в комплексе с естественными факторами природы, физическими факторами, психотерапией, а также с учетом лечебного и двигательного режимов, пола, возраста и функциональных возможностей организма.

Список литературы:

1. Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 2-3.
2. Калинин, Л.А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Л.А.Калинин, В.В.Матов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 8-11.
3. Рыжкин, Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пос. / Ю.Е.Рыжкин. – СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – С.7.



# Здоровьесберегающие технологии и миссия университета: дискурсивный анализ

<sup>1</sup>Крамской Сергей Иванович, к.соц.н., профессор,

<sup>1</sup>Кудряшов Василий Васильевич, к.п.н., доцент

<sup>2</sup>Кудряшов Максим Васильевич, к.соц.н., доцент

<sup>1</sup>*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

<sup>2</sup>*Белгородский государственный институт культуры и искусств*

Здоровьесберегающие технологии, это не просто один из самых модных терминов современности, это, прежде всего жизненная необходимость в процессе подготовки высококвалифицированных специалистов в новых социально-экономических реалиях XXI века. Здоровый образ жизни – несомненно, путь к процветанию, успешной профессиональной карьере, долголетию.

В нашей статье мы предполагаем рассмотреть не столько проблему самого здоровьесбережения и его технологизации в высшем учебном заведении, сколько совокупности дискурсивных формаций тематически сфокусированных вокруг здоровьесбережения и локализованных пространством университета. Исходная гипотеза заключается в том, чтобы в пересечении и взаимоналожении дискурсов о здоровьесбережении выявить лакуны, неартикулируемые и сокрытые аспекты проблемы. Подобный подход связан с надеждой оптимизации как самого дискурса о здоровьесбережении, так и возможным уточнением того, что мы назвали миссией университета, того пространства, которое позволяет появиться новому знанию.

При этом здоровьесберегающие технологии мы определяем как систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся<sup>1</sup>. Под дискурсом следует понимать исторически сформированную внутренне согласованную последовательность высказываний, укорененную в сознании индивидов и воспроизводимую ими<sup>2</sup>. В контексте указанной выше задачи здоровьесбережение будет трактоваться нами как специфический дискурс, образованный высказываниями, тематически организованными вокруг проблемы сохранения здоровья студентов.

## 1. Миссия университета

Университет является той исходной топикой, которая «собирает» и организует высказывания о здоровье в единый дискурс. Не являясь, строго говоря, медицинским, практически ориентированным и родственным по сути, дискурс здоровьесбережения университета теоретичен. Более того, его

<sup>1</sup> Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.-С.84-92.

<sup>2</sup> Постмодернизм. Энциклопедия. – Мн., 2001.

конституирующей особенностью является открытость, которая позволяет сосуществовать различным институциональным дискурсам, сосредоточенных на проблеме здоровья человека. Медицина и педагогика, физическая культура и психология наравне с множеством других дисциплин в пространстве университета пересекаются, образуя единый дискурс здоровьесбережения. Легитимизируемый, наделенный статусом научного знания, то есть истины, он транслируется, усваивается и воспроизводится в обществе. Однако рецепция результатов интериоризации этого знания позволяет нам задать вопрос о том, насколько успешно усваиваются «истины о здоровье» и есть ли противоречия в самой структуре этого знания?

## 2. Дискурсы: проблема сборки.

Одним из конституирующих дискурсов здоровьесбережения является медицинский дискурс. Его отличительной чертой является строго определенный круг объектов конструируемых в самом дискурсе. К ним можно отнести определяющие «пары»: пациент – врач, здоровье – болезнь. Целый ряд объектов физической и психологической реальности служат фундаментом для онтологизации этих специфических объектов и легитимации самой медицинской практики. Коммуникативный аспект медицинского дискурса связан с директивной моделью, устанавливающейся в отношениях врача и пациента. Когнитивный связан с отсылкой к научному дискурсу и подтверждаемости уже имеющегося и заимствованного знания в диагнозе.

Научный дискурс не только фундамент медицинского дискурса, но аутентичный «язык» самого университета. Его отличительными особенностями, как указывает Е.А. Кротков, являются установки на объективность, истину, теоретичность, эмпиричность, логичность, методологичность, а также критицизм и креативность<sup>3</sup>. Отсюда определяющим является не столько конвенциональность по линии субъект – субъект, сколько имманентность в отношении субъект – объект. Научный дискурс преследует цель создания нового знания, апеллируя к различным объектам преимущественно не требующим онтологизации.

Педагогический дискурс не менее значим в дискурсе здоровьесбережения нежели два упомянутых. Его целью является воспроизводство сложившихся в обществе ценностей, идеалов и принципов. Основным объектом и точкой приложения усилий является обучаемый, который выступает в нескольких ипостасях как:

- 1) профессионал в той или иной области;
- 2) член социокультурной общности;
- 3) личность, как признание собственной уникальности.

Поскольку педагогический дискурс направлен на исправление реального в пользу желаемого, он отличается тем, что уже предполагает наличие субъек-

<sup>3</sup> Кротков, Е.А. Научный дискурс [http://discourseanalysis.org/ada2\\_1.pdf](http://discourseanalysis.org/ada2_1.pdf)

екта<sup>4</sup>. Схема коммуникации строится по линии субъект – субъект.

Как и медицинский дискурс, дискурс педагогический нуждается в обосновании или своеобразной легитимации в дискурсе научном. Поскольку и тот и другой направлены на воспроизводство некоего образца (в медицинском это «здоровье», а педагогическом «личность»), они оба цикличны и нуждаются в привлечении знания извне. В этом аспекте, в несовпадении алгоритмов знания внутри дискурсов кроется одно из противоречий дискурса здоровьесбережения, которое можно отнести к формальным.

Другое требует обращения к основному объекту, присутствующему во всех трех дискурсах, то есть субъекту. Несмотря на разность модальностей этой фигуры в указанных дискурсах (в медицинском субъект как эксперт-врач и мерило нормы – пациент; в педагогическом как эксперт-педагог и всегда ускользающий субъект обучения; в научном субъект-ученый как источник и одновременно приложение креативных интенций), их роднит объективация субъекта, под которой мы понимаем пассивный характер пациента, обучаемого и испытуемого. Это означает, применительно к технологиям здоровьесбережения, пассивное к ним отношение и внешний характер того знания, которое несет сам дискурс здоровьесбережения. Это есть второе противоречие.

### 3. epimeleia heautou

В метафизическом плане основные противоречия дискурса здоровьесбережения локализованы в отношениях субъекта и истины-знания, дилемме их теоретического и практического освоения. На наш взгляд в решении данных противоречий интересно обратиться к работе М. Фуко «Герменевтика субъекта», в которой он решает во многом схожие проблемы. Он определяет их как исследование соотношения истины и субъекта в широком смысле и как рассмотрение практики «заботы о себе» в более узком.

Античный термин epimeleia heautou – забота о себе, по мысли М. Фуко сосуществует и впоследствии соперничает с другим принципом «познай самого себя». Эти принципы, мыслимые в античности как взаимодополняемые, в эпоху Нового времени окончательно расходятся как самостоятельные практики духовности и практики знания, тем самым учреждая современное нам субъекта.

Чем же является принцип «заботы о себе»? По утверждению Фуко это некая направленность индивида, определенный взгляд на самого себя и окружающий мир. Причем речь, судя по всему, не идет о созерцании своего внутреннего мира. Скорее внимание к самому себе и своей душе: «забота о себе предполагает некий способ слежения за тем, о чем ты думаешь, что делается у тебя в душе»<sup>5</sup>. Наконец, этот принцип сводится к

<sup>4</sup> Кожемякин, Е.А. Дискурсный подход к изучению институциональной культуры – Белгород: Изд-во БелГУ, 2008. – С.56.

<sup>5</sup> Фуко, М. Герменевтика субъекта. – СПб.: Наука, 2007. – С. 23.

практикам, направленным на себя или упражнениям, под которыми можно понимать довольно многое, например, медитацию, «техники обращения с прошлым», «техники досмотра сознания», «удостоверение возникающих представлений»<sup>6</sup>.

Мы позволим себе предположить, что между практиками себя, о которых говорит Фуко, и технологиями здоровьесбережения существует родство, которое следует утвердить и обосновать. Забота о себе, как одна из возможностей обретения субъектности, наряду с принципом «познай себя» ставили эту субъектность в зависимость от знания, с одной стороны, с другой от преобразования себя. Подобная связь знания и практики должны быть положены в основу здоровьесбережения как технологии и как дискурса, центрированного реальным, а не виртуальным субъектом.

#### Список литературы

1. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения. -2005.-№10.-С.84-92.
2. Кротков, Е.А. Научный дискурс [http://discourseanalysis.org/ada2\\_1.pdf](http://discourseanalysis.org/ada2_1.pdf).
3. Кожемякин, Е.А. Дискурсивный подход к изучению институциональной культуры – Белгород: Изд-во БелГУ, 2008.
4. Постмодернизм. Энциклопедия. – Мн., 2001.
5. Фуко, М. Герменевтика субъекта. – СПб.: Наука, 2007.

---

<sup>6</sup> Фуко, М. Герменевтика субъекта. – СПб.: Наука, 2007. – С. 23.

# Факторы риска, способствующие развитию заболеваний у студентов

Крамской С.И., Манучарян С.В.

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Укрепление и сохранение своего здоровья - это обязанность каждого студента и он не вправе перекладывать все эти заботы на окружающих. Иногда бывает, что студент неразумным образом жизни к 20-ти годам доводит себя до патологического состояния и только тогда вспоминает о своем здоровье. Однако, какой бы совершенной ни была современная медицина, она не может избавить его от всех болезней. Студент - сам творец своего здоровья, и за него он должен бороться, ведь с раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься закаливанием, физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены и вообще добиваться разумными путями подлинной гармонии личности и здоровья.

Существует много подходов к определению своего здоровья, смысл которых обусловлен профессиональной подготовкой авторов. С физиологической точки зрения определяющими здоровье являются такие формулировки многих ученых [1, 2, 3, 6]:

- индивидуальное здоровье человека – естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций;

- здоровье представляет собой гармоническую совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающую оптимальную и полноценную трудовую жизнедеятельность;

- индивидуальное здоровье человека – это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и органов;

- здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций и трудоспособности человека.

Залог успеха студента в укреплении здоровья во многом зависит от своевременного планирования своего времени. Студент, который регулярно планирует свой учебный день, сможет ежедневно сэкономить 1-2 часа, а также вернее и лучше справиться с поставленной задачей. Надо взять за правило: каждый день выделять один час времени. Естественно, он получает дополнительное личное время, которое можно распределить по своему усмотрению: на отдых и самообразование, хобби и другие дела.

Построение учебных занятий для студента значительно облегчено, так как оно обусловлено составленным расписанием, следует взять за правило приходить на них заблаговременно. Так для вечерних занятий необходимо выбирать спокойное место в шумном помещении: библиотеку, аудиторию, кабинет, чтобы там не было громких разговоров и других отвлекающих факторов. Выполнение домашней работы лучше всего начинать с самого сложного. Это не позволит переносить трудные дела с утра на вечер, с вечера на утро, сегодня на завтра. Разумное освещение рабочего места уменьшает утомление зрительных центров и способствует концентрации внимания на работе. Книгу или тетрадь располагать на расстоянии наилучшего для зрения - 25 см, избегать чтения лежа.

Систематический, посильный и хорошо организованный процесс –умственного труда благотворно влияет на нервную, сердечно-сосудистую системы, костно-мышечный аппарат и на весь организм человека. Постоянные учебно-тренировочные занятия укрепляют наше тело.

Студент должен правильно чередовать занятия и отдых. После занятия в вузе 1,5-2 часа необходимо потратить на отдых. Это вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении можно думать о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы его характер был противоположен характеру работы. Вечернюю работу проводить с 17 до 23 часов, через каждый час отдыхать 10 минут: сделать легкую гимнастику, проветрить комнату, пройтись по коридору, не мешая работать другим.

Следует избегать переутомления и однообразного труда, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги. Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Студент, много времени находящийся в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха быть на свежем воздухе, отдыхать вне помещения - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах, на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

Мы провели анализ литературных источников и собственных наблюдений, которые показали, что следующим моментом в жизни студента должно быть искоренение вредных привычек - курения, алкоголя, наркотиков. Эти вредные привычки являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, отрицательно сказываются на здоровье подрастающего поколения [4, 5].

Многие студенты начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром ученые считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье студента, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как устано-

вили ученые, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и поэтому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Только из-за курения снижается восприятие учебного материала.

Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, около половины достается тем, кто находится рядом с ним. Не случайно, в семьях курильщиков дети чаще болеют респираторными заболеваниями, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика: желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание, а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Действие никотина опасно в детстве, юности и в старческом возрасте. Особенно он вреден беременным и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Непростая задача стоит перед студентом - преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что в результате систематического потребления алкоголя развивается пристрастие к нему, а также:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;

- нарушение деятельности центральной, периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функции внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения. Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм – одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как ни одно другое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современного общества. Алкоголизм и связанные с ним болезни, как причина смерти, уступают лишь сердечно-сосудистым и онколо-

гическим заболеваниями

Следующей составляющей здорового образа жизни студента является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных факторах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то мы полнеем. Сейчас многие люди, включая детей, имеют лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, сахарному диабету и другим недугам.

Второй - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже к смерти. Витамины группы В мы получаем с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Промежутки между приемами пищи должно быть не более 5-6 ч, вредно принимать пищу чрезмерными порциями только 2 раза в день, так как это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому студенту лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Неразумно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Отрицательно влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд. Студенту, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие язвенной болезни и других заболеваний. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин. Следует постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Каждый студент должен знать, что нужно научиться культуре разумного потребления пищи, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс в питание. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм студента расходует энергию не только в период физической активности, но и в состоянии относительного покоя, когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма в том числе сохранения постоянной температуры тела.



Желательным правилом в системе питания для студента должно быть:

- прием пищи 3-4 раза в день, только при ощущениях голода;
- отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела;
- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы - физической или умственной;
- очень важно иметь свободное время для усвоения пищи: представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению - грубая ошибка;
- прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни человека, в т.ч. и студента. Более подробно о питании студента можно прочесть в книге профессора А.Ф. Синякова: Правильное питание – залог здоровья. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, Изд-во ЭКСМО-МАРКЕТ, 2000. – 432 с.

В результате проведенных исследований английский врач-диетолог Майкл Полланд опубликовал у себя на родине книгу «Правила питания». В ней он рекомендовал людям придерживаться следующих правил здорового питания:

1. Чем белее хлеб, тем вреднее.
2. Не ешь сухих завтраков, которые окрашивают молоко или воду.
3. Не ешь то, что не признала бы съедобным твоя бабушка.
4. То, что выросло в огороде, полезнее того, что сделали на заводе.
5. Еда утоляет голод, а не скуку.
6. Пища должна быть цветной.
7. Устал читать состав продукта – не ешь.
8. Увидел «страшные» слова – не ешь.
9. Покупай то, что завалилось.
10. Ешь то, что поели бактерии.
11. Не все жирное вредно.
12. Не ешь то, что не гниет.
13. Не доверяй пометке «обезжиренный».
14. Не торопись.
15. Правило бульона.

16. Купи посуду поменьше.
17. Чти традиции.
18. Никогда не ешь досыта.
19. Не перекусывай на ходу.
20. Ищу компанию.
21. То, что называется одинаково на всех языках и наречиях, - не еда.
22. Пусть лакомство остается лакомством.
23. Иногда правило надо нарушать.

К этим рекомендациям можно прибавить еще столько же пунктов, однако некоторые из них нуждаются в пояснении, но тем не менее мы их воспринимаем так, как предложил автор.

Таким образом, представленные рекомендации можно воспринимать как важнейшее условие здорового образа жизни студента, основу которого составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом. При этом физическая культура и спорт выступают как основное средство не только физического воспитания.

#### Литература

1. Григорьев И.И. Погода и здоровье / И.И. Григорьев. – М.: Авиценна, ЮНИТИ, 1996. – 96 с.
2. Зайцев В.П. Комплексная программа здоровья студентов: учеб.пособие / В.П. Зайцев. – Белгород: БелГТАСМ, 2000. – 78 с.
3. Лотоненко А.В. Культура физическая и здоровье: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев и др. – М.: Еврошкола, 2008. – 450 с.
4. Массовая физическая культура в вузе: учеб.пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеваний, В.Н. Максимова и др.; под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высш.шк., 1991. – С. 149-158, 210-228.
5. Сосин И.К. Женский алкоголизм в контексте гендерного подхода / И.К. Сосин // Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода: монография. – Харьков: ХГАФК, 2009. – С. 149-176.
6. Царфис П.Г. Природа и здоровье человека / П.Г. Царфис. – М.: Высш.шк., 1987. – 480 с.

# **Основные виды подготовки спортсмена-стрелка из винтовки с ограниченными физическими возможностями здоровья**

Кривцов А.С., старший преподаватель

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.*

*Шухова*

Спорт высших достижений предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов с ограниченными физическими возможностями. Это ярко прослеживается практически во всех видах спорта среди инвалидов, в том числе и таком сложно-координационном и психологическом виде как пулевая стрельба. Так, за последние четыре года обновлены мировые рекорды практически во всех номерах олимпийской программы. Их уровень стал настолько высок, что достичь его, а тем более превзойти, может далеко не каждый спортсмен. Об этом свидетельствует заметный спад результативности российских спортсменов в соревнованиях по пулевой стрельбе. На прошедшей Паралимпиаде в Пекине в (2008) российские спортсмены в пулевой стрельбе по мнению главного тренера сборной не смогли реализовать поставленных задач. Отсюда вполне понятен все возрастающий интерес специалистов стрелкового спорта к вопросам совершенствования содержания подготовки спортсменов.

К сожалению, многие тренеры в настоящее время не ищут новые пути улучшения мастерства своих воспитанников. А ведь в последние годы разрабатывается множество современных научных методик, практических рекомендаций и даже диссертаций для качественной подготовки спортсменов-стрелков. Отсюда возникает вопрос, на какой конкретно вид подготовки необходимо в первую очередь обратить внимание? Понятно, что опытные тренеры готовят своих спортсменов по собственно разработанной методике, опираясь на свой богатый опыт. А на что обратить внимание молодым тренерам? Какой из видов подготовки поставить на первое место? В этом, наше исследование сможет помочь в первую очередь начинающим тренерам по пулевой стрельбе в подготовке спортсменов высокого класса.

Для того чтобы выявить основные виды подготовки стрелков, во многом определяющие высокие результаты выступления в соревнованиях различного ранга, нами проводился анализ данных специальной литературы и опрос в виде анкетирования тренеров – преподавателей по пулевой стрельбе.

Анализ специальной литературы проводился с целью поиска основных видов подготовки спортсменов-стрелков инвалидов и формирования анкеты для опроса тренеров. Изучалась литература, в которой рассматривались

различные виды подготовки в пулевой стрельбе. Всего было изучено более 50 научных и научно-методических изданий.

Анкетирование проводилось с целью уточнения главных видов подготовки стрелков-пулевиков с ограниченными физическими возможностями здоровья. Всего в анкетировании приняло участие 10 Заслуженных тренеров России, 37 тренеров высшей категории и 13 тренеров первой категории. Итого было проанализировано 60 анкет.

В результате анализа литературы были выявлены 5 основных видов подготовки: тактическая подготовка, техническая подготовка, физическая подготовка, психологическая подготовка и теоретическая подготовка. Результаты были оформлены в виде анкеты, где предлагалось проранжировать (поставить по порядку по уровню значимости - от большей значимости к меньшей) основные виды подготовки спортсмена-стрелка из винтовки. В начале анкеты необходимо было указать пол, возраст, стаж работы, тренерскую квалификацию (категорию, звание). После всех перечисленных видов подготовки предлагалось вписать что-либо другое по желанию.

Проанализировав результаты анкетирования были получены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Результаты анкетирования определялись следующим образом: вид подготовки, поставленный на 1-е место, получал 5 баллов, 2-е место – 4 балла, за 3 место – 3 балла и т.д.

Таблица 1.

Название вида подготовки	Место по значимости от большей - к меньшей
Тактическая подготовка	<b>4</b>
Техническая подготовка	<b>2</b>
Физическая подготовка	<b>3</b>
Психологическая подготовка	<b>1</b>
Теоретическая подготовка	<b>5</b>

Далее согласно этой системе для каждого из пяти предложенных в анкете видов подготовки подсчитывалась сумма баллов набранных во всех 50 анкетах и по итоговым суммам баллов была составлена таблица, в которой на 1-м месте оказался такой вид подготовки как «Психологическая подготовка», на 2-м – «Техническая подготовка», на 3-м «Физическая подготовка», на 4-е место большинство тренеров поставило «Тактическую подготовку» и на 5-м месте «Теоретическая подготовка».

Наше исследование вызвало большой интерес у начинающих тренеров, так как подавляющее большинство Заслуженных тренеров России 8 из 10 и 29 из 37 тренеров высшей категории на первое место поставили именно психологическую подготовку, а не техническую или даже физическую. В ходе личных бесед с тренерами нами было выяснено, что они считают одним из важнейших факторов психологическую устойчивость в соревновательной деятельности, поэтому и поставили на первое место психологическую подготовку. Многие квалифицированные тренеры, работающие с паралимпийцами уверены, что этот фактор является врожденным и тренировать его практически бесполезно. А вот многие остальные факторы возможно воспитать с помощью учебно – тренировочного процесса.

#### Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема / Булгакова Н.Ж., Румянцев В.А. // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - № 4. - С. 21-24.
2. Вайнштейн, А.Л. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки в начальном периоде обучения / Жур В.П. // Теория и практика физической культуры. – 1974. - №6. – с.43-44.
3. Васюков, Г.В. Тремор как показатель для отбора в стрелковые секции спортивных школ / Васюков Г.В., Жилина М.Я. // Теория и практика физ. культуры. - 1973. - N 8. - С. 35-36.
4. Володина, И.С. Изучение некоторых технических показателей стрельбы из пневматического пистолета на основе современных методов срочной информации // Юбилейный сборник ученых трудов РГАФК. Том 4. – ФиС. – 1998. - с. 11.
5. Кривцов, А.С. Первичный отбор в группы начальной подготовки СДЮСШОР по пулевой стрельбе / А.С. Кривцов: Дис. ... канд. пед. наук. – Белгород, 2009. – 138 с.

# Реабилитация студентов МГСУ

Крылова Лилия Михайловна, к. п. н., профессор.

Никишкин Василий Александрович, З. Т. СССР, профессор.

Лазарева Елена Александровна, доцент.

*Московский государственный строительный университет*

Знание студентами реабилитации важно, поскольку обеспечение полноценного восстановления – одно из основных условий повышения работоспособности и оздоровительного эффекта любого вида деятельности.

Кафедра физического воспитания и спорта университета рассматривает реабилитацию студентов как восстановление их работоспособности, которую можно обеспечить при наличии здоровья и психофизиологических резервов организма человека.

Основу работоспособности составляют специальные знания, умения, навыки, а также определённые психофизические особенности; физиологические – состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем; физические – уровень развития выносливости, силы, быстроты движений и т. д.

Выносливость тесно взаимосвязана с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами: чем выше уровень выносливости, тем выше качество работоспособности.

Мышцы взаимосвязаны с функциями и системами организма человека: эмоциями, энергетикой, центральной и периферической нервными системами, железами внутренней секреции. Тренированная мышца более адаптирована к стрессовым ситуациям – более устойчива к отрицательным воздействиям учебной деятельности. Поэтому качество силы всех мышечных групп, развитых до требуемой физиологической нормы укрепляет здоровье и способствует высокой работоспособности.

Качество быстроты позволяет поддерживать оперативное мышление и умственную работоспособность на необходимом уровне. С увеличением конкуренции на рынке труда необходимо совершенствовать эти профессионально важные качества, повышать работоспособность выпускников.

Работоспособность в учебной деятельности в определённой степени зависит и от свойств личности, типологической особенности нервной системы, темперамента, а также новизны учебного материала, интереса к учёбе, мотивации на выполнение конкретного задания, усидчивости и т. п.

На кафедре разработана и продолжает совершенствоваться профессиональная система реабилитации студентов, т. е. совокупность определённых эффективных средств, способствующих с одной стороны, повышению эффективности учебной, а в дальнейшем и профессиональной деятельности на базе восстановления психических и профессиональных функций, вклю-

чая работоспособность, с другой – обеспечивающих реадaptацию основных жизнеобеспечивающих систем для оптимального их функционирования, особенно после воздействия экстремальных условий экзаменационной сессии. Такая система является составной частью учебной программы по физической культуре в МГСУ, которая обеспечивает профессиональную психофизическую подготовку современного инженера-строителя и в дальнейшем на протяжении всей его трудовой деятельности. Умение студента рационально корректировать своё состояние средствами физической культуры и, прежде всего, двигательной активностью является важной составляющей формирования физической культуры личности будущего специалиста.

Для освоения специальности инженера-строителя студентам необходимо с помощью средств реабилитации постоянно поддерживать на оптимальном уровне общую и специальную физическую выносливость, работоспособность; функциональные возможности зрительного, слухового и вестибулярного анализаторов; поддерживать способность перестраивать режим жизнедеятельности в условиях эмоционально напряжённой учебной работы и полного восстановления после учебного дня и т. д. При отсутствии своевременной реабилитации в организме студентов накапливаются нежелательные явления, которые могут привести к заболеваниям.

О всех видах и средствах реабилитации мы рассказываем студентам на лекции «Реабилитация в физкультурно-спортивной и производственной деятельности», которая включена в теоретический курс учебной дисциплины.

На практике мы осуществляем педагогический комплексный мониторинг, включающий показатели физического состояния, физического развития студентов, уровня их здоровья, работоспособности, физической и функциональной подготовленности (рисунок 1).

Своевременная объективная информация способствует более эффективному управлению учебным процессом по физической культуре, оздоровлению студентов, повышению уровня профессиональной подготовки.

Анализ результатов мониторинговых исследований помогает объективно оценить воздействие на студентов практических занятий, адекватность физических нагрузок уровням здоровья и психофизической, функциональной, профессиональной подготовленности студентов.

Преподавательский состав кафедры, используя методику комплексной оценки способствуют навыкам студентов самостоятельно проводить тестирование уровня здоровья, работоспособности профессионально важных качеств инженера-строителя. Каждый студент получает рекомендации по индивидуальной программе оздоровления, коррекции функционального состояния и профессиональной психофизической подготовке с соответствующей записью в учебном журнале. Такой личностно-ориентированный подход к студентам помогает сформировать мотивацию на физкультурно-спортивную деятельность.

Отслеживая мониторинг в учебно-тренировочном процессе, мы можем оценить эффективность внедрения инновационных технологий и совершенствовать как учебный процесс, так и уровень профессионально прикладной психофизической подготовки.

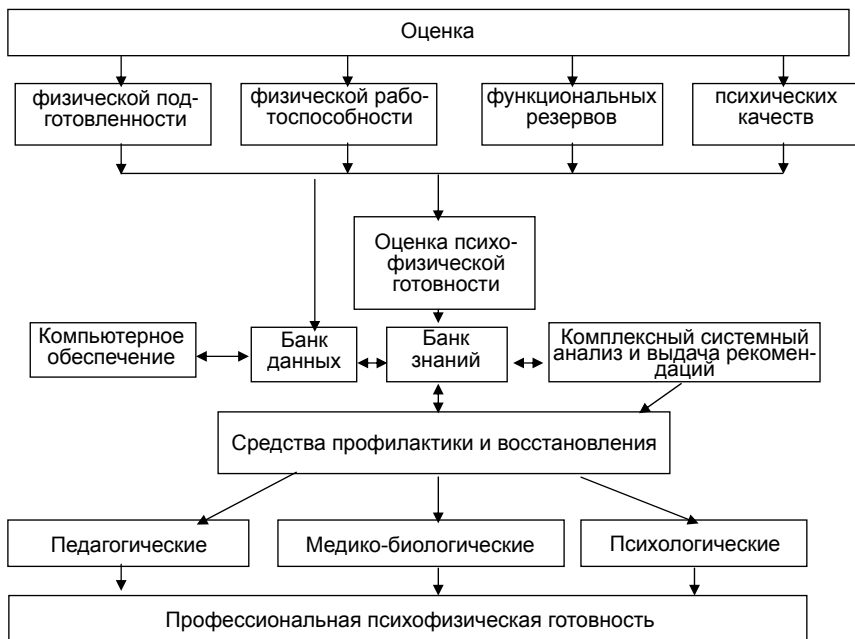


Рис. 1

Компьютерная база данных помогает анализировать динамику тестирования за весь период обучения в вузе каждого студента.

Программа обследования включает хорошо знакомые для студентов тесты, обеспечивает единство измерений, проводящихся в течение одного времени.

Общим для студентов всех 9 методических отделений по видам спорта является: определение длины, массы тела, уровня общего обмена веществ, тип телосложения, оценка частоты сердечных сокращений и дыхания в покое, тестирование выносливости сердечно-сосудистой системы (проба Руфье), оценка физических качеств (силы различных мышечных групп, скоростно-силовые, быстроты, гибкости, выносливости), характеристика вестибулярного аппарата студентов (проба Ромберга).

Дополнительное различное тестирование, проводится для студентов по специализации методического отделения и членов сборных команд по видам спорта.



В 2009/10 учебном году на кафедре проводилось апробирование программы ежегодного обследования студентов университета. Преподавательский состав кафедры протестировал 2669 студентов 1-4 курсов основной и подготовительной медицинских групп, занимающихся в методических отделениях баскетбола, волейбола, гимнастики, общей физической и силовой подготовки, футбола и 919 студентов специальной медицинской группы.

Например, результаты выносливости сердечно-сосудистой системы представлены в таблице 1, из которых видно, что в основном это: хорошее (42,9 и 44,2 %), удовлетворительное (35,6 и 33,1 %) и отличное (11,1 и 13,9 %) состояние. Сердечная недостаточность отмечается у 7,7 % (99 студентов) и 11,7 % (161 студенток) обследованных, т.е. 260 студентов не имеют резервных возможностей и у них плохое состояние сердечно-сосудистой системы, что вызывает тревогу из-за возможности компенсаторного срыва во время предстоящей экзаменационной сессии и возникновения умственного переутомления, депрессии.

Это и подтверждают результаты анкетного опроса. В ответах на вопрос о наличии вредных привычек первое место занимает у всех респондентов лень. Учитывая, что анкетирование проводилось в апреле месяце, то возможно накопилась не только весенняя усталость, но и умственная. Это особенно тревожно, т.к. анкетирование проводилось перед экзаменационной сессией, которая увеличивает количество студентов с состоянием нервно-эмоциональной, умственной перегрузки, стресса, отмечаемых во время осенней сессии. Что, в свою очередь, повлекло ухудшение здоровья студентов, их физического состояния, снижение работоспособности и т.д.

Постоянный комплексный контроль за состоянием студентов, общей их работоспособностью, принятие решений по коррекции физических нагрузок и необходимых восстановительных мероприятий способствует непрерывному поиску новых, прогрессивных технологий в области физической культуры, вносит коррективы в рабочие программы и повышает эффективность управления учебным процессом.

В разработанной на кафедре физического воспитания и спорта программе по физической культуре для строительных вузов сказано, что по завершении обучения по этой учебной дисциплине студент должен уметь эффективно реализовывать свой мировоззренческий компонент физической культуры в составлении собственной, лично ориентированной, комплексной программе оздоровления, причем, как на текущий момент, так и на перспективу. Технология составления индивидуальной программы оздоровления представлена нами в таблице 2. Дополнительное консультирование проводится ведущими преподавателями кафедры по расписанию.

Для разработки индивидуальных рекомендаций специалистам мы учитываем результаты сенсодиагностики, анкетирования, тестирования. Анализируем их функциональное состояние (сенсодиагностика, функ-

циональные пробы), изучаем характерологические особенности личности (нормативность, организаторские способности, нервно-эмоциональная устойчивость, коммуникабельность), а также образ и стиль жизни студента (индивидуальные режимы труда и отдыха, двигательной активности, питания; наличие или отсутствие вредных привычек).

Таблица 1

оценка	характеристика	Результаты %									
		1 курс - 979		2 курс - 871		3 курс - 404		4 курс - 415		Общая средняя	
		Дев. 418	Юн. 561	Дев. 404	Юн. 467	Дев. 199	Юн. 205	Дев. 268	Юн. 147	Дев. 1289	Юн. 1380
<0	Атлетическое сердце	4,5	1,6	1,9	2,4	-	1,3	-	-	1,6	1
0,1-5	Отлично	15	13,3	6,5	11,9	13,4	14,1	9,7	16,3	11,1	13,9
5,1-10	Хорошо	46,8	45,9	43,3	45,8	29,3	52	52,2	33,3	42,9	44,2
10,1-15	Удовлетворительно	27,7	33	37,6	35	42,3	25,8	35,5	38,7	35,6	33,1
>15	Плохо (сердечная недостаточность)	6	7,8	10,7	4,9	15	6,8	12,6	11,7	11,7	7,7

Затем определить состав методов и средств физической культуры, обеспечивающих коррекцию состояния психофизического здоровья (медикаментозные и не медикаментозные средства восстановления с использованием педагогических, психологических и медико-биологических методов). Например, из психологических методов реабилитации используем контроль за функциональным состоянием, повышением резервных возможностей (концентрация, аутотренинг, медитация, копинг), проведение интеллектуального тренинга, различные релаксационные мероприятия: методы снятия мышечного напряжения, дыхательные системы, разнообразные способы психологического расслабления, снижение действия отрицательных эмоций, разнообразный активный досуг. С помощью анкетирования и интервьюирования изучить мотивационно-ценностное отношение студентов к проблеме сохранения собственного здоровья и высокой работоспособности.

Таблица 2

## Технология составления индивидуальной программы оздоровления

1 этап						Определение уровня здоровья					
Общие сведения, анамнез	Физическое развитие	Физическая подготовленность	Функциональное состояние	Психологические резервы	Психологический статус	Адаптационные резервы					
2 этап						Рабочая учебно-тренировочная программа					
Информационно-метод. подготовка	Организованные практич. занятия	Спортивно-медиц. наблюдения	Самостоятельные занятия	Реабилитационно-восстановит. меропр-я	Контроль и самоконтроль						
3 этап						Оценка эффективности выполнения программы					
Первичная диагностика	Консультации	Углубленная диагностика	Медико-педагог. наблюдения	Тестирование	Самоконтроль	Коррекция программы					
4 этап						Комплексная индивидуальная физкультурно-оздоровительная программа					
Рекомендации по формированию образа жизни		Режимы физкультурно-оздоровительных мероприятий	Комплекс реабилитационно-восстановительных мероприятий.	Система психофизической тренировки		Интегральная оценка здоровья					

# Оздоровительный эффект занятий аэробикой

Куликова И.В., старший преподаватель

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

В современном мире значительно повысился интерес студенческой молодежи к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, обеспечения хорошей спортивной формы, поддержания и укрепления состояния здоровья. Большое количество клубов, оснащённых новейшим оборудованием и тренажёрами, различные виды занятий по фитнесу и аэробике, фестивали и семинары – всё это способствует развитию и поддержанию интереса к занятиям с оздоровительной направленностью. Среди таких оздоровительных тренировок особое место у студентов заняла аэробика.

Термин «аэробный» заимствован из физиологии, где он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Известно, что при возбуждении мышц во время физической работы, обмен веществ, происходящий в ней, представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных условиях вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота [2]. Поэтому виды двигательной активности, стимулирующие повышение потребления кислорода во время выполнения упражнений, широко используются для оздоровления.

У людей регулярно занимающихся оздоровительной аэробикой, наблюдается увеличение аэробной работоспособности и выносливости. Эти положительные изменения включают улучшение жизненной ёмкости лёгких, объёма крови и уровня гемоглобина, ударного и минутного объёма кровообращения.

Аэробная тренировка приводит к повышению фибринолитической активности крови, обеспечивающей лизирование, то есть растворение, тромбов. Увеличивается капиллярная сеть, просвет и эластичность капилляров, в результате чего снижается периферическое сопротивление кровотоку и уменьшается кровяное давление. Изменение капиллярной сети происходит не только в мышечной ткани, но и в сердечной мышце, головном мозге, печени, других органах и тканях, участвующих в обеспечении мышечной работы. Повышается проницаемость стенок кровеносных сосудов для кис-

лорода, питательных веществ, продуктов обмена. Всё это создаёт более благоприятные условия для протекания обменных процессов в тканях. Увеличивается размер сердца, особенно левого желудочка, повышается сила сердечной мышцы. Эти изменения обеспечивают увеличение ударного объёма крови – количества крови, выбрасываемого левым желудочком в большой круг кровообращения за одно сокращение [1].

Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, совершенствует адаптационные возможности организма, повышая тем самым его устойчивость к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

В результате занятий оздоровительной аэробикой происходит укрепление опорно-двигательного аппарата. Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности суставов [3]. А это является основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, следовательно, отличного настроения и оптимистичного настроя, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущение здоровья.

Избавление от лишних жировых отложений и формирование красивого телосложения – наиболее значимый стимул для занятий оздоровительной аэробикой у большого количества студенток.

Для наиболее эффективного воздействия оздоровительной тренировки на состав тела необходимо соблюдать следующие требования:

- нормализовать работу всех органов и систем, от которых зависят обменные процессы в организме;

- увеличивать силу, выносливость и эластичность мышц для обеспечения большей подвижности и активности человека в повседневной деятельности, улучшения самочувствия и самооценки;

- активизировать нейрогуморальные механизмы, способствующие выбросу мобилизующих жировое депо липотропных гормонов и нейромедиаторов (вид биологически активных веществ) во время тренировки и сохранения их высокой концентрации после неё, для освобождения и сжигания жира из подкожных жировых депо, а также основного обмена после занятий в течение одного – двух дней;

- «расслаблять» психику, создавать ощущение покоя, удовлетворения, стабильности и гармонии с окружающей средой, как противовеса психологической зависимости от необходимости постоянно потреблять вкусную и здоровую пищу в больших количествах;

- тренировка не должна быть энергоёмкой. Это объясняется тем, что большой энергорасход значительно снижает углеводные запасы организма, это приводит к повышению аппетита после занятий. Сжигание жировых запасов происходит после тренировки, когда повышается основной обмен и используется низкокалорийная диета [1].

Тренировка считается оздоровительной, если проходит на положительном психоэмоциональном фоне, способствует снятию стрессов и расслабляет психику, вызывая состояние умиротворения и комфорта. Всему этому способствует использование музыкального сопровождения на занятиях оздоровительной аэробикой. Для проведения занятий подбирается современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Систематические занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности, улучшить состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся. Аэробика от других видов физкультурной деятельности отличается эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля за состоянием здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность и танцевальность выполняемых упражнений.

Список литературы:

1. Зефирова В.Е., Платонова В.А. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: Учебно-методическое пособие. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. - С. 4-6.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – С. 3-11.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.

# **Развитие психофизиологических возможностей и физических качеств как основа профессиональной подготовки водителей**

<sup>1</sup>Левтеров Андрей Иванович, кандидат технических наук, профессор  
кафедры информатики

<sup>1</sup>Клец Дмитрий Михайлович – кандидат технических наук, доцент  
кафедры технологии машиностроения и ремонта машин

<sup>1</sup>Козин Алексей Валентинович – студент факультета мехатроники  
транспортных средств

<sup>2</sup>Антонов Олег Владимирович – студент факультета физического  
воспитания

<sup>1</sup>*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

<sup>2</sup>*Харьковского национального педагогического университета имени Г.С.  
Сковороды*

На современном этапе развития общества подготовка водителя требует внимания не только со стороны специалистов автомобильно-дорожного транспорта, но и со стороны педагогов, психологов, специалистов по физическому воспитанию. Необходимость разносторонней подготовки водителей, включающей как развитие психофизиологических возможностей, так и совершенствование физических качеств обусловлена тем, что водителю при управлении транспортным средством необходимо длительное время сохранять оптимальное психическое состояние, при котором наиболее быстро и качественно протекает процесс восприятия информации. Отклонения от нормального психического состояния затрудняют процесс восприятия и переработки информации и, тем самым, увеличивают вероятность ошибочных действий водителя.

Психофизиологической диагностикой состояния водителей занимаются многие авторы. В настоящее время разработано специальное оборудование для психофизиологической диагностики водителей [1, 11, 12].

По данным ряда авторов, способности человека к профессиональной деятельности водителя транспортных средств в основном определяются следующими качествами:

Хорошим физическим развитием, выносливостью, ловкостью и хорошей координацией движений.

Легкостью образования и изменения двигательных навыков.

Высокой степенью развития функций органов чувств, в особенности органов зрения, слуха и мышечного чувства.

Скоростью и точностью сенсомоторных реакций.

Быстротой и точностью определения скорости движения и пространственных отношений.

Широким распределением, быстротой переключения и устойчивостью внимания.

Хорошей зрительной памятью, высокой степенью готовности памяти.

Настойчивостью, решительностью, смелостью.

Склонностью к технике, техническому мышлению, интересом к профессиональной работе водителя.

Эмоциональной устойчивостью, самообладанием, дисциплинированностью.

Инициативностью и сообразительностью.

Развитым воображением, умением предвидеть и рефлексировать действия других участников дорожного движения.

Психофизиологические характеристики показывают способность водителя воспринимать дорожную информацию, осмысливать ее, принимать решения и своевременно выполнять действия по управлению транспортным средством. Психофизиологические свойства человека определяют особенности психических и физиологических процессов его организма. К этим свойствам относятся восприятие (ощущение), внимание, мышление, память, эмоции, воля, а также личностные качества [2].

Результаты исследования, проведенного в США, показали, что когда водителей, неоднократно совершавших происшествия, проинформировали об имеющихся у них психофизиологических недостатках, аварийность у них снизилась на 2/3. Зная недостатки, можно компенсировать их за счет определенного стиля вождения и большей осторожности в некоторых ситуациях [10].

90% всей информации водитель получает с помощью зрения. По данным американской оптической ассоциации, по меньшей мере, 35% водителей имеют опасные дефекты зрения и не знают об этом. К наиболее важным характеристикам зрительного анализатора относятся адаптационные способности к темноте и яркому свету, объем периферического зрения, острота зрения [2, 3, 10].

Основными психофизиологическими качествами, по которым определяют пригодность к вождению автомобилями, являются ощущение, восприятие, психомоторная реакция, внимание, эмоционально-волевая реакция, оперативное мышление и специальные личностные факторы:

- ощущение - отражение в сознании человека отдельных свойств предметов и явлений материального мира, непосредственно воздействующих на органы чувств (различают ощущения зрительные, слуховые, обонятельные, кожные, двигательные, вибрационные и др.);
- восприятие - уровень развития органов чувств, точность определения



пространственных отношений и временных интервалов, скорость переработки информации;

- психомоторная реакция - скорость и точность реакции водителя в критических ситуациях, четкая психомоторная координация;
- внимание - широкий объем и распределение внимания, его быстрая переключаемость и устойчивость, правильная организация внимания при выполнении маневра;
- эмоционально-волевая реакция - эмоциональная устойчивость, помехоустойчивость, высокий уровень развития волевых качеств (самообладание, решительность, настойчивость);
- оперативное мышление - быстрота оценки дорожной обстановки и принятия решений, способность к быстрому профессиональному прогнозированию, хорошая оперативная память и ее готовность;
- личностные факторы - активность и направленность личности, I склонность к технике, инициативность, сообразительность, дисциплинированность, интерес к профессиональной работе водителя [4].

Недостаточное развитие одних психофизиологических особенностей водителя может компенсироваться развитием других и проявляться лишь в сложных дорожных условиях, когда предотвращение аварии и разрядка острой дорожной ситуации зависят от быстроты оценки ситуации, умения применить навыки управления автомобилем, от скорости и от точности реакции, самообладания, решительности и настойчивости.

Однако, указывая на необходимость развития психофизиологических возможностей и физических качеств водителей, в современной научно-методической литературе практически отсутствуют данные о конкретных программах и методиках физической и психофизиологической подготовки водителей. С этой точки зрения, на наш взгляд, применение в системе подготовки водителей основ теории и методики различных видов спорта, имеет большие перспективы.

Спортивная деятельность предъявляет к психофизиологическим функциям человека самые разнообразные требования [6,7,8]. Это справедливо как для работы в условиях дефицита времени на фоне непрерывно изменяющихся ситуаций, которая вызывает высокое нервно-психическое напряжение, так и для длительной монотонной работы, заметно снижающей тонус нервной системы [1,5,6,7,8].

Поэтому условия соревновательной деятельности с точки зрения требований, предъявляемых к развитию психофизиологических функций, различны для разных видов спорта. По результатам исследований ряда авторов [1, 5, 7], условия спортивной борьбы в ситуационных видах спорта (спортивных играх, единоборствах), вызывают у человека повышенное нервно-психическое напряжение и требуют высокого уровня развития пси-

хофизиологических показателей. Это связано с большим объемом информации, который должен перерабатывать спортсмен в кратчайшие отрезки времени - часто в десятые и сотые доли секунды. В этой связи для развития таких психофизиологических показателей, как скорость простой и сложной реакции, чувство времени, оперативность мышления для водителей могут быть рекомендованы занятия спортивными играми.

Для развития общей выносливости, необходимой для современных водителей, могут быть рекомендованы занятия циклическими видами спорта, на что также указывает ряд авторов [4,10].

Однако в литературе мы не нашли данных относительно применения велоспорта и велотуризма для базовой физической и психофизиологической подготовки водителей, хотя данные виды спорта близки деятельности водителей не только по своей психофизиологической структуре, но и по характеру деятельности, поэтому данное направление исследований является актуальным и перспективным.

#### Литература:

1. Ашанин В. С. Компьютерные тесты оценки когнитивных способностей спортсменов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2002. - № 5. – С. 164-166.
2. Безопасность дорожного движения : учебное пособие для подготовки и повышения квалификации кадров автомобильного транспорта / В.В. Амбарцумян, В.Н. Бабанин, О.П. Гуджоян, А.В. Петридис ; под ред. чл. корр. Рос. акад. наук, проф. В.Н. Луканина. – М. : Машиностроение, 2008. – 304 с.
3. Возрастные особенности психофизиологических показателей у водителей / О. В. Быхтенко, В. В. Колпаков, Т. Н. Рыбцова, Н. М. Фатеева ; Н. М. Фатеева, Т. Н. Рыбцова, О. В. Быхтенко, В. В. Колпаков Науч. вестн. Тюмен. мед. акад. 2000 . N 4. - С. 45-46.
4. Гуревич, П.С. Психологический словарь / П.С. Гуревич. – М. : ОЛМАПРЕСС Образование, 2007. – 800 с.
5. Дорожно-транспортные происшествия : нормативные акты, материалы судебной практики, образцы документов / под ред. М.Ю. Тихомирова. – 4-е изд., доп. и перераб. – М. : Изд. Тихомирова М.Ю., 2008. – 284 с.
6. Козіна Ж.Л., Коломієць Н.А., Щедріва А., Сірий О.В., Безязичний Б.І., Поліщук С.Б., Попова А.В., Чорний Ю.П. Психофізіологічні методи дослідження в ситуаційних видах спорту // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. Єрмакова С.С., Харків, ХДАДАМ (ХХІІІ), 2006. - №6. С. 54-59.
7. Козіна Ж.Л., Коломієць Н.А., Волков Є.П., Яловенко А.О. Результати застосування психофізіологічних методів дослідження в ситуаційних видах спорту // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2006. – Випуск № 9. – С. 80-86.
8. Коноплянко, В.И. Основы управления автомобилем и безопасность дорожного движения : учеб. пособие / В.И. Коноплянко, В.В. Зырянов, Ю.В. Воробьев. – М. : Высш. шк. 2005. – 271 с.
9. Практикум по психофизиологической диагностике: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 128 с.: ил.
10. <http://search.conduit.com/Results>
11. А.с. 29859 Україна. Комп'ютерна програма «Восприятие – 1» / Барибіна Л.М., Козіна Ж.Л., Тихенко В.О. - № 29859; заявка від.12.06.2009.
12. А.с. 29860 Україна. Комп'ютерна програма «Восприятие – 2» / Барибіна Л.М., Козіна Ж.Л., Толстобров А.В. - № 29860; заявка від.12.06.2009.

# **Формирование соревновательной эмоциональной устойчивости в студенческих командах по баскетболу и футболу**

Малинаускас Ромуальдас Казимерович, доктор педагогических наук,  
профессор

*Литовская академия физической культуры*

*Введение.*

Одним из основных психологических факторов, обеспечивающих надежность соревновательной деятельности, является фактор эмоциональной устойчивости, позволяющий спортсмену надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования нервно-психических резервов. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное воздействие сильных эмоциональных явлений, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации. Поэтому эмоциональная устойчивость – один из важных психологических факторов надежности, эффективности и успеха спортивной деятельности [2]. Под эмоциональной устойчивостью понимают свойство или качество личности, способствующее высокой продуктивной напряженной деятельности [2].

Проблема эмоциональной устойчивости является актуальной на сегодняшний день в связи с нестабильностью и чрезвычайностью различных ситуаций, вызывающих у спортсмена состояния длительного психического напряжения. В этой работе представлены результаты исследования опыта работы формирования соревновательной эмоциональной устойчивости со спортсменами студенческих команд по баскетболу и футболу.

Актуальность этого исследования в том, что при работе со студентами-спортсменами очень важно знать, как регулировать уровень соревновательной эмоциональной устойчивости, чтобы результативность спортивной команды улучшилась.

*Новизна исследования.* Выбор проблемы обуславливается тем, что вопросы психологической подготовки студентов-спортсменов не были широко обсуждены в научной литературе, хотя можно найти много публикаций посвященных решению этой проблемы за границей. Научная проблема состоит в том, что мы все еще испытываем недостаток информации, как формирование соревновательной эмоциональной устойчивости помогает спортсменам улучшить результативность спортивной команды.

*Объект исследования* - соревновательная эмоциональная устойчивость в студенческих командах по баскетболу и футболу.

*Цель исследования* - изучение влияния программы психологической

подготовки на формирование соревновательной эмоциональной устойчивости в студенческих командах по баскетболу и футболу.

*Гипотеза исследования:* освоение программы формирования соревновательной эмоциональной устойчивости повышает ее уровень.

*Методы и организация исследования.*

В качестве параметра оценки соревновательной эмоциональной устойчивости в процессе исследования использовалась самооценочная шкала СЛТ [4], пригодна для работы со спортсменами и предназначена для оценки уровня соревновательной личностной тревожности. Она состоит из 15 суждений, с каждым из которых опрашиваемый соглашается или не соглашается, указывая, насколько часто он испытывает такое состояние непосредственно перед соревнованиями. Соревновательная личностная тревожность (СЛТ) дает представление о склонности эмоционально реагировать в условиях соревнования с другими людьми, о частоте возникновения у спортсмена выраженных сдвигов в состоянии тревоги. В последнее время показатель СЛТ интерпретируется и как характеристика стремления избежать неудачи. [4] Итоговый показатель СЛТ находится в диапазоне от 10 баллов (очень низкая соревновательная тревожность) до 30 баллов (очень высокая тревожность). Для статистической обработки данных шкалы был использован t-критерий Стьюдента.

В 2008 г. и в 2009 г. были проведены исследования юных спортсменов двух студенческих спортивных команд (одной – по баскетболу и другой – по футболу) Литовской академии физической культуры. Испытуемыми были 24 футболиста и 18 баскетболистов в возрасте от 19 до 25 лет. Основная задача исследования состояла в том, чтобы оценить соревновательную эмоциональную устойчивость перед психопрофилактической программой и после неё. В качестве программы формирования соревновательной эмоциональной устойчивости спортсменов студенческих команд по баскетболу и футболу использовалась аутогенная тренировка и тренинг навыков позитивного мышления.

*Результаты исследования.*

После применения программы формирования соревновательной эмоциональной устойчивости у студентов-баскетболистов статистически достоверно понизились показатели соревновательной личностной тревожности от  $18,98 \pm 3,03$  до  $17,01 \pm 3,01$  балла, а у студентов-футболистов от  $18,98 \pm 3,03$  до  $17,01 \pm 3,01$  балла (Таблица 1). По данным исследования обнаружены статистически значимые различия по показателю соревновательной личностной тревожности ( $p < 0,05$ ) указывают на то, что программа формирования психологических соревновательной эмоциональной устойчивости может быть эффективна.

Таблица 1.

*Статистические показатели соревновательной личностной тревожности перед программой и после неё*

Спортивная команда	Соревновательная личностная тревожность		
	Среднее и стандартное отклонение перед программой	Среднее и стандартное отклонение после программы	Значение t-критерия и уровень значимости
Команда по баскетболу	18,98 3,03	17,01 3,01	1,96; p<=0,05
Команда по футболу	19,07 3,14	17,29 3,11	1,97; p<0,05

Так как одними из основных показателей эмоциональной устойчивости является уровень соревновательной личностной тревожности [3], то можно предположить, что фактор эмоциональной устойчивости, позволяющий спортсмену надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования нервно-психических резервов, повысился после применения программы формирования соревновательной эмоциональной устойчивости. Это предположение подтверждается результатами других исследований [1, 3], которые свидетельствуют о том, что программы психологической подготовки спортсменов положительно влияют на формирование эмоциональной устойчивости у спортсменов. Результаты нашего исследования согласуются с данными, полученными другими исследователями результатами [1, 3]

#### *Выводы.*

Программа формирования эмоциональной устойчивости имела достоверное положительное влияние на понижение соревновательной личностной тревожности (как параметра оценки соревновательной эмоциональной устойчивости) у спортсменов студенческих команд по баскетболу и футболу.

#### Литература

1. Малинаускас Р.К. Осуществление программы формирования психологических навыков в командах по баскетболу. Наука в олимпийском спорте. - 2003. - № 1. - С. 121-124.
2. Мезенцева Н.В. Совершенствование методики подготовки волейболисток 14-15 лет к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости: Автореферат канд. дис. - Красноярск: Красноярский писатель, 2007. - 24 с.
3. Мунтян В.С. Оптимизация результативности соревновательной деятельности спортсменов на основе повышения уровня их психологической устойчивости // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 3. - С. 55-58.
4. Ханин Ю.Л. Адаптация шкалы соревновательной личностной тревожности // Вопросы психологии. - 1982. - № 3. - С. 136-140.

# Использование нетрадиционных методов силовой подготовки для укрепления здоровья

Мальков А.П., доцент

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

Каждый день в наше время приносит людям новые познания об окружающем нас мире и о нас самих. Совершенствуется методика тренировочного процесса, упражнения, постепенно, но неуклонно открываются тайны человеческого организма.

Спорт оформляется в науку со всем комплексом сложных знаний: медицины, химии, механики, педагогики, психологии. Бесконечна работа мысли – бесконечно познание. Весьма велики и человеческие возможности, в том числе и физические.

Почти все интересуются: «Как стать сильным и здоровым?» Конечно, легче всего силу приобрести в спортивном зале.

Но если нет такой возможности. Часто бывает, любитель «железной игры», а то и спортсмен, уезжает в отпуск, а там нет ни специализированного зала, ни подходящих снарядов. Зато есть свежий воздух, и потрясающая природа. И легко можно найти природные отягощения различного веса – камни.

Ими могут заниматься мужчины всех возрастов, желающие приобрести не только силу, быстроту, ловкость, но и здоровье как самое ценное составляющее человека.

Вес камня должен примерно равняться 1/3 веса отягощения, который можно выжать одной рукой. Лица старше 45 лет рекомендуется брать камни, не превышающие 7 кг.

Любое занятие начинается с разминки. Ее можно проводить, используя общеподготовительные упражнения, включая дополнительно бег в медленном темпе до 1,0-1,5 км.

В каждом упражнении следует производить не более 4-6 бросков. Отдых между бросками будет равен времени, необходимому для возвращения с камнем на место.

1. Бросок камня двумя руками из-за головы. Вес камня 7 (9 – 12) кг.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с камнем над головой. Опустить камень за голову. Слегка присев, резко выпрямиться, не разгибая рук, и бросить камень вперед-вверх как можно дальше.

Сгибая ноги и руки, делать вдох, выпрямляя – выдох.

7/ 5\*1; 9/4\*1; 12/3\*1; 9/8\*2; 7/5\*1; 9/5\*1; 12/5\*1;

В специальной литературе предлагается вести запись нагрузки отдель-

ного упражнения следующим образом:

- числитель – вес отягощения;
- знаменатель – количество подъемов;
- множитель – число подходов.

2. Бросок камня двумя руками от груди. Вес – 7 (9-12) кг.

И. п. – ноги на ширине плеч. Поднять камень на грудь. Локти в стороны, ладони вперед, ноги согнуты. Резко выпрямляя ноги и руки, бросить камень вперед вверх.

Сгибая ноги, делать вдох, выпрямляя – выдох.

$7/5*1$ ;  $9/5*2$ ;  $7/10*2$ ;  $9/5*1$ ;  $12/5*2$ ;

3. Бросок камня двумя руками справа и слева. Вес – 7 (9) кг.

И. п. – ноги на ширине плеч. Отводя камень вправо-назад-вниз, слегка согнуть ноги. Энергично выпрямляя ноги и поворачивая туловище налево, сильно послать камень прямыми руками вверх-вперед. Тоже самое сделать в другую сторону. Движение напоминает метание молота.

Сгибая ноги – вдох, выпрямляя – выдох.

$7/5*1$ ;  $9/6*1$ ;  $7/8*2$ ;  $7/6*1$ ;  $9/6*2$ ;

4. Бросок камня правой и левой рукой с места. Вес – 7 (9) кг.

И. п. – ноги на ширине плеч. Камень в руке у плеча. Свободную руку отвести в сторону. Слегка согнуть ноги, наклонить туловище право или влево, в зависимости от того, какой рукой бросаете. Резко выпрямляя ноги, туловище и руку, бросить камень вперед-вверх. Движение напоминает толкание ядра.

Сгибая ноги, сделать вдох, выпрямляя – выдох.

$7/6*1$ ;  $9/5*1$ ;  $7/10*2$ ;  $7/5*1$ ;  $9/5*2$ ;

5. Бросок камня двумя руками махом снизу вперед-вверх. Вес – 7 (9) кг.

И. п. – ноги шире плеч. Камень внизу в прямых руках. Наклоняя туловище вперед-вниз, сделать замах, камень между ногами. При возвратном движении камня энергично выпрямиться и бросить камень вперед-вверх. Руки и ноги не сгибать. При наклоне – выдох, при выпрямлении – короткий вдох.

$7/8*1$ ;  $9/6*1$ ;  $7/10*2$ ;  $7/6*1$ ;  $9/6*2$ ;

6. Бросок камня между ногами. Вес – 7 (9) кг. И. п. – ноги шире плеч. Камень в опущенных руках. Поднять камень вверх и, наклоняясь, послать его между ногами назад-вверх.

Поднимая камень – вдох, наклоняясь – выдох.

Примечание. Как только камень выйдет за линию ног, сразу бросайте его, иначе камень может ударить по спине.

$7/6*1$ ;  $9/5*2$ ;  $7/8*2$ ;  $7/6*1$ ;  $9/6*2$ ;

7. Бросок камня двумя руками махом через голову вверх-назад. Вес – 7 (9 – 12) кг.

И. п. – то же, что и в 6-ом упражнении. Поднять камень над головой. Наклоняясь, сделать мах камнем назад между ногами. Выпрямиться и бросить камень вверх-назад прямыми руками.

Наклоняясь, делать выдох, перед выпрямлением – короткий вдох.

Бросок производится на задержке дыхания.

После каждого упражнения с камнем делаются упражнения, стимулирующие глубокое дыхание. Дыхательные упражнения делаются из исходного положения пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища:

А) делая глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх с одновременным подниманием на носки. Возвратиться в исходное положение - выдох.

Б) исходное положение то же. Делается глубокий вдох, поднять руки вперёд (ладони внутрь) и развести в стороны. Возвратиться в исходное положение.

При выполнении упражнений с камнем особое внимание нужно обращать на постановку правильного дыхания. Вдох должен совпадать с наиболее выгодными условиями для расширения грудной клетки при затрате наименьших усилий при выполнении упражнения. Такие условия создаются при выпрямленном корпусе и поднимании рук. Для выдоха наиболее благоприятным положением является сгибание туловища, сведение или опускание рук.

Описанные волнообразные колебания количества выполнения упражнений, таким образом, сочетаются с возрастанием общей физиологической нагрузки, осуществляемой прибавкой веса отягощения, усложнением упражнений и планомерным увеличением количества повторений.

Упражнения с камнями могут стать корригирующим комплексом для исправления осанки молодых людей, укрепят нервную систему, улучшат деятельность сердца и легких, обмен веществ, усилят кровообращение, тонизируя весь организм.

#### Литература

1. Богдасаров С.П. Хотите стать сильным? – М.: Изд-во «Советская Россия», 1967. – 92 с.
2. Пеньковский Е.А. Магия счастливого помоста.- М.: Изд-во ЗАО «Книга и бизнес», 2001. – 258 с.



# Проблемы повышения качества здоровья студентов

Манин Олег Юрьевич, старший преподаватель  
*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

Проблема состояния здоровья молодежного контингента, как резерва общества, носит особый, социально значимый характер. Преимущественно в этот возрастной период формируются вредные поведенческие привычки, которые наряду с другими факторами, включая недостаточный образовательный компонент в области формирования навыков здорового образа жизни, сказываются на качестве здоровья новых поколений. Разработка и оценка качественных подходов к проблеме сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, как в соматическом, так и в социальном аспекте являются важными задачами, к решению которых должны быть привлечены специалисты различных областей. На современном этапе необходимо объединить усилия исследователей, специалистов, ведущих научный поиск в русле обсуждаемых проблем, выработать подходы и стратегии в области здоровьесберегающего образовательного процесса. Нынешнему этапу развития высшей школы присущ ряд отличительных особенностей. Широкое внедрение технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, обусловило возросшую интенсивность информационного потока - это с одной стороны. С другой стороны, ограниченное время на переработку и усвоение информации, необходимость заучивания больших объемов материала, перегруженность учебных программ в сочетании с несовершенным режимом питания и иррациональной организацией досуга заставляют студентов заниматься до 10-12 часов, а в период сессии - до 14-16 часов в сутки. Объем и интенсивность нагрузок, испытываемых сегодня студентами, приближается к тому уровню, который некоторые авторы называют «пределом физиологических возможностей организма».

Многие исследователи, опираясь на изучение заболеваемости студентов с большим объемом выборки, приходят к выводу, что их здоровье в процессе обучения от года к году ухудшается.

Эти обстоятельства послужили дополнительным поводом для обращения к исследованию современных оздоровительных технологий в педагогическом процессе высшей школы.

Здоровье сберегающая среда в образовательном учреждении – это не только и не столько оздоровительные медицинские мероприятия, сколько гигиенически рациональные, соответствующие возрасту учащихся учебные нагрузки. Во всем многообразии толкований понятия здоровье сбере-

гающей технологии в образовании можно увидеть общую черту, а именно, признание здоровья главной ценностью человека и стремление к его сохранению и развитию в процессе учебной деятельности. В процессе практической реализации здоровьесберегающих технологий у студентов вырабатывается свой образ жизнедеятельности: многие перестали курить, стали следить за своим питанием, контролировать физическую нагрузку в процессе занятий и вести паспорт своего здоровья, что свидетельствует о позитивных установках на здоровый образ жизни.

Этапы здоровьесбережения в образовательном процессе: мотивационно-целевой (формирование устойчивой мотивации к здоровью и здоровьесбережению); этап усвоения теоретических знаний (логическое познание студентом самого себя, окружающей среды, социума, механизмов саморегуляции и эффективного взаимодействия с природой и обществом); операционно - деятельностный (выведение знаний о здоровье, отношений, оценки и ценностных ориентиров на поведенческий уровень); творческий (студент на основе активной деятельности в сфере собственного здравоохранения, располагая новым видением, новым решением, новым подходом, создает продукт собственной творческой деятельности, т.е. собственного здоровья).

Здоровьесберегающая среда в образовательном пространстве создается путем формирования, укрепления и сохранения здоровья участников образовательного процесса как комплекса концептуально связанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов обучения, ориентированных на развитие студентов через здоровый образ жизни, где осуществляется широкоформатная учебная и организационно-воспитательная работа по подготовке специалистов с высоким уровнем соматического здоровья, физического развития, духовной культуры. Ответственными за создание такой среды являются преподаватели физической культуры, поскольку они по роду деятельности близки к решению проблемы укрепления соматического здоровья и физического развития студентов.

Здоровье студенчества является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Внедрение инновационных технологий, информатизация и «интернетизация» обучения, увеличение учебной нагрузки приводят к значительному снижению двигательной активности, следствием чего становится ухудшение состояния здоровья, снижение адаптационных возможностей организма студента.

Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них ценности здоровья возможно при выборе образовательных технологий, адекватных категории обучающихся, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье.

Правильно организованный процесс жизнедеятельности человека, включая любимую профессию, активный отдых с использованием целенаправленных физических нагрузок, с постоянным врачебным контролем и самоконтролем, общение с друзьями, родственниками, активная жизненная позиция, медицинская активность, бережное отношение к природе, животным, культурно-просветительный отдых, включающий путешествия, чтение книг с эмоционально-окрашенным восприятием - это единая система, направленная на укрепление здоровья, на всестороннее развитие.

Литература

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учеб. программа для студентов всех специальностей педагогических вузов. Липецк, 1993. - 15 с.
3. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья. Образовательные программы по валеологии. СПб., 1994. - 78 с.
4. Зубкова В.М. Изменение функционального состояния организма учащихся в течение учебного дня и учебной недели. // В кн.: Гигиеническая оценка обучения учащихся в современной школе. М.: 1975. - с
5. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пос. для студ. высших. пед. учеб. зав. - М.: Изд. центр «Академия», 2001. - 320 с.

# **Дыхательная гимнастика как средство рекреационных мероприятий для студентов специального учебного отделения**

Машковская Л.С., старший преподаватель

Тулинова Н.А., старший преподаватель

*Белгородский государственный технологический университет им. В.  
Г.Шухова*

Многие из нас на протяжении жизни так или иначе соприкасались с различными дыхательными гимнастками. По крайней мере, хотя бы краем уха слышали о них. Дыхательная гимнастика - это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Обычное дыхание человека весьма поверхностно, оно захватывает только треть объема легких. При двигательной нагрузке дыхание несколько углубляется, но главным образом за счет учащения. Специальные упражнения заставляют работать большую часть легких, увеличивая тем самым количество поступающего в кровь кислорода. Человечество использовало дыхательные упражнения с древнейших времен. В разные эпохи отношение к этим упражнениям изменялось, но интерес к ним никогда не угасал. Специалисты разных стран относят дыхательные упражнения к числу действенных факторов оздоровления и повышения устойчивости организма к различным заболеваниям.

Некоторые гимнастики не требуют ничего, другим требуются приспособления или тренажеры. При всём разнообразии и отличии гимнастик польза от многих из них для поддержки и укрепления здоровья не вызывает сомнений.

Выполнение дыхательной гимнастики имеет 2 главные основополагающие цели: оказать направленное воздействие на дыхательный аппарат, увеличить его функциональные резервы и через воздействие на дыхательную систему вызвать изменения в различных органах и функциональных системах.

Различные комплексы дыхательной гимнастики состоят из следующих компонентов:

- частота и глубина дыхания;
- ритмические характеристики в связи с разными соотношениями временной продолжительности вдоха, выдоха и дыхательной паузы;
- грудное и диафрагмальное дыхание;
- направление вдыхаемого воздуха через нос или рот;
- искусственное сопротивление воздушному потоку.

Продолжительность вдоха и выдоха является важнейшей характеристикой дыхательных упражнений, по которой их можно разделить на следующие

щие типы:

- упражнения, для которых характерен равномерный вдох и полный выдох с задержкой дыхания после выдоха в течение нескольких секунд. Такой вариант дыхания соответствует в основном функциям здорового организма. Он обеспечивает необходимое снабжение кислородом, удаляет излишки углекислого газа и дает возможность отдохнуть дыхательным мышцам во время паузы;
- упражнения, характеризующиеся глубоким дыханием. При их выполнении дыхание остается ровным с постепенным углублением до тех пор, пока оно не начнет сопровождаться шумом. Временной отрезок вдоха и выдоха примерно одинаков, между ними не наблюдается паузы. Дыхание должно быть свободным, медленным и ритмичным;
- упражнения, характеризующиеся дыханием со встречными движениями. При вдохе грудная клетка поднимается вверх, живот втягивается, при выдохе - наоборот. Дыхание должно быть медленным, равномерным и глубоким.

Комплексы дыхательной гимнастики имеют различную целевую направленность. Основываясь на принципе направленного действия, можно выделить 6 основных групп дыхательных упражнений:

- формирование рационального дыхания;
- увеличение резервных возможностей дыхательного аппарата;
- сопряженное влияние на функцию внутренних органов;
- нормализация психического состояния;
- влияние на функцию двигательного аппарата;
- влияние на речевую деятельность.

Общие положения:

Дышать желательно через нос, хотя при беге или других физических нагрузках большой интенсивности можно дышать одновременно через нос и полуоткрытый рот.

Дыхание должно быть ритмичным, глубоким.

Ритм дыхания должен соответствовать ритму выполняемых физических упражнений.

Темп дыхания зависит от степени подготовленности занимающегося и от темпа, в котором выполняются физические упражнения (бег, ходьба и др.).

При выполнении дыхательных упражнений необходимо следить за своей осанкой; голову держать прямо, плечи развернуть, живот подтянуть.

При использовании дыхательной гимнастики в рекреационных мероприятиях для студентов специального учебного отделения существуют ограничения к выполнению. С большой осторожностью необходимо подходить в следующих случаях:

- травмы головы и позвоночника;
- радикулит и остеохондроз;
- повышенное артериальное, внутричерепное и внутриглазное давление;
- камни в печени, почках.

Наиболее выраженный эффект вызывают те программы дыхательной гимнастики, в которых предполагается оптимальное сочетание частоты, продолжительности и интенсивности занятий. Желаемые результаты можно получить только после многих недель тренировок, программы продолжительностью 8-10 недель вызывают лишь незначительные изменения в организме.

Таким образом, использование дыхательных упражнений на занятиях со студентами специального учебного отделения способствует эмоциональному равновесию, повышению умственной активности и оздоровлению всего организма.

Список использованной литературы:

1. Ингерлейб М.Б. Путеводитель по дыхательным гимнастикам. Астрель, 2006. – 320 с.
2. Щетинин М., Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой Метафора, 2007, – 128 с.

# **Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры**

Омельченко Татьяна Анатольевна, доцент кафедры ФВ  
*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия*

Решение вузовских проблем, как показывает практика жизни высших учебных заведений, наталкивается на неподготовленность первокурсников, и прежде всего психологическую, к быстрой адаптации ко всему укладу высшей школы. Это особенно разительно заметно при попытках ввести в учебный процесс современные технологии обучения. Отсюда одна из важных задач в работе вуза - поиск эффективных путей и методов приобщения первокурсника к новым для него условиям учебы и жизни.

Актуальность проблемы адаптации студентов к учебно-профессиональной деятельности обусловлена тем, что в период обучения в вузе закладываются основы профессионализма, формируется потребность и готовность к непрерывному самообразованию в изменяющихся условиях. В этой связи особенно важно, чтобы студенты, активно включались в процесс овладения знаниями и способами их освоения с начальных этапов обучения, осознавали, что результаты учебно-профессиональной деятельности становятся подлинным достоянием личности.

Адаптация – процесс активного приспособления студента к изменившейся среде с помощью различных социальных средств, представляет собой элемент деятельности, функция которого – освоение студентами стабильных условий среды, решение повторяющихся, типичных проблем путем использования принятых в вузовском коллективе способов поведения и действия.

Основным способом адаптации является принятие норм и ценностей новой для первокурсников социальной среды (группы, коллектива, преподавателей), сложившихся здесь форм социального взаимодействия (формальных и неформальных связей, стиля руководства), а также форм предметной деятельности (организация и технология учебного труда, методы контроля знаний и др.).

Анализ литературы по проблеме адаптации студентов к обучению в вузе показал, что все авторы единодушны в том, что критериями успешной адаптации являются высокий статус студента в коллективе, психологическая удовлетворенность этим коллективом в целом (удовлетворенность учебой и ее условиями, содержанием и организацией). Показателями низкой адаптации являются неудовлетворенность коллективом, складывающимися формальными и неформальными отношениями, учебным трудом, его

организацией, бытом и др., что приводит к низким показателям учебы, а в некоторых случаях – и к отчислению из вуза.

Для выявления трудностей адаптационного периода был проведен опрос студентов первого курса.

Многие из опрошенных студентов выделили несколько причин, затрудняющих процесс адаптации. Исходя из того, что каждый второй студент в качестве причины, затрудняющей процесс адаптации к обучению в вузе, выделил «неготовность к организации режима жизнедеятельности в новых условиях».

Анализ полученных данных показывает, что свыше 50% студентов не соблюдают основных элементов режима жизнедеятельности. Они не готовы к рациональному планированию своего времени, нарушают гигиенические нормы умственного труда, быта, питания, недооценивают положительное влияние на учебную деятельность таких важных факторов, как режим сна, питания, пребывание на свежем воздухе и выполнение физических упражнений.

Известно, что при современных требованиях к студенту успешная деятельность требует значительного умственного напряжения, но результаты опроса говорят о том, что систематически самостоятельно занимаются не более 40,0% студентов, остальные занимаются периодически.

Физиологами установлено, что лучшее время для начала занятий умственной деятельностью в послеобеденное время – 16 часов. При опросе выявлено, что в определенное время выполняют учебные задания 35% первокурсников, остальные готовятся к занятиям в не определенное время. Значительная часть более 50% приступает к занятиям с 20 до 22 часов, а некоторые и позже, что, естественно, снижает качество подготовки.

Для восстановления умственной работоспособности на достаточно высоком уровне и сохранения здоровья необходимо правильно чередовать занятия с отдыхом. Лучшим отдыхом является сон, причем в определенное время, но 30% студентов не соблюдают режима сна, многие из них испытывают его дефицит, так как ложатся спать после 24 часов, что отрицательно влияет на умственную работоспособность. Проведенные многочисленные исследования физиологов, гигиенистов, психологов и педагогов свидетельствуют о том, что режим двигательной активности значительно влияет на качество учебной деятельности студентов. Установлено, что наиболее благоприятный двигательный режим 6–8 часов в неделю. Данного двигательного режима придерживается не более 25% студентов, основная часть студентов физическими упражнениями занимается от 2 до 4 часов, включая занятия по физической культуре в вузе. Самостоятельно физическими упражнениями занимается незначительная часть первокурсников.

Обобщая полученные данные, можно сделать вывод о том, что необхо-



дима активная, целенаправленная работа по формированию режима жизнедеятельности студентов первого курса, которая будет способствовать наиболее успешной их адаптации к обучению в вузе, а в конечном итоге – и повышению качества учебного труда. И наиболее продуктивно решить эту проблему может учебная дисциплина «Физическая культура».

Это предложение основывалось на том, что занятия физической культурой регулируют режим двигательной активности, который напрямую связан с режимом учебы, сна, питания, распределением времени на различные виды деятельности и отдыха. К тому же учебная программа по физической культуре, ее теоретический и практический разделы в той или иной степени связаны с проблемой адаптации студентов к обучению в вузе и повышению продуктивности их умственной и физической работоспособности.

Проблема формирования режима жизнедеятельности студентов первого курса в период адаптации к обучению в вузе является актуальной и требует специальных исследований. Дело в том, что в настоящее время ежегодно возрастает количество абитуриентов, но большой отсев первокурсников показывает, что адаптация вчерашних школьников проходит со значительными трудностями. Поэтому перед вузами стоит важная задача поиска эффективных подходов, форм, средств и методов, обеспечивающих качественную адаптацию студентов к обучению в вузе.

Одним из таких средств является учебная дисциплина «Физическая культура», которая способствует не только развитию физических качеств, двигательных умений и навыков, но и (при целенаправленном процессе физического воспитания) активно влияет на формирование режима жизнедеятельности студентов, который, в свою очередь, положительно воздействует на качество их адаптации к обучению в вузе, эффективности учебной деятельности.

Научная и практическая актуальность проблемы адаптации заключается в том, что современное общество заинтересовано сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал. Поэтому изучение механизмов и закономерностей адаптации человека в разнообразных производственных и социальных условиях на различных уровнях приобретает в настоящее время фундаментальное значение.

#### Литература

1. Андреева Д.А. О понятии адаптация. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе //Человек и общество: Уч. записки XIII. - Л.: ЛГУ, 1973.
2. Фёдорова Е.Е. Адаптация студентов ВУЗов к учебно-профессиональной деятельности. – Магнитогорск, 2007.

## **Синдром «профессионального выгорания» в педагогической сфере и ресурсы его преодоления.**

Павленко Т.В., ст. преподаватель

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

Модернизация образования предъявляет все возрастающие требования к качеству профессиональной деятельности преподавателя. При этом роль профессии носит не только позитивный, но порой негативный и даже разрушительный характер по отношению к личности преподавателя. Одним из таких негативных последствий является появление синдрома «профессионального выгорания», снижающего эффективность профессиональной деятельности и пагубно влияющего на личность и здоровье.

Наиболее подверженной возникновению синдрома профессионального выгорания является категория педагогов. В настоящее время накоплен большой научный материал в изучении компонентов выгорания, симптомов и факторов, способствующих его появлению. К основным факторам, обуславливающим выгорание педагогов, относят ежедневную психическую перегрузку, самоотверженную помощь, высокую ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся. Кроме того, большинство педагогов – женщины, поэтому к профессиональным стрессорам добавляются загруженность работой по дому и дефицит времени для семьи и детей [2,3].

Интерес к синдрому «психического выгорания» в профессиональной деятельности педагогов, тренеров, менеджеров возник в зарубежной психологии в 1970-е гг. и по настоящее время эта проблема широко изучается в контексте влияния профессиональных стрессов на личность специалистов.

Первые работы по этой проблеме появились в США. Американский психиатр Н.Френденбергер в 1974 г. описал феномен и дал ему название «burnout» для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с пациентами (клиентами) в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Социальный психолог К.Маслак (1976 г.) определила это состояние как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам. Первоначально под СЭВ подразумевалось состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности. Позже симптоматика данного синдрома существенно расширилась за счет психосоматического компонента. Исследователи все больше связывали синдром с психосоматическим само-

чувствием, относя его к состояниям предболезни [5].

Среди наиболее характерных последствий «выгорания» можно назвать: гневливость, циничность, подозрительность, депрессию, сверхпридирчивость и различные формы дезадаптации, которые непосредственно относятся к психо-социальному здоровью личности.

Рассмотрим факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания. Ключевым компонентом развития синдрома выгорания является стресс на рабочем месте: несоответствие между личностью и предъявляемыми ей требованиями.

Выделяют три группы переменных, оказывающих определенное влияние на развитие синдрома «выгорание» в профессиях типа «человек-человек»: личностные, статусно-ролевые и корпоративные.

К личностным факторам выгорания относят:

- склонность к интроверсии (низкая социальная активность и адаптированность, социальная несмелость и т.д.);
- реактивность (динамическая характеристика темперамента, проявляющаяся в силе и скорости эмоционального реагирования);
- низкая или чрезмерно высокая эмпатия (способность постигать эмоциональное состояние других людей, сочувствовать);
- жестокость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень самоуважения и самооценки [2].

В ряде исследований обнаружено, что выгоранию в большей степени подвержены «трудоголики» - те, кто полностью поглощены работой, ежедневно работают с самоотдачей и ответственностью, с установкой на карьеру, тешит тщеславие в ущерб другим личным интересам [2].

Статусно-ролевые факторы риска выгорания включают:

- ролевой конфликт, ролевую неопределенность, неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом, низкий социальный статус, отверженность в значимой группе и тд.

Организационные факторы риска выгорания – это те перемены, которые ведут к высокому уровню организационного стресса. В качестве основной причины выгорания исследователи называют продолжительность и интенсивность рабочей нагрузки в ситуациях напряженного делового общения, а также несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации, негативные или холодные отношения с коллегами, внутрифирменные конфликты, отсутствие свободы планирования, и тд.

Выделяют еще один фактор, обуславливающий синдром эмоционального выгорания — наличие психологически трудного контингента, с которым приходится иметь дело профессионалу в сфере общения («трудные» подработки, тяжелые больные, конфликтные покупатели, и т.д.).

Синдрому выгорания подвержены те люди, которые имеют: низкий уро-

вень профессиональной защищенности, отсутствие профессионального образования и систематического повышения квалификации, молодой возраст, отсутствие жизненного опыта и опыта практической работы. Провоцировать синдром выгорания могут болезни, ослабленность после болезни, переживание тяжелого стресса, психологические травмы (развод, смерть близкого).

Эмоциогенные факторы вызывают нарастающее чувство неудовлетворенности, накопление усталости, что ведет к кризисам в работе, истощению и выгоранию. Сопутствуют этому физические симптомы: астенизация, частые головные боли и бессонница. Кроме этого, возникают психологические и поведенческие симптомы: чувство скуки и обиды, снижение энтузиазма, неуверенность, раздражительность, неспособность принимать решения. В результате всего этого снижается эффективность профессиональной деятельности педагога. Нарастающее чувство неудовлетворенности профессией ведет к снижению уровня квалификации и обуславливает развитие процесса психического выгорания.

Профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия должны направляться на снятие действия стрессора: снятие рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением. При появлении и развитии признаков СЭВ необходимо обратить внимание на улучшение условий труда (организационный уровень), характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень), личностные реакции и заболеваемость (индивидуальный уровень) [4].

Существенная роль в борьбе с СЭВ отводится, прежде всего, самому пациенту. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, он не только сможет предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности:

1) Определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что пациент находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания);

2) Использование «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);

3) Овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);

4) Профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широ-

кого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива; для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.);

5) Уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ);

6) Эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими; вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);

7) Поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ).

В целях направленной профилактики СЭВ следует:

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим.

Полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно. Но вполне возможно существенно уменьшить их разрушительное влияние на здоровье работающих людей.

Список литературы:

1. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. - СПб.: Питер, 2002.- 384 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Психическое «выгорание» и качество жизни// Психологические проблемы самореализации личности/Под ред. Л.А. Коростылевой. – Вып.6. – СПб.: СПбГУ, 2002.
3. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. — М.: Педагогическое общество России, 2003. — 512 с.
4. Куликов Л.В. Личностный фактор в преодолении стресса// Актуальные проблемы психологической теории и практики. Экспериментальная и прикладная психология.- СПб, 1995. - № 14.
5. Maslach C., Schaufeli W. History and conceptual specificity of burnout// Recent Developments in Theory and Research, Hemisphere.- New York,1993.

## **Условия, определяющие активность студентов в физкультурной деятельности, в высшем учебном заведении**

Перевозчикова Дарья Анатольевна

*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева*

Современные условия обучения студентов в гуманитарных и технических вузах связаны с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков, их практического применения. Однако существует целый ряд обстоятельств, студенческой жизнедеятельности, кажущихся малозначительными, когда они взяты в отдельности, но в совокупности дающих отрицательный эффект, который можно назвать неприспособленностью студентов к обучению в ВУЗе.

Включение студенческой молодежи в новую систему жизнедеятельности зачастую сопровождается нервным напряжением, излишней раздражительностью, снижением волевой активности, беспокойством и т.д. Происходящие явления связаны с трудностями процесса адаптации молодого человека к новым условиям профессиональной, социально-психологической и дидактической специфике обучения. Этот процесс следует рассматривать как активное, творческое приспособление студентов к условиям высшей школы, в процессе которого складывается коллектив, формируются навыки и умения по продуктивной организации умственной деятельности, призвание к избранной профессии, рациональный коллективный и личный режим учебного труда, быта и отдыха.

Среди средств адаптации видное место принадлежит различным видам физической культуры, влияние которых на личность студента многофункционально. Физическая культура и ее виды оказывает огромное воздействие на студенческую молодежь, благотворно влияет на повышение умственной работоспособности, рациональную организацию учебного труда, что в конечном итоге сказывается на улучшении академической успеваемости и др. Поэтому принципиально ценной является работа по активизации позиции каждого студента в отношении своего физического развития и физической подготовленности, реального участия в разнообразных видах и формах физкультурной деятельности.

Рассматривая структуру физкультурной деятельности студентов нефизкультурных ВУЗов, необходимо указать, что в эту достаточно сложную педагогическую работу необходимо регулярно включать благоприятные условия формирования потребности в физкультурной активности.

Освоение физкультурной практики раскрывается активизацией процессов самообразования и самосовершенствования с использованием ценностей физической культуры, что является основой повышения образовательного уровня студенческой молодежи в области физической культуры

В связи с этим на факультете физической культуры и спорта Сибирского Государственного Университета имени академика М.Ф. Решетнева, специализаций (волейбол, баскетбол, гандбол, плавание, фитнес-аэробика, настольный теннис, шахматы), что позволяет студентам выбрать интересующий каждого индивида вид спорта, который в дальнейшем позволит ему развивать собственные познавательные силы и творческий потенциал.

Следует отметить, что значение материальных условий и общего культурного уровня в формировании потребности в физкультурной деятельности студентов нередко абсолютизируется, и в то же время недооценивается роль воспитательных факторов, информационно-пропагандистских, целенаправленной деятельности по изменению сложившихся взглядов, отношений, мотивов, стереотипов. Здесь особое значение приобретает сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в данном обществе, ее популярность у различных категорий людей, вузовских специалистов, в том числе и студенческой молодежи, а главное, их желание и готовность к постоянному развитию и совершенствованию потенциала своей физической культуры (Л.И.Лубышева, 1996).

Формирование новой системы представлений о ценностях физической культуры в современных условиях гуманизации и демократизации общества, обращением к человеку как мере всех вещей, к его нравственному самоопределению и индивидуальному действию значительно улучшает условия для формирования физкультурной активности индивида. Данный подход ориентирует всю педагогическую систему на новый целевой подход - формирование физической культуры личности студента.

Одной из задач высшей школы по завершению обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию молодежи. Здесь заложено важное условие, представляющее каждому занимающемуся свободу выбора видов, средств и форм организации собственной физкультурной активности.

Другим важным условием, определяющим потребности студенческой молодежи в различных видах физической культуры является, гуманизация процесса воспитания. Она ориентирует педагогическую деятельность на обязательный учет индивидуальных особенностей каждого студента, развития самостоятельности личности, приобщения молодого человека к здоровому образу жизни, высоким эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе.

Ценным условием формирования интересов в физической культуре студентов является непрерывное развитие физкультурного воспитания, представляющее собой динамическое движение педагогического процесса, построенного на использовании гибких методов и средств обучения. Оно обуславливает творческий поиск и новаторство педагога, а также самостоятельность и инициативу занимающихся.

Основополагающим принципом формирования потребности в физической культуре является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры личности студента, обуславливающее образовательную, методическую и деятельностно - практическую направленность воспитательного процесса (Л.И.Лубышева, 1996; Н.К.Глотов, А.С.Игнатъев, А.В.Лотоненко, 1996).

В основе этого принципа лежат идеи выдающегося ученого Л.С.Выготского, утверждающего, что личность должна в активной форме, посредством деятельности присвоить исторический опыт человечества, зафиксированный в предметах материальной и духовной культуры. Только тогда, по его мнению, личность может стать полноценным членом общества.

Раскрытие данных аспектов в высшей школе, в ходе которых осуществляется взаимодействие объективных и субъективных факторов и условий в процессе формирования и целенаправленного воспитания студентов необходимо для того, чтобы педагоги и общественный физкультурный актив могли с большей надежностью конструировать стратегию и тактику процесса формирования физической культуры будущего специалиста производства, науки, культуры.

#### Литература

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность//Теория и практика физич. культуры. -1995. - №4. - С.2-8.
2. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. -М., 1960. - С. 101.
3. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. М..ФОН, 1997. - С.283-285.
4. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа// Теория и практика физич. культуры. -1996. -№1. - С.2.
5. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -1996. -№1. – С.15-17.
6. Лях В.И., Мейксон Г.Б., КофманЛ.Б. Концепция физического воспитания детей и подростков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -1996. -№1. - С.5.



## **Некоторые психофизические особенности студенток-первокурсниц**

<sup>1</sup>Пилиповский Александр Зиновьевич, к. б. н., доцент

<sup>2</sup>Кислицын Ю. Л. д. б. н., профессор, академик Аэрокосмической академии Украины

<sup>1</sup>*Московский государственный строительный университет,*

<sup>2</sup>*Российский университет Дружбы Народов*

Известно, что не всегда возбуждающие влияние мышечной деятельности на нервную систему благоприятно сказываются на человека. Часто бывает необходимо давать полный отдых мышцам и мозгу. В этом случае импульсы идущие от мышц крайне не желательны, однако, простое прекращение всяких движений, не может в достаточной степени избавить нервную систему от ненужной и даже вредной импульсации. Этому может препятствовать повышенный мышечный тонус.

Большой интерес представляет связь мышечного тонуса с психическим состоянием человека, так как изменение тонуса мышц влияет на эмоции человека. Уменьшение его, например, может снижать излишнее возбуждение, успокаивать человека, и даже вызывать сон. Механизм такого явления основан на импульсах идущих от мышц к мозгу, однако, регулировать произвольно величину тонуса невозможно. Его нельзя уменьшить или увеличить, отдав мысленное соответствующее распоряжение, подобно тому, как мы заставляем работать свои мышцы. Для этого необходимо применение психорегулирующей тренировки (ПРТ) или аутогенной (АТ).

ПРТ определяется как система сознательно применяемых психологических приемов, изменяющих мышечный тонус, и через него осуществление влияния на некоторые психофизические функции организма человека.

Аутогенная тренировка представляет собой тщательно разработанную систему самовнушения, основанную на работах Е.Джекобсона, доказавшего наличие связи между напряженностью мышления и степенью расслабления мускулатуры.

Физиологической основой аутогенной тренировки являются связи между корой головного мозга и внутренними органами, широко исследованные школой академиков П.К.Анохина и К.М.Быкова. Суть аутогенной тренировки состоит в том, чтобы добиться значительного расслабления мускулатуры и снятия напряженности, а так же для ускорения процессов восстановления и уменьшения излишнего возбуждения после умственного и физического утомления.

Обучение ПРТ происходит в четыре этапа. На первом этапе студенты приобретают навыки расслабления мышц рук; на втором – мышц ног; на

третьем- мышц спины, живота и шеи; на четвертом- мышц лица (Пилиповский А.З., Решетников Г.С., 1975-Пилиповский А.З.2001)

Для каждого этапа разработана программа психомышечной регуляции, которая включает четыре фазы: первая- расслабление мышц, вторая – сюжетное расслабление, третья – самопрограммирование, четвертое – выход из состояния релаксации.

Целью настоящей работы является исследование влияния ПРТ на сердечно-сосудистую систему (ССС) студентов.

Было обследовано 428 студенток первого курса, основной медицинской группы, занимающихся в основном отделении физическом воспитанием.

Перед применением психической саморегуляции студентки измеряли пульс с помощью пульсометра, а так же пальпаторно на сонной артерии, три раза за 10 секунд. А так же сразу после ее окончания.

В качестве ПРТ применялась программа, разработанная под руководством М.Л.Нифонтовой, 1989 год.

Результаты полученных исследований представлены в таблице 1.

Таблица 1.

ЧСС, кол-во ударов до ПРТ за 10 секунд	ЧСС, кол-во ударов после ПРТ за 10 секунд	Уменьшение ЧСС на 1 удар в %	Уменьшение ЧСС на 2 удара в %	Уменьшение ЧСС на 3 удара в %	Уменьшение на 4 удара в %	Без изменений
13	11	27	30,5	12	6	24,5

Анализ полученных данных указывает на снижение ЧСС после проведения ПРТ у 75,5% студенток, что указывает на положительное влияние на состояние вегетативной нервной системы и, в частности, на блуждающий нерв и иннервирующий сердце. Необходимо так же отметить что каждая четвертая студентка не умеет расслабляться под воздействием ПРТ.

В результате проведенного исследования было установлено, что психофизиологическое состояние и его субъективная оценка студентами является важным показателем их адаптации к учебной деятельности в ВУЗе, особенно у первокурсниц.

Для подтверждения данного положения был выбран тест-опросник «САН» . Этот бланковый тест предназначен для характеристики и оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

При анализе функционального состояния студентов представляется важным не только изучение отдельных его значений, но и их соотношение, так как в состоянии покоя величину показателей активности , настроения и самочувствия примерно одинаковые. По мере нарастания утомления соот-

ношение между указанными параметрами изменяются за счёт ухудшения самочувствия и активности относительно «настроения» (А. А. Карелин 2001 г.). Необходимо отметить что не мало важное значение имеет исследование опросника САН в разное время учебных занятий.

С этой целью исследованы студентки первого курса в количестве 427, занимающиеся физической культурой.

Анализ результатов тестов «САН» позволил установить что у обследованных нами студенток средние значения оценок самочувствия, активности и настроения значительно выше, чем у студенток г. Москвы, соответственно: 5,5-5,2-6,0 и 5,4-5,0-5,1.

Таблица 2.

Время занятий	Оценка «САН» в баллах		
	самочувствие	активность	настроение
8-00	5,3	5,0	5,7
10-00	5,3	5,5	5,8
12-00	5,4	5,1	5,5
14-00	5,4	5,0	5,7
16-00	5,4	5,2	5,8
Средний балл	5,36	5,16	5,6

Наши исследования подтвердили значимость и информативность теста «САН», с помощью которого была подтверждена общепринятая динамика работоспособности студентов в режиме дня, что видно из представленной таблицы 2.

# **Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе подготовки специалистов в ВУЗе**

Плотников Александр Иванович, ст. преподаватель  
*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов. Обеспечение данной функции физическое воспитание очень важно в социальном отношении.

В педагогической практике еще нередки ситуации, когда преподаватели физического воспитания, решая свои специфические задачи (физической подготовки, повышения функциональных возможностей и др.), забывают о том, что физическое воспитание функционирует в целостной системе других учебных дисциплин, определенных учебным планом и получивших упорядоченное отражение в учебном расписании. В результате возникают ситуации так называемых «ножниц», при которых занятия физическими упражнениями или участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в излишне напряженном режиме, проводимых до начала или в середине учебного дня, угнетающе воздействуют на учебно-трудовую активность студентов, нарушают логику оптимального проведения учебного процесса. Подобная практика снижает и ограничивает эффективность использования физической культуры в учебно-воспитательном процессе в вузе. Вот почему определение методических подходов к решению этой проблемы представляет важнейшее звено в совершенствовании организации физического воспитания студентов.

Изложенный материал следует рассматривать не как готовый рецепт, а как основу гибкого, творческого использования в практике проведения массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В цикле исследований проверялась целесообразность проведения занятий физическими упражнениями и спортом в такие периоды учебного труда студентов, когда наблюдается снижение работоспособности, ухудшение самочувствия: в конце учебного дня (на последней паре занятий), в конце недели (пятница, суббота) на протяжении всего учебного года. Данные, полученные по экспериментальной группе (э), сопоставлялись с данными контрольной группы (к), где занятия проводились в обычном порядке (табл.

1).

Таблица 1.

*Работоспособность студентов в условиях различного планирования занятий по физической культуре*

Изучаемые показатели	В конце учебного дня		В конце учебной недели		В конце семестра		В конце учебного года	
	э	к	э	к	э	к	э	к
Объективные показатели								
Работоспособность:								
количественный показатель, усл. ед.	321,5	290,2	318,4	286,5	298,4	266,3	300,2	264,1
качественный показатель, усл. ед.	3,12	2,64	3,07	2,37	3,50	2,10	3,15	1,84
Тремор	21,1	23,3	20,4	22,3	21,8	22,9	22,4	23,7
Частота пульса	67,1	70,9	66,2	70,4	68,7	74,3	70,5	76,8
Показатели самооценки, усл. ед.								
Работоспособность	1,09	0,89	1,10	0,92	0,98	0,87	0,98	0,81
Самочувствие	1,16	0,92	1,23	0,97	0,98	0,81	0,96	0,72
Активность	1,01	0,83	0,98	0,74	0,88	0,70	0,83	0,70
Настроение	1,17	0,97	1,31	1,01	1,16	0,90	0,98	0,83

Примечание. Работоспособность определялась с помощью общепринятых психологических тестов. Показатели самооценки — путем самоанализа студентами своего состояния.

Материал таблицы указывает на то, что по всем изучавшимся параметрам показатели работоспособности существенно выше были в экспериментальной группе, в чем несомненна роль специально спланированных занятий. Целесообразность подобного планирования подтвердилась и практикой проведения массовых оздоровительно-рекреационных, физкуль-

турных и спортивных мероприятий. Если к концу недели качественный показатель работоспособности студентов, не принимавших участия в массовых оздоровительных мероприятиях, снижался в среднем на 46,7%, то у участников этих мероприятий его снижение по сравнению с исходным уровнем составило 13,2%. К концу семестра этот показатель снижался в группах соответственно на 42 и 15,1%, а в конце года — на 52,4 и 12%. Настоящая проблема требует дальнейшей разработки.

Динамика работоспособности в течение рабочего дня характеризуется тремя периодами: вработывание, стабилизация и снижение в результате наступившего утомления.

Полученные материалы свидетельствуют о том, что проведение занятий физическими упражнениями с небольшими нагрузками в период вработывания (в начале учебного дня) обеспечивает кратковременное (на 1,5—2 часа) повышение работоспособности и поддерживает ее на повышенном уровне в последующие 4—6 часов учебного труда. Далее во время самоподготовки (к 18—20 часам), уровень работоспособности постепенно снижается до исходного. В течение учебной недели положительный эффект от занятий с такими нагрузками в целом незначительный.

Занятия с нагрузками средней интенсивности обеспечивают наибольший подъем уровня работоспособности до конца учебно-трудового дня, включая время самоподготовки. В течение учебной недели положительное последствие таких занятий сохраняется на протяжении последующих 2—3 дней, после чего оно постепенно затухает.

Использование в занятиях нагрузок большой интенсивности в непосредственном периоде последствия (до 1 часа) незначительно повышает уровень умственной работоспособности. В последующие часы учебного труда она снижается до 70—90%. Лишь спустя 8—10 часов ее уровень возвращается к исходному. Негативное отдаленное последствие таких нагрузок сохраняется на протяжении 3—4 дней учебной недели. Лишь в конце ее наблюдается восстановление работоспособности.

Планирование двигательных нагрузок средней интенсивности в период стабилизации работоспособности оказалось наиболее эффективным для повышения ее уровня. Занятия с небольшими нагрузками обеспечивают умеренно-повышенный уровень работоспособности на протяжении остальной части учебного дня. В учебной неделе использование таких занятий умеренно стимулирует на 2—3 дня период высокой работоспособности.

Занятия с нагрузками средней интенсивности удерживают высокий уровень работоспособности на протяжении учебного трудового дня и всей недели.

Использование в занятиях больших нагрузок ведет к существенному снижению работоспособности на протяжении учебного дня и на протяже-

нии недели.

В период снижения работоспособности проведение занятий с небольшими нагрузками не оказывает существенного противодействия ее снижению в течение учебного дня. В течение учебной недели проявляется некоторая тенденция к повышению уровня работоспособности.

При использовании средних нагрузок вторая половина дня и конец учебной недели протекают с повышенным уровнем работоспособности.

Занятия по физической культуре и оздоровительно-рекреационные мероприятия во время экзаменационной сессии.

Условия жизнедеятельности, функциональное состояние организма в период экзаменов диктуют необходимость поиска средств для нейтрализации ряда негативных явлений, которые, наблюдаются у студентов в этот период, для целостного оздоровления условий их жизни. Зафиксированная в учебной программе физического воспитания необходимость проведения занятий со студентами в период экзаменов практически не реализуется. Основная причина — отсутствие научно обоснованных рекомендаций.

Проведенные исследования позволяют рассмотреть ряд вариантов проведения занятий в этот период, каждый из которых оказывает положительное воздействие на работоспособность и психоэмоциональное состояние студентов.

1-й вариант — занятия проводятся раз в неделю после сдачи экзаменов. Продолжительность — 90 мин. Содержание — плавание, спортивные игры, легкоатлетические и общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности.

2-й вариант — два занятия в неделю по 45 мин со следующей структурой: упражнения на внимание — 5 мин, общеразвивающие — 10 мин, подвижные и спортивные игры — 25 мин, дыхательные упражнения — 5 мин.

3-й вариант — два занятия в неделю по 45 мин по возможности после экзамена. Их содержание включает общеразвивающие упражнения, разнообразные двусторонние и подвижные игры, которые избирают сами студенты. Занятия дополняются ежедневной утренней гимнастикой, а после 55—60 мин учебного труда — физкультурной паузой по 5—10 мин.

4-й вариант — ежедневные занятия по 60—70 мин умеренной интенсивности, в содержание которых включаются плавание, мини-футбол, спокойный бег, общеразвивающие упражнения. После каждого экзамена продолжительность занятий увеличивается до 120 мин. Кроме того, через каждые два часа умственной работы выполняется 10-минутный комплекс упражнений.

5-й вариант отличается комплексной организацией здорового образа жизни студентов в экзаменационный период. Его содержание охватывает четкую регламентацию сна, питания, самоподготовки, пребывание на све-

жем воздухе не менее 2 ч в день. Физическая активность определяется выполнением 15—20-минутной зарядки на воздухе, физкультурными паузами после 1,5—2 часов умственного труда, прогулками на воздухе по 45—60 мин после 3,5—4,5 часов учебного труда в первой половине дня и после 3,5—4 часов умственных занятий — во второй. По желанию студентов вторая прогулка может заменяться играми с мячом.

Применяемые во всех вариантах спортивные и подвижные игры не должны носить высокоинтенсивного соревновательного характера.

При проведении исследований наблюдалось три группы студентов: 1-я группа имела произвольный режим организации жизнедеятельности, где отсутствовал элемент физической активности; у 2-й группы была нормализована физическая активность при неупорядоченном сне, питании, самоподготовке, пребывании на воздухе; 3-я группа в течение сессии сохраняла комплексно упорядоченный образ жизни. Полученные во время весенней сессии данные об изменении умственной работоспособности приведены в табл. 2.

Таблица 2.

*Изменение умственной работоспособности студентов за экзаменационный период, % к исходному уровню, принятому за 100%*

Период обследования	Группы		
	1-я	2-я	3-я
Сразу после третьего экзамена	23,1	31,4	46,7
На следующий день	80,3	82,2	99,8
Сразу после завершения всей сессии (четыре экзаменов)	64,5	78,9	89,4
Через неделю после сессии	82,3	89,8	100,5

Из таблицы видно, что градиент снижения работоспособности под влиянием экзаменов существенно меньше в 3-й группе. Это свидетельствует о том, что только при комплексно упорядоченном образе жизни нормализуется процесс восстановления работоспособности в течение дня и недели. Если же двигательная активность оптимально организована, но не связана с общей структурой жизнедеятельности, полноценное оздоровление условий жизни студентов в период экзаменов не обеспечивается.

При проведении учебно-тренировочных занятий в период экзаменов



следует снижать их интенсивность до 60—70% от обычного уровня. Нецелесообразно изучать технику новых упражнений и пытаться совершенствовать ее.

Использование «малых форм» физической культуры в учебном труде студентов играет существенную роль в оздоровлении его условий, повышении работоспособности. К ним следует отнести утреннюю гимнастику, физкультурную паузу.

Утренняя гимнастика эффективна для активного включения в учебно-трудовой день за счет мобилизации вегетативных функций, активизации деятельности центральной нервной системы, создания определенного эмоционального фона.

Действенным и доступным видом активного отдыха студентов является физкультурная пауза. Ее проведение эффективно, если она организуется после 4 часов аудиторных занятий в течение 8—10 мин, а в период самоподготовки — после каждых 1,5—2 часов работы в течение 5 мин.

Литература:

1. Бердникова И.Г. Массовая физическая культура, 1991.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
3. Фаррель В.С. Управление движениями в спорте. Физкультура и спорт, 1975.- 226 с.
4. Фомин Н.А. Физические основы двигательной активности. Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
5. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. (Навчальний посібник 2008 р.).

# **Фізична підготовка як системоутворюючий чинник підтримки боєздатності військовослужбовців в умовах жаркого клімату**

Романчук Сергій Вікторович, кандидат наук з фізичного виховання,  
доцент

*Академія сухопутних військ ім. гетьмана П.Сагайдачного*

Значна кількість військовослужбовців Збройних Сил України проходять службу в місцевостях, які характеризуються особливими клімато-географічними чинниками дії на організм (Кримський півострів, південні області України, а також країни, де українські військовослужбовці виконують свої обов'язки у миротворчих контингентах).

У літній час основними екстремальними факторами зазначених районів служби українських військовослужбовців є: жара, сухість повітря, підвищений рівень сонячної радіації та інсоляції, а також альbedo. Ці, так звані природні модифікатори, діючи як роздільно, так і в комплексі, роблять істотний негативний вплив на функціональний стан військовослужбовців в період їх перебування і діяльності в особливих клімато-географічних умовах (КГУ).

Дослідження показують наступне.

У звичайних умовах температура тіла людини, не дивлячись на коливання зовнішньої температури, стійко зберігається на рівні 37° С. Фізіологічна терморегуляція забезпечує теплову рівновагу організму при зовнішній температурі до + 52° С, при відносній вологості до 40%, а при 100% відносній вологості ця рівновага може зберігатися при зовнішній температурі, яка не перевищує +31° С.

При «комфортних» умовах (+20° +22° і 50-60% відносній вологості) організм виробляє тепло у зовнішнє середовище різними шляхами: тепловипромінюванням – 55%, тепло проведенням – 15%, випарюванням – 27%. При цьому випарювання 1 г поту виносить з організму 0,53 ккал. У звичайних умовах за добу випарюється біля 350 мл вологи. З цією кількістю рідини організм втрачає приблизно 600 ккал тепла.

Фізична робота в умовах дії високих температур стає більш напруженою і збільшує тепловіддачу шляхом випарювання поту, яка може доходити до 90% всіх тепловитрат. Із добового енергетичного балансу людини (у середньому 3000 ккал) тільки п'ята частина (біля 600 ккал) витрачається на роботу, решта (2400 ккал) йдуть на підтримання гомеостазу (теплові втрати організму).

Підвищення температури тіла на 1° викликає відповідну реакцію організму – збільшення частоти серцевих скорочень на 20 уд/хв., частота

дихання зростає до 22-24 цикл./хв.), дихання стає поверховим. Одночасно із розвитком гіпертермії проходить зменшення виділення соку залоз травлення і січе відтворення. Збільшується потовиділення: за годину людина може виділити до 300г, а при тяжкій праці – і до 1 л поту.

Останні дослідження констатують користь необмеженого вживання води при м'язовій діяльності, особливо в умовах спекотного клімату. Але пити воду необхідно невеликими порціями (150-200 г за прийом) через кожну годину роботи. Під час роботи на сонці людина фактично випиває лише половину тієї кількості води, яка мала б компенсувати втрату рідини організмом.

У військовослужбовців відбувається зниження показників оперативної та зорової пам'яті (до 8% і 11% відповідно), значно погіршується результативність виконання усіх військово-професійних дій, середній рівень різниці в бігу на 1000м, 3000м і в марш-кидку на 5 км відповідно склали 24с, 29с, 2 мін 30с при високій статистичній значущості ( $P < 0,01$ ).

Результати досліджень безперечно доводять, що клімато-географічні чинники зазначених місцевостей істотно знижують ефективність рухового компоненту професійної діяльності військовослужбовців, а значить і якість вирішення ними навчально-бойових завдань. За таких умов значно збільшується вірогідність ураження особового складу в ході бойових дій.

Враховуючи зазначене, підвищення загальної стійкості організму військовослужбовців до дії несприятливих чинників місця існування і діяльності в процесі фізичної підготовки (ФП) є важливим педагогічним завданням і в даний час.

У різні часи проблеми спеціальної спрямованості фізичної підготовки здійснювалися в різних напрямках. В кінці 50-х років СФП розглядалась як засіб прискорення оволодіння військовослужбовцями професійними навичками і вміннями. У 60-70 роки існувала проблема спеціалізації фізичної підготовки з урахуванням особливостей організації бойової підготовки підрозділів частин різних видів і родів військ. У теперішній час висувається завдання скорочення попередньої підготовки військовослужбовців до дій у незвичних умовах навчально-бойової діяльності засобами фізичної підготовки. Для цього є наступні підстави:

- особливі кліматичні зони, що обмежують можливості переміщення особового складу за допомогою техніки;
- фізичні навантаження, що зростають при переходах і подоланні природних перешкод;
- фізичні вправи, які розвивають рухові якості і сприяють підвищенню стійкості організму до дій у незвичних і несприятливих умовах зовнішнього середовища;
- фізичні навантаження, що в достатній мірі піддаються дозуванню і

контролю за спрямованістю і розвитком необхідних рухових якостей;

– фізичні вправи, що моделюють умови для напрацювання спеціальних прикладних навичок;

– підвищення у ході фізичної підготовки, психічної стійкості військовослужбовців, зниження напруженості і формування впевненості у своїх силах;

– фізичні вправи найбільш економічно-доцільні і достопи для планування на будь-якому рівні.

Особливості бойової діяльності й самі умови її організації в регіонах з підвищеною дією високої температури навколишнього середовища, безумовно, накладають своєрідний відбиток і на процес ФП військовослужбовців підрозділів і частин, що дислокуються на зазначеній місцевості. Характер і структура процесу ФП істотним чином відрізняються від звичайних. Традиційні засоби і методи ФП через об'єктивні обставини стають не ефективними й не сприяють якнайшвидшому звиканню особового складу до режиму навчально-бойової діяльності, а деколи і просто неприйнятні в даних КГЗ.

Практика ФП показала, що реалізація існуючих типових програм для різних видів і родів можлива у кращому випадку лише на 50-60%. Це приводить не лише до більш хворобливого пристосування особового складу до умов жаркого клімату, а й до затягуванню цього процесу.

Найбільш виражено адаптаційно-приспосувальні реакції в організмі військовослужбовців протікають в перші півроку перебування в екстремальних умовах. Тому саме цей період слід вважати адаптаційним до природних модифікаторів, а перший місяць – етапом «гострої» адаптації, коли істотно знижується загальна працездатність організму. У цей момент засоби і методи ФП мають бути спрямовані на вирішення завдань прискорення процесу адаптації організму воїнів і сприяти ефективному навчанню їх основним руховим навичкам і діям в об'ємі загальних і спеціальних вимог ФП.

Як показали спеціальні дослідні учіння (1980-85гг.), попередня ФП військовослужбовців сприяє прискоренню і полегшенню процесу адаптації воїнів і тому найбільш важлива для тих підрозділів, які за родом своєї діяльності не матиме достатньо часу на адаптацію.

В умовах географічної зони з жарким кліматом існують свої принципові відмінності у методиці проведення занять з ФП, способах підвищення фізичного навантаження з урахуванням навантаження з інших розділів бойової підготовки. При цьому звертається особлива увага на розвиток витривалості і спільної фізичної працездатності.

Відмічені закономірності адаптації військовослужбовців до дій в КГЗ з жарким кліматом мають відображувати у всіх елементах ФП.

## **Психосоматика: интеграция психологии в физическую реабилитацию**

Русланов Дмитрий Валерьевич, канд. мед. наук, доцент кафедры  
физического воспитания

*Харьковская государственная академия дизайна и искусств*

*Состояние проблемы.* Одним из перспективных путей разработки новых здоровьесберегающих технологий может стать интеграция в систему физической реабилитации «пограничных» знаний, в частности, из области психологии.

*Цель данной работы* – привлечь внимание специалистов по физической реабилитации к целесообразности активного использования в своей повседневной практике новейших знаний по психосоматике.

Собственные исследования (аналитический обзор информации).

Область знания, названная психосоматикой, описывает прямые и неявные связи между психикой (psych) и телом (soma), ставя приматом (первичным пусковым триггером) психику. Поскольку любая приобретенная болезнь есть ни что иное, как результат познания, любое проявление болезни следует рассматривать как некий символ, указывающий на психологическую проблему. Задача психолога выявить и подробно разъяснить связь между симптомом (заболеванием) и образом мышления и поведения индивида. Осознать эти знания применительно к телесным проблемам на этапе физической реабилитации – становится актуальной задачей специалиста по физической реабилитации.

Язык символов позволяет легче представить тонкие связи между разнородными объектами. Заболевание становится в жизни человека не чем иным, как грубым, явным физическим символом, в котором заложена скрытая тонкая информация. Примером можно привести результаты наблюдения над группой детей, страдающих эпилепсией. Удалось сделать видеозапись эпизодов непроизвольных детских эмоциональных вспышек, перераставших в настоящие эпилептические припадки. Когда детям показали пленки, и они увидели свое поведение «со стороны», количество припадков резко сократилось. Таким образом, дети смогли понять и принять свою жизнь в ином контексте, что не замедлило положительно сказаться на их здоровье.

Психологические механизмы болезни. Для познания человеку нужны противоположности, которые заставляют его постоянно занимать позицию выбора. Любое решение делит явление на две части – актуализированную и отвергаемую. Известной метафорой этому служит фраза: «мир раскалывается на две половины». Отвергаемая часть выпадает из поля внимания сознания и автоматически попадает в область подсознания. Г.Юнг образно

назвал её «тенью». Дословно, «тьень» – сумма всех отвергнутых областей действительности, которые человек в себе не видит и не желает видеть. Тонкая ткань психологических отклонений в значительной мере соткана из той действительности, какую человек в себе не видит.

В своей жизни и своих выборах человек руководствуется желаниями; он предпочитает заниматься тем, чего ему хочется. Отсюда следует, что все отвергаемые желания «растворяются в тени». Иными словами, не полностью переработанный опыт остается в памяти в областях подсознания в виде длительно функционирующих замкнутых (кольцевых) психических программ. С позиций холизма (целостности) тонкая невидимая реальность подсознания формирует свой ассиметричный отпечаток в осознании, происходит девиантная трансформация личностной структуры. Сформированное в результате неверно воспринятого опыта искаженное миропонимание и результирующее девиантное поведение сталкивают личность с одной и той же психологической дилеммой. Она состоит в возможности пересмотреть и изменить свое понимание жизни. Неверно воспринятый опыт корректируется, и психологические деформации не отразятся на теле. Упорно повторяемый неверный выбор справедливо рассматривать как недостаточную работу над собой. В этом случае нарушения в психической сфере могут жестко отразиться на здоровье и будут напрямую соответствовать специфике и проявлениям заболевания.

Если «тьень» несет в себе болезнь, то осознание скрытых проблем приводит к выздоровлению. Это очевидный факт. Помимо улучшения психического настроения, осознание ведет к стабилизации физического состояния и быстрому регрессу болезни, вплоть до полного выздоровления. Облегчает опознанию и осознанию проблем, лежащих в подсознании, понимание психологического смысла проявлений болезни.

Защитные реакции психики. Любую болезнь можно трактовать как нарушение физиологических процессов в организме, причем глубина и степень нарушений соответствуют серьезности и тяжести заболевания. Организм на разных уровнях стремится сохранить свою целостность и здоровье. На внешнем уровне – это мышечная «броня».

Принцип любой защитной системы – отстоять свое, свою территорию, свои убеждения. Символически, с точки зрения «Я», следует защититься от противоположного полюса, то есть, от «не-Я». Такая защита важна для сохранения целостности «Я», однако одновременно укрепляет и Эго. Создание «железного занавеса» приводит к тому, что человеку гораздо удобней и проще сказать любым новшествам «нет», чем «да». Природное предназначение защиты - служить в качестве охранного средства на пути нашей жизни, не более. Парадокс состоит в том, что идеальной целью нашей жизни является жизнь, где никакая защита не нужна. Между тем для некоторых

индивидов защита становится настолько важной, что превращается в самоцель, иными словами, становится паразитом в процессе познания.

Первый принцип борьбы с излишней защитой, ставшей паразитом сознания, заключается в разрушении закостеневших взглядов на проблему, связанную с болезнью. В этой связи любопытны выводы датского исследователя Й. Бекмана, усмотревшего причины повышенной восприимчивости к осенним инфекциям и снижения защитных сил организма в особенностях личности. В частности, им выделены такие провоцирующие черты: упрямство и негибкость характера, негативное отношение к себе и окружающим, ранимость и мнительность, самобичевание, подозрительность, злопамятность, неумение сдерживать свои чувства, нестабильность и агрессивность. Как видно, все указанные черты направлены на разрушение и саморазрушение.

Главный тезис, который должен донести реабилитолог до сознания своего клиента, это тот, что любой сигнал тела (симптом) нужно «уважать». Это значит, необходимо отслеживать тонкие ощущения при любых упражнениях. Важно представить симптом (болезнь), как закономерный результат, вытекающий из особенностей развития личности, и вдохнуть в подопечного уверенность в том, что ему под силу самому кардинально изменить ситуацию в лучшую сторону. Внешне такие рекомендации должны носить характер непринужденной беседы философской направленности.

Очевидно, любая психосоматическая проблема должна быть доведена до субъекта таким образом, чтобы он не только осознал ее наличие, но и предпринял зависящие только от него адекватные действия. Надо понимать: одно дело – понимание, другое – поведение (действия). К примеру, многие в какой-то момент прекрасно понимают свою ленность, но это отнюдь не значит, что они пытаются что-то сделать с ней.

Оптимальный алгоритм действий реабилитолога может быть таким. Внимание субъекта ненавязчиво обращают на его способ реагирования, мысли и ощущения и в определенных ситуациях (особенности мировосприятия и мировоззрения), и при выполнении реабилитационных упражнений. Внешне это должно выглядеть дружеским участием реабилитолога, полном эмпатии. После уяснения субъектом и признания факта существования указанных особенностей следует более утвердительно заявить о существовании прямой связи между болезненными симптомами и выявленными особенностями. Безусловно, связь между болезненными симптомами и особенностями реагирования следует разрушить. Разумно предложить субъекту немного (!) поработать над собой, обращая внимание именно на психологический аспект психосоматической проблемы. Следует пояснить: человеческое существо «тяжело на подъем», если речь идет о трансформации своей психики. Поэтому упор на термин «немного» служит, как пока-

зывает практика, заметным облегчающим стимулом.

Надежный способ заставить субъекта действовать – это поставить перед ним дилемму с его правом выбора. На одной чаше весов – его соматическая болезнь, от которой субъект готов активно избавляться. Для этого надо всего лишь немного поработать над собой, ведь это не сложно, правда? На другой – внутреннее сопротивление (неверие?) и отказ от работы над собой. Следовательно, все остается «на своих местах», как было и раньше, и болезнь по-прежнему будет досаждать и, вероятно, прогрессировать («наводнение» фактором страха).

Исходя из ситуации, в которую сознательно поставлен субъект, его решение вполне очевидно. Неоценимое значение имеют факторы новизны и неожиданности. С чем более новыми и неожиданными (но понятными!) мировоззренческими установками столкнется больной в разговоре с реабилитологом, тем будет выше эффективность физической реабилитации.

Практическая значимость. Активная интеграция элементов психосоматической коррекции позволит заметно повысить эффективность физической реабилитации.



# Конкуренция и конкурентоспособность услуг физической культуры и спорта

Семёнов Андрей Иванович, старший преподаватель  
Харьковский национальный автомобильно - дорожный университет

Теория конкуренции впервые была сформулирована Адамом Смитом в работе «Исследование о природе и причине богатства народов» (1776) [6]. Большой вклад в развитие теории конкуренции Адама Смита внесли Д.Рикардо, Д.С. Миаль, Дж. Робинсон, Дж. Кейнс, Й. Шумпетер, П. Хайне, Ф.А. Хайек, Ф. Найт, К.Р. Макконнелл, С.Л. Брю, М. Портер, Г.Л. Азоев, Ю.И. Коробов, Л.Г. Раменский, А.Ю. Юданов, Р.А. Фатхутдинов и др.

В самом общем плане, под конкуренцией понимается соперничество между субъектами рынка, занимающимися одним и тем же видом деятельности и заинтересованными в достижении одних и тех же целей [3].

Однако до сих пор не существует единого понятия «конкуренция». Ученые придерживаются одной из трех трактовок конкуренции: структурной, функциональной и поведенческой (маркетинговой).

Структурная трактовка конкуренции — анализ структуры рынка для определения степени свободы продавца и покупателя при входе в рынок и выходе из него (П.С. Завьялов, В.Е. Демидов [2], Р.А. Фатхутдинов [7]).

Функциональная трактовка конкуренции - соперничество старого с новым, с инновациями, когда скрытое становится явным (Ф.А. Хайек [8]).

Поведенческая или маркетинговая трактовка конкуренции - борьба за деньги покупателя путем удовлетворения его потребностей (Г.Л. Азоев [1], М. Портер [5], А.Ю. Юданов [9]).

С позиции маркетинга, конкуренция — это борьба продавцов (производителей) за лучшее удовлетворение требований потребителей, а также соперничество покупателей за приобретение максимально полезных им товаров или услуг на наиболее выгодных условиях.

По аналогии с товарным рынком конкуренция в сфере услуг включает функциональную, видовую и маркетинговую конкуренцию [4].

Рассмотрим проявления различных форм конкуренции на рынке услуг отрасли «физическая культура и спорт».

Функциональная конкуренция является следствием того, что любую потребность, в принципе, можно удовлетворить различными способами.

Например, потребность в физическом совершенствовании может быть удовлетворена посредством занятий в фитнес-центре, плавательном бассейне, ледовом дворце, теннисном или гольф-клубе, школьной спортивной секции, спортивно-оздоровительной или учебно-тренировочной группе, функционирующей при детско-юношеской спортивной (в том числе олим-

пийского резерва или высшего спортивного мастерства) школе и т.п.

Эти организации (предприятия, учреждения) выступают на рынке услуг в качестве функциональных конкурентов и соперничают между собой в области привлечения большего числа потребителей.

Видовая конкуренция характеризует наличие услуг одного назначения и близких друг к другу по многим параметрам, но отличающихся каким-то существенным свойством или свойствами.

Видовыми конкурентами являются, например, общеобразовательные школы, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, коммерческие и некоммерческие спортивные клубы, секции и группы, спортивные центры и т.п., предоставляющие услуги по одному и тому же виду спорта, например легкой атлетике, волейболу или гимнастике. К числу видовых конкурентов также можно отнести идентичные организации (предприятия, учреждения),

Характеристика конкуренции при различных формах рынка (по Р.А. Фатхутдинову [7], П.С. Завьялову, В. Е. Демидову [2]) предоставляющих населению услуги по разным видам физической активности, например коммерческие клубы по бодибилдингу, спортивным или бальным танцам, футболу, волейболу, спортивному или подводному плаванию или же фитнес-центры по различным видам оздоровительной аэробики (слайд-, степ-, джаз-, аква-, танцевальная аэробика, калланетика, стрейчинг, шейпинг).

Признаками, позволяющими рассматривать эти организации (предприятия, учреждения) как конкурентов, могут быть различия в программах и методиках обучения и тренировки, в обеспеченности высококвалифицированными преподавателями-тренерами, количестве и качестве спортивных сооружений, оборудования, инвентаря, приспособлений для тренинга и т.п.

Маркетинговая конкуренция, называемая иногда межфирменной или предметной, возникает в случае малосущественных отличий между услугами, предоставляемыми различными предприятиями (организациями, учреждениями), или при полной идентичности услуг. Так, можно отметить проявление маркетинговой конкуренции между аналогичными спортивными комплексами (физкультурно-оздоровительными центрами, спортивными школами и т.п.), расположенными в разных районах города, культивирующими одинаковые виды спорта и использующими идентичные или во многом схожие программы, методы обучения и тренировки, оборудование и привлекающими специалистов одной квалификации.

Основные, наиболее существенные особенности конкуренции на рынке услуг отрасли «физическая культура и спорт».

- Первая из особенностей состоит в том, что производство большинства услуг данной отрасли не требует столь значительных инвестиций, как на товарном рынке, и может быть осуществлено в более короткие сроки.

Поэтому уровень конкуренции на рынке услуг физической культуры и спорта обычно высок, а число конкурирующих предприятий (организаций, учреждений) значительно превышает аналогичный показатель по товарному рынку. Конкурентная среда здесь имеет мелкодисперсный характер и включает множество небольших предприятий (организаций, учреждений), способных быстро адаптироваться к изменению спроса и своевременно обновлять свой ассортиментный ряд.

- Вторая особенность обусловлена тем, что роль государства особенно весома на рынке услуг физической культуры и спорта, в отличие от рынков других услуг и материальных товаров. Именно государство в лице органов государственного управления физической культурой и спортом целенаправленно регулирует рынок данных услуг посредством проведения в жизнь законов, постановлений, иных нормативных и правовых актов, проведения налоговых положений в целях развития приоритетных направлений сферы услуг физической культуры и спорта. Именно государство определяет направление и очерчивает рамки конкурентной борьбы, диктуя при этом целесообразность не только сотрудничества, но даже тесного взаимодействия конкурирующих предприятий (организаций, учреждений) физкультурно-спортивного профиля.

- Третья и, возможно, наиболее важная особенность конкуренции заключается в том, что присущая сфере физической культуры и спорта открытость для информационного и другого обмена ограничивает эффективность конкуренции продуцентов услуг и задает приоритет сотрудничества. В частности, эта открытость может быть обусловлена тем, что предприятия-конкуренты нередко сосуществуют на территории одной спортивной базы, а тренеры-преподаватели могут работать одновременно в нескольких физкультурно-спортивных организациях (предприятиях, учреждениях).

Более того, ограничение взаимоотношений с конкурентами только соперничеством неэффективно и непродуктивно. В физической культуре и спорте сотрудничество конкурентов проявляется очень широко: при разработке новых видов спорта и активного отдыха; создании, апробации, внедрении и реализации новых программ, методик и методических приемов обучения и тренировки; организации и проведении занятий, спортивных праздников и соревнований; использовании педагогических кадров; эксплуатации дорогостоящих физкультурно-спортивных сооружений, оборудования, приспособлений для тренинга и т.п.

- Четвертое. Перспективы конкуренции на рынке зависят от количества факторов, по которым она может вестись и по которым осуществляется выбор предлагаемых услуг покупателями. Физическая культура и спорт, равно как и услуги данной сферы, многофакторны, как никакие другие товары и услуги.

- Пятая особенность состоит в том, что в сфере услуг фактор цены утрачивает свое определяющее значение, что существенно ограничивает возможности ценовой конкуренции. Более того, уровень цен не может служить индикатором конкурентоспособности услуг. Например, согласно V. Zeithaml [10], низкая цена нередко ассоциируется с низким качеством обслуживания и, наоборот, высокая цена отнюдь не является гарантией качества предоставляемых услуг, а услуги высочайшего качества, пользующиеся высоким спросом населения, можно получить и бесплатно, например, в рамках внеклассной физкультурно-спортивной работы на базе обычной общеобразовательной школы.

- Шестое. Основным компонентом неценовой конкуренции в сфере физической культуры и спорта можно считать конкуренцию на основе качества предоставляемых услуг. Повышая качественные характеристики своих услуг, предприятие (организация, учреждение) получает значительные преимущества перед конкурентами, которые могут служить основанием для назначения более высокой цены. Если же предприятие (организация, учреждение) удерживает цену своих услуг на уровне конкурентов, то более высокое качество позволяет ему занять лидирующее положение на рынке, увеличить число потребителей своих услуг и размер занимаемой рыночной доли.

При этом, в отличие от рынка материальных товаров, повышение качества услуг может не требовать значительных инвестиционных затрат.

- Седьмое. Важным фактором укрепления позиций в конкурентной среде является имидж услуги и ее производителя.

Имидж определяется как совокупность всех представлений, знаний, опыта, желаний, чувств, связанных с определенным предметом (в нашем случае - услугой и фирмой, ее предоставляющей). Его отличие от понятия «представление», которое также состоит из информационной, эмоциональной и мотивационной составляющих, заключается в целостном восприятии объекта. Имидж объединяет в себе все наиболее существенные представления, применительно к рассматриваемой услуге и ее производителю [4].

Рынок услуг конкретного предприятия (организации, учреждения) представляет собой определенное социальное пространство, в котором потребители, а значит, и многие из их окружения, широко осведомлены о качестве услуг предприятия (организации, учреждения), так как пользуются ими достаточно часто, получая дополнительную информацию в ходе прямых контактов с производителем. Эта информация, касающаяся производства и потребления услуг, проста и понятна любому пользователю, а скорость ее распространения в социальной среде чрезвычайно высока. Именно поэтому факторы, благоприятствующие повышению имиджа, оцениваются рынком в короткие сроки. Если же потребитель замечает какие-либо недостатки в

услугах предприятия (организации, учреждения), он распространяет в потребительской среде и негативную информацию, не уступающую в скорости проникновения информации, благоприятной для данного предприятия.

Имидж чрезвычайно устойчив. Поэтому процесс формирования благоприятного имиджа предприятия услуг носит достаточно сложный характер и требует грамотной разработки программы и ее реализации.

Литература

1. Азоев Г.Л. Конкуренция: анализ, стратегия и практика. — М.: Центр экономики и маркетинга, 1996.
2. Завьялов П. С, Демидов В.Е. Формула успеха: маркетинг. — М.: Международные отношения, 1991.
3. Конкурентное право Российской Федерации: Учеб. пособие для вузов/ Н.В. Васильев, Ю.Ю. Горячева, Н.Г. Дорониная и др. -М.: Логос, 1999.
4. Песоцкая Е.В. Маркетинг услуг: Учеб. пособие. — СПб.: Питер, 2000.
5. Портер М. Международная конкуренция / Пер. с англ. // Под ред. В.Д. Щетинина. — М.: Международные отношения, 1993.
6. Смит Адам. Исследование о природе и причинах богатства народов. — М.: Соцэкгиз, 1962.
7. Фатхутдинов Р.А. Конкурентоспособность: экономика, стратегия. Управление. - М.: ИНФРА-М, 2000. 153.
8. Хайек Ф.А. Познание, конкуренция, свобода. — СПб.: Пневма, 1999.
9. Юданов А.Ю. Коикуренния: теория и практика: Учебное пособие, 2-е изд. — М.: Гиом-пресс, 1998.
10. Zeithaml V. How consumers evaluation processes differ between goods and services // Services Marketing. NJ.: Prentice Hall, 1984. P. 191-199.

# Основы представлений о феномене антиципации

Сосин И.К., Евсютина В.Б., Зайцев В.П.

*Харьковская медицинская академия последиplomного образования  
Харьковская государственная академия физической культуры*

Одним из основных современных требований к качеству обучения специалистов новой формации является умение осуществлять ими таких форм стратегической и тактической деятельности, которые должны базироваться на научных принципах т.н. “антиципации” (от латинского *anticipō, anticipatio*; французского *anticiper*, английского *anticipate* – предвидеть, предвосхищать, упреждать, предугадывать события, их развитие, их результат, т.е. это заранее составленное представление о чем-либо), это видение способа решения проблемы. Данное понятие и термин введены в психологический обиход немецким психологом, физиологом, языковедом Вильгельмом Вундтом (Wundt, Wilhelm, 1832-1920).

В историческом аспекте явление антиципации рассматривалось под разными углами зрения в разных школах (и, соответственно, получало разные названия): “антиципация» (В.Вундт), «опережающее действие» (П.К.Анохин), «установка» (Д.Н.Узнадзе), «модель потребного будущего» (Н.А.Бернштейн), «оперативная преднастройка» (О.К.Тихомиров) и т.д.

С точки зрения психологии мышления, «антиципация» - это понятие, означающее представление предмета, явления, результата действия и т.п. в сознании человека еще до того, как они будут реально восприняты или осуществлены, это обозначает представление в сознании человека в схематической форме ответа на какую-либо проблему еще до того, как она будет реально решена. Внутренне антиципация выражается в способности центральной нервной системы человека предвидеть будущие, предстоящие события. Речь идет о формировании интеллектуально-познавательных способностей, готовности, овладении практических навыков и умений использования личностных психологических механизмов с целью принятия превентивных упреждающих решений и действий по отношению к надвигающимся событиям, т.е. способность предугадать стимул еще до его появления. Антиципация – это представление о результате того или иного процесса, возникающее до его реального достижения и служащее средством обратной связи при построении действия. По мнению П.К. Анохина (1968), анатомио-физиологической основой антиципации является механизм акцептора действия; антиципация – это способность мозга забегать вперед, в будущее, в ответ на стимул, действующий только в настоящем, т.е. это способность руководителя в своих мыслях, решениях и действиях “видеть”

не только “вблизи себя”, не только “до горизонта”, но и “за горизонтом”, т.е. быть стратегом. Это познавательная активность субъекта, который, используя накопленные опыт и знания, может предугадать будущее и быть готовым к встрече с ним. Ж.Пиаже подчеркивает роль антиципации при развитии психики.

Ряд авторов трактует антиципацию как “вероятностное прогнозирование”. Однако последнее – это лишь частный случай многообразных проявлений антиципации (Е.Н. Сурков, 1982). Дискутировался также вопрос о разграничении понятий «антиципации» от «интуиции». По определению А.С.Штерн, содержащемуся в Курсе дистанционного обучения «Психология для студентов-медиков», «Всякое знание, посредством которого я могу а priori познать и определить все относящееся к эмпирическому знанию, можно назвать антиципацией» (<http://www.csa.ru>).

Очевидно, трудно также обосновать наличие полной аналогии между «антиципацией» и «установкой» (Д.Н.Узнадзе). Под установкой, как известно, подразумевают состояние превентивной готовности или предрасположенности к восприятию. Экспериментально показано, что установка существует на всех уровнях восприятия.

Безусловно, антиципация, как относящийся к психологии личности феномен управленческой деятельности на уровне вуза, крупного предприятия, на уровне государственных эшелонов власти, формируется на основе глубокого профессионального понимания, жизненного опыта, и научно-теоретической трактовки сценариев развития событий. К антиципации имеют отношение все сферы нормальной психической деятельности субъекта (уровень интеллекта, восприятие, эмоциональная сфера, память, мышление, воля, характер, интуиция и др.). Элементы антиципации имеются у каждого человека в форме повседневных бытовых, практических упреждающих навыков, проявляются они в его индивидуальной практике, малом бизнесе.

Примером высочайшей степени антиципации, достигнутой годами изнурительных тренировок, может служить стрельба мастера спорта по летящей мишени (тарелке), когда момент нажатия на курок (выстрел) сознательно, упрежденно осуществляется в пустое пространство (“воздух”, “молоко”), а пуля настигает движущийся объект позже, через мгновение. И так 200 попаданий из 200 возможных.

Следовательно, понятие антиципации, по своей сущности, относится и охватывает практически все сферы человеческой деятельности, как бытовой, так и профессиональной деятельности человека, и поэтому является междисциплинарной жизненно важной для человека проблемой, актуальность которой определяется возможностью оптимизации и достижения успеха в управлении образованием, спортом и бизнесом. Свидетельством

тому является тот факт, что даже в период экономического кризиса отдельные талантливые руководители, владеющие даром предвидения и принятия адекватных оптимальных, оригинальных, смелых, нередко рискованных (“венчурных” - от англ. “venture”) в отношении личной карьеры антиципальных решений, обеспечивают стабильность и успех производства.

Вместе с тем, отечественная наука, в отличие от западной, еще не располагает строгой методологией антиципации. Наряду с многочисленными работами в области психологии (В.В. Шпалинский, 1998 и др.), имеются лишь отдельные публикации, касающиеся антиципации в отдельных видах деятельности.

Накопленный отечественный опыт основывается на создании в вузах системы обучения основам научной и практической (прикладной) антиципации, которая включает:

- кафедры психологии;
- кафедр стратегического менеджмента;
- сектор социально-психологических тренингов;
- центр компьютерных технологий антиципации;
- базы практики студентов в организациях и предприятиях государственной и других форм собственности;
- функционально адаптированные к проблемам антиципации структуры вузов.

Безусловно, антиципационный характер имели принятые в Украине решения об организации масштабной подготовки в вузах специалистов-психологов, медицинских психологов, медицинских и спортивных менеджеров. Оказалось, что именно такие персоналии руководителя, как талант к антиципации, может оказать существенное позитивное влияние на прогресс в области образования и спорта (управление на основе интеллектуально-психологических систем антиципации).

Таким образом, управление на основе интеллектуально-психологических систем антиципации (К.А. Метешкин, 2000), - это сфера деятельности директора (ректора), особенно если речь идет о стратегической масштабности. Она не замыкается рамками рабочего времени, работой с заместителями и помощниками. По данным психологов - это напряженный творческий процесс в условиях высокого динамизма подсистем, стихии рыночных отношений и случайных факторов, изучения опыта отечественных и зарубежных вузов, постоянный процесс мониторинга последних достижений науки и практики, генерация идей, их воплощение в деятельность вуза. Немаловажное значение отводится психологами участию руководителя и его имиджного представительства на совещаниях, конференциях, симпозиумах, съездах.

Используемая литература

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968. -



211с.

2. Метешкин К.А. Теоретические основы построения интеллектуальных систем управления учебным процессом в вузе: монография. – Харьков: Экограф, 2000. – 278 с.
3. Москаленко В.Д., Шевцов А.В. Антиципация в семьях больных алкоголизмом и наркоманией (диады сын – отец) // Журнал неврологии и психиатрии. - 2001. - № 4. - С. 19 – 22.
4. Нуллер Ю.Л., Пегашова А.Е., Козловский В.Л. Антиципация в семьях психически больных // Сов. клин. психиат. – 1998. – 8 (2). – С. 5 – 11.
5. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
6. Трубников В.И., Голимбет В.Е. Современные представления об антиципации при эндогенных психозах // Вестн. РАМН. - 1996. - № 4. – С. 11 – 13.
7. Шпалинский В.В. Социальная психология менеджмента: учебное пособие. – Харьков: ИВМО “ХК”, 1998. –315 с.

# **Застосування проектного підходу до фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах**

Тищенко Валерія Олексіївна

*Львівський національний аграрний університет*

Фізичне виховання - це самостійна галузь загальнолюдолюбської культури, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, продовження творчої активності, на зростання і вдосконалення її всебічного та гармонійного розвитку для трудової і суспільної діяльності, а головне - щасливого і повноцінного життя. Сфера фізичної культури охоплює як загальноосвітні завдання, так і завдання фізичного розвитку молодого покоління та оздоровлення дорослих людей для досягнення тривалого активного довголіття продуктивних сил суспільства і його психофізіологічної та фізичної рекреації.

Фізичне виховання студентів у вищій школі є важливою інтегративною складовою загальнодержавної системи освіти України. Випускники середніх шкіл вступають до вищих навчальних закладів (ВНЗ) із достатнім багажем знань, умінь, навичок, в тому числі із фізичної культури, та певним рівнем фізичного розвитку і підготовленості. Однак, помітним є те, що теперішні абітурієнти значно різняться рівнем фізичної підготовки, на що впливає багато об'єктивних і суб'єктивних чинників. Головними серед них вважаємо такі із них: місце народження та зростання молодшої людини, її вроджені задатки, особливості виховання дитини у сім'ї, а також загальний рівень розвитку фізичної культури в школах та середніх спеціальних навчальних закладах.

Фізичний стан і здоров'я теперішніх абітурієнтів має стійку тенденцію до погіршення, тобто з'явилась проблема фізичного ослаблення молодого покоління, і, як результат - підвищена травматичність на заняттях із фізичного виховання [1]. У дослідженні [2] встановлена втрата міцності кісток у дітей і підлітків, що часто призводить до переломів у нескладних ситуаціях. Більше того, тренувальні навантаження, навіть середньої інтенсивності, можуть стати шкідливими для студента, за відсутності вивіреного в часі адаптаційного підкріплення-нашарування.

В галузі теорії і методики фізичного виховання, на наш погляд, добре розроблені питання фізичної підготовки учнів у школах і коледжах, їх самовдосконалення, в тому числі і сільської молоді [3]. У багатьох дослідженнях, наприклад [4], достатньо розлого розкриті методики, науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентів.

Однак питанню забезпечення сталого фізичного розвитку студентства та досягнення оптимальних параметрів фізичної підготовленості випускників,

залежно від початкового фізичного стану їх, як абітурієнтів, приділено ще недостатньо уваги. Тому, важливою проблемою фізичного виховання студентів, яка має як теоретичне значення, так і практичну цінність, вважаємо досягнення оптимальних параметрів їх фізичної підготовленості протягом навчання у ВНЗ, яка стане базою для майбутньої ефективної фахової діяльності, активного суспільного життя і довголіття.

Власне тому, головною місією процесу фізичного виховання студентів у ВНЗ є забезпечення необхідного рівня їх фізичної підготовки. Досягнення цієї місії пропонуємо розглядати, як проект - неповторний, обмежений у часі захід, який є сукупністю пов'язаних і залежних дій, та виконується за визначено-обмежених ресурсів для створення унікального продукту [5,6], тобто заданого рівня фізичної підготовленості випускника. Пропонований нами підхід потребує застосування інструментарію науки про управління проектами [7].

Головним, у проекті фізичного виховання студентів ВНЗ, вважаємо його місію, яка, на нашу думку, має такі складові:

- усвідомлення студентами потреби у фізичному самовдосконаленні та досягненні оптимальних параметрів фізичної підготовленості;
- розуміння ними того, що фізична досконалість – це шлях до професійного зростання і життєвого успіху;
- виховання у молодій людини потреби ведення здорового способу життя;
- популяризація та розвиток масового спорту.

Для того, щоб ефективно управляти процесом фізичного виховання студентів і, на основі цього, оптимізувати навчально-виховний процес, вважаємо недостатнім лише контролювати рівень їх фізичної підготовленості, визначити слабкі місця і недоліки. Ця проблема значно ширша і для забезпечення місії проекту необхідно вирішувати її через низку цілей.

#### Короткострокові цілі проекту:

- внесення технічних результатів випробувань в журнали викладачів;
- контроль, відстеження та аналітичний аналіз тенденцій фізичного розвитку студентської молоді;
- приведення змісту навчальних планів та робочих програм із фізичного виховання у відповідність з індивідуальними особливостями формування та розвитку студента, з урахуванням передового світового досвіду;
- забезпечення пріоритетності форм та методів фізичного виховання, які оберігають, підтримують і розвивають здоров'я студента;
- розробка програм фізичної самопідготовки студентів старших курсів.

#### Довгострокові цілі проекту:

- застосування науково-обґрунтованих методів дослідження здоров'я, фізичного стану і підготовленості студентів;

- контроль стану здоров'я та аналіз динаміки захворювань студентів;
- моніторинг ставлення студентів до занять спортом у вільний час та мотивація до цього;
- аналіз ефективності занять за різних форм їх організації (елективна, секційна, традиційна);
- забезпечення сталого фізичного розвитку та оптимальних параметрів фізичної підготовленості кожного випускника.

Основні етапи управління проектом фізичного виховання студентів для досягнення поставлених цілей місії:

- чітке формування організаційної структури навчального та комунікаційного процесу з індивідуальним підходом та диференціацією фізичних навантажень;
- формування базових важелів, які безпосередньо впливають на результат (мотиваційний, соціально-психологічний блоки – за принципами: повага, самовираження, колективна відповідальність);
- контроль за виконанням проектних рішень і їх коректування.

### **Висновки.**

Проектно-орієнтований підхід до управління процесом фізичного виховання студентів ВНЗ забезпечить вирівнювання їх фізичного розвитку протягом навчання та досягнення оптимальних параметрів фізичної підготовленості випускників.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що випускник зможе не тільки постійно розвивати особисті фізичні й психофізіологічні якості, підвищувати свою професійну майстерність, але й забезпечити зростання продуктивності праці у навчанні та фахового рівня.

#### Бібліографічний список.

1. Краснов В.П. Проблемы физической надежности сельской молодежи / В.П.Краснов // Всеукраїнська конференція «Молодь і суспільство». – Одеса, 2001. – С.87-89.
2. Магльований А.П. Організм і особистість. Діагностика та керування / А.П.Магльований, В.М.Белов, А.В.Котова. – Львів : «Медична газета України», 1998. – 250 с.
3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М.Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
4. Грибан Г.П., Богданов С.Н., Чубаров М.М. Професійно-прикладна фізическа підготовка студентів сільськогосподарських вузів / Г.П.Грибан, С.Н.Богданов, М.М.Чубаров. – М. : ФИС, 1990. – С. 23-25.
5. Бушуев С.Д. Динамическое лидерство в управлении проектами : монография / С.Д.Бушуев, В.В.Морозов. – 2-е изд. – К., 2000. – 312 с.
6. Руководство по управлению инновационными проектами и программами: т. 1, версия. 1.2 / пер. на рус. язык под ред. С.Д.Бушуева. – К. : Науковий світ, 2009. – 173 с.
7. Батенко Л.П. Управління проектами / Л.П.Батенко, О.А.Загородніх, В.В.Ліщинська. – К. : КНЕУ, 2003. – 231 с.

## **Роль здорового образа жизни в формировании интеллектуального потенциала поколения**

Тулинов Евгений Афанасьевич, старший преподаватель  
*Губкинский филиал ГОУ ВПО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»*

Президент РФ Дмитрий Медведев назвал интеллектуальный потенциал России главным конкурентным преимуществом нашей страны и заявил, что для его развития будут создаваться все необходимые условия. «Россия - страна с высоким интеллектуальным потенциалом. Мы часто говорим эти слова, даже не вдаваясь в их смысл. Но именно в этом я вижу основное конкурентное преимущество нашей нации», - сказал Д.Медведев, выступая в Кремле на церемонии вручения Государственных премий РФ. Президент подчеркнул, что «сегодня как никогда важно этот потенциал развивать, а значит, расширять пространство свободы, творчества и конкуренции, направить идеи разработки в технологически встроенное коммерческое русло».

Создание оптимальных условий для развития интеллектуального потенциала нации или отдельного поколения требует исследований в области формирования интеллекта человека. Необходимо изучение всех факторов, влияющих на процесс формирования интеллекта, как отдельного человека, так и нации в целом. Данная статья посвящена изучению роли здорового образа жизни в формировании интеллектуального потенциала человека, где здоровый образ жизни рассматривается как необходимое физическое и духовное условие формирования интеллекта.

Интеллект формируется в ходе освоения человеком общественного опыта, в результате его деятельности и общения. Уровень интеллектуальной работоспособности определяется не только родом занятий, но и образом жизни. Выдающиеся деятели науки и культуры Вольтер, И. В. Гёте, В. Гюго, В. Шоу, Т. Эдисон, Л. Н. Толстой, И. И. Мечников, И. П. Павлов, М. С. Сарьян и другие активно работали до последних лет жизни, в которой значительное место занимали физический труд, физические упражнения, туризм, охота.

Фундаментальные науки о человеке установили, что имеются огромные резервы для поддержания и развития интеллекта человека и личности. Известный исследователь интеллекта из Новой Зеландии Джеймс Флинн показал, что уровень интеллекта человека определяется не столько генофондом, сколько условиями его внутриутробного развития и развития в раннем детстве (0-3 года) [1]. Особенно разрушительно действует на интеллект ребенка стресс, который он испытывает в дородовой период и в раннем

детстве, (стресс снижает не только интеллект ребенка, но ухудшает здоровье и снижает продолжительность жизни). Корни асоциального поведения человека также связаны с его неблагополучием в раннем детстве. Вскармливание ребенка материнским молоком повышает интеллект. При большом числе детей в семье у последних детей интеллект может понизиться.

До недавнего времени считалось, что максимум интеллекта человека приходится на 22-39 лет, после чего происходит постепенное отмирание до 30% нейронов мозга. Однако американские нейробиологи и психологи из Сизтла совершили переворот в понимании современной наукой функционирования головного мозга. На основе многолетнего исследования, в ходе которого ученые проанализировали функциональные особенности мозга у 6000 человек, начиная с 1956 года. Испытуемых проверяли каждые семь лет. По результатам когнитивных тестов было установлено, что участники эксперимента гораздо лучше справляются с задачами в 50-60 лет, чем в 20 лет. Они показали, что их интеллектуальная мощь возрастает, достигая максимума к 50-70 годам. Люди в возрасте 40-60 лет показывают лучшие результаты на тестах по наиболее важным познавательным навыкам, чем 20-летние [2]. В среднем возрасте мозг гораздо лучше устанавливает связи между различными частями информации. Соответственно, у людей среднего возраста более позитивный образ и в целом большее чувство благополучия. Нейроны мозга с годами не отмирают, хотя связи между ними могут быть потеряны, если у человека слабая мозговая деятельность. С возрастом у человека увеличивается количество особого вещества миелина, образующего оболочку нервных волокон. Миелин способствует более быстрому прохождению сигналов между нейронами. Максимум активности миелина приходится на возраст более 60 лет. Поэтому общая мощность интеллекта возрастает в 30 раз. Важно и то, что после 50 лет человек уже способен использовать одновременно оба полушария при решении сложных задач и поиска выход из кризисных ситуаций. Сбои в оперативной памяти вызваны у взрослых вовсе не дефектами мозга, а большим объемом информации, который накоплен человеком за долгие годы жизни. Один из крупнейших факторов, способствующих здоровью мозга - физические упражнения. Мозг нуждается в крови и кислороде для нормального функционирования. Тоже можно сказать о центральной нервной системе. Центральная нервная система обеспечивает весь контроль сознательной деятельности человека, периферическая нервная система связывает центральную нервную систему со всем организмом. Деятельность головного мозга целиком и полностью зависит от его кровоснабжения. Если кровоснабжение головного мозга прекращается хотя бы на две минуты - это приводит к необратимым повреждениям. Занятия физической культурой и спортом, постоянная двигательная активность, отказ от вредных привычек, здоровое питание способствуют

повышению эффективности работы сердечно – сосудистой системы, следовательно, способствуют нормальной работе центральной нервной системы и головного мозга.

Тогда как вредные привычки, например табакокурение, продолжающие оставаться одной из важных причин заболеваемости и преждевременной смертности населения, в первую очередь от болезней сердца, мозгового инсульта и злокачественных опухолей, препятствуют полноценному развитию и функционированию центральной нервной системы и мозга. Как указывается в специальном документе “К здоровой России”, число курящих мужчин в возрасте от 20 до 54 лет составляет в разных городах от 55 до 65%. [3]. Еще более опасным для физического и интеллектуального здоровья является курение среди женщин, особенно до рождения ребенка, так как это с большой вероятностью может отрицательно сказаться на развитии интеллектуальных способностей будущего ребенка.

Здоровый образ жизни является фактором, от которого напрямую зависит не только физическое, но также интеллектуальное здоровье человека, что обуславливается природой человеческого организма. Человек формирует свой интеллект, накапливая информацию в процессе жизнедеятельности. Каждую единицу времени формируется слой интеллекта. Многие исследователи интеллекта выделяют подсознание и сознание. То, что мы понимаем под сознанием, на самом деле лишь кора, защитный слой, защищающий от внешнего мира наш интеллект. Наш интеллект формируется, как реакция на внешний мир, бывает, что сознание не может сдерживать агрессию внешнего мира и продолжительные неприятности, стресс нарушают наш интеллект, наше подсознание. Кора регенерирует, а вот внутренние слои остаются надолго нарушенными. Здоровый образ жизни способствует укреплению центральной нервной системы и всего организма в целом, что позволяет эффективнее сдерживать внешнюю агрессию (стрессы, перегрузки на работе, болезни и др.). Роль здорового образа жизни в формировании интеллектуального потенциала нельзя недооценивать, нужно принять во внимание тот факт, что интеллектуально развитое поколение это в первую очередь здоровое поколение, поколение, ведущее здоровый образ жизни.

Почтовый адрес: 309183, Белгородская область, г. Губкин, ул. 2-ая Академическая 36а, 42

#### Список литературы

1. James R. Flynn What Is Intelligence?: Beyond the Flynn Effect, Cambridge University Press, New York, 2007
2. Barbara Strauch The Secret Life of the Grown-up Brain: The Surprising Talents of the Middle-Aged Mind, New York, 2010
3. Манвелов Л. С. Курение и нарушения мозгового кровообращения / Л. С. Манвелов, В. Е. Смирнов, Научно-исследовательский институт неврологии РАМН, Москва, 2008

# Оздоровление организма

Чуча Ю.И., доцент

*Харьковская государственная академия дизайна и искусств*

В наши дни каждый взрослый, каждый школьник знает, что физические упражнения полезны для здоровья. Поэтому это может вызвать у некоторых недоумение: значит, есть физкультура, не оказывающая влияния на здоровье, а может быть, даже и вредная? Дело обстоит не совсем так. Просто разные виды физической активности неодинаково влияют на различные системы в организме человека. Опыт приобщения миллионов людей к занятиям физкультурой и результаты научных исследований позволили сформулировать положение об «оздоровительной стоимости» тех или иных физкультурных занятий. В некоторых странах даже применяется «ценностная шкала», в которой виды двигательной активности расположены по их убывающему оздоровительному воздействию. Обо всем этом пойдет речь далее, а пока рассмотрим значение движений для нормального физического и психического развития.

Здорового человека невозможно представить себе неподвижным, хотя сейчас, к сожалению, малоподвижных людей можно часто встретить среди студентов, школьников и даже дошкольников из-за резко снизившейся в последние годы физической нагрузки. Если дефицит двигательной активности у взрослых людей постепенно приводит к развитию патологических процессов и ухудшению здоровья, то для детей деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма (до 18-21 года).

Двигательная активность положительно влияет на все психологические функции детей. Например, в исследованиях психологов показана прямая корреляционная связь характера двигательной активности с проявлениями восприятия, памятью, эмоциями и мышлением. Движения способствуют увеличению словарного разнообразия детской речи, более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое состояние ребенка. Иными словами, двигательная активность не только создает энергетическую основу для нормального роста и развития, но и стимулирует формирование психических функций.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Используя тяжелоатлетические упражнения, можно стать очень сильным, к чему стремятся многие под-



ростки и юноши. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики массовых респираторных болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное в оздоровительном плане физическое качество – выносливость, которая в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Какие же упражнения способствуют повышению общей выносливости? Достигнуть ее высокого уровня можно, используя упражнения циклического характера, т.е. достаточно длительные, равномерные, повторяющиеся нагрузки. К циклическим упражнениям относятся бег, быстрая ходьба, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде, ритмическая гимнастика, а также, с определенными оговорками, такие виды спорта, как баскетбол, теннис, ручной мяч, футбол и регби.

Обратите внимание на последовательность перечисления упражнений – она соответствует степени их влияния на состояние здоровья. И не случайно оздоровительный бег и быстрая ходьба находятся на первом месте. Научные исследования и практика во многих странах мира убедительно доказали первенствующее оздоровительное влияние *медленного бега* на здоровье людей всех возрастов.

История еще не знала такого явления, чтобы около 300 миллионов человек (как в настоящее время, по подсчетам Всемирной организации здравоохранения) стали приверженцами оздоровительного бега. Доступный, не требующий особых затрат и имеющий не слишком много противопоказаний, бег со скоростью 8-10 км/ч для взрослых и 6-8 км/ч для старших дошкольников и школьников оказался при правильном использовании эффективным оздоровительным средством, благоприятно воздействующим на все физиологические системы и психические функции.

Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг. Последнее особенно ценно, так как обеспечивает энергетическую базу для совершенствования мозговой регуляции и психической деятельности. Заметные положительные изменения наблюдаются после систематических беговых занятий в состоянии нервной системы. Улучшаются зрение и слух, преобладает положительное эмоциональное состояние, значительно повышаются мыслительные возможности, возрастает объем и лучше запоминается полученная информация. Очень редко возникают головные боли, улучшается сон, увеличивается умственная и физическая работоспособность. Все это, вероят-

но, наряду с улучшением мозгового кровотока обусловлено возрастанием в тканях мозга особых веществ – нейропептидов, составляющих биохимическую основу психической деятельности.

Беговые нагрузки благоприятно отражаются на деятельности эндокринной системы, обеспечивающей в числе других функций и нормальные процессы роста и развития, что очень важно для растущего организма.

На этих занятиях важно не допускать обычного стремления детей к ускорению, в противном случае из-за утомления эффект упражнений от этого снижается. Необходимо следить за постепенным увеличением нагрузки, которая регулируется повторением пробегаемой ребенком дистанции. Можно постепенно переходить от пробежек в 150-200 м к дистанциям в 400-500 м. Если в детских садах правильно организованы занятия оздоровительным бегом, то их выпускники будут без особого напряжения пробегать 1,5-2 км.

Ну а каков результат таких беговых тренировок? Ответ однозначный: отличное физическое и психическое развитие и практически полное отсутствие респираторных заболеваний.

Это должны быть энергичные веселые прогулки в форме игр или шуточных соревнований с мамой или папой. Ну и конечно, для беговых занятий надо использовать выходные и праздничные дни, особенно при выездах всей семьей за город, поход выходного дня, увеличение расстояния ходьбы.

Что касается школьников и студентов, то в новой программе по физкультуре с ее ежедневными уроками беговые упражнения должны занять ведущее место.

Другие циклические упражнения также обладают хорошим оздоровительным действием, хотя и уступают бегу. К ним, в частности, относятся быстрая ходьба в течение достаточно длительного (1,5-2 ч) времени. Однако, прежде чем рассказать об оздоровительной ходьбе, необходимо хотя бы коротко поговорить о походке, постановке ноги, стопы и расположении центра тяжести.

К сожалению, неправильная походка все чаще наблюдается не только у малышей, но и у школьников. Эффективное средство для укрепления мышц ног и улучшения их формы – ходьба босиком по мелководью вдоль реки или моря. При этом повышается кровоток, особенно в сосудах ног, создаются условия для роста мышц в длину и ширину, а попутно достигается отличный закалывающий эффект (по земле, траве, мелководью).

Не меньшей заботы и внимания требует от родителей профилактика плоскостопия. Оно часто сопровождается болями и судорогами мышц при ходьбе, обычно слабо выражены или отсутствуют своды стопы. Самые полезные упражнения для предупреждения плоскостопия – это ходьба на но-

сках и босиком по неровной поверхности (песку, мелкой гальке), а также ходьба на наружных краях стоп с согнутыми пальцами, катание и захватывание шарика пальцами ног. Все эти упражнения выполняются в игровой или соревновательной форме.

Оздоровительная ходьба эффективно используется в семейных туристских походах, которые становятся все более популярными. В соответствии с правилами их организации в туристских походах разной сложности могут участвовать и подростки, и даже малыши. (Последние, правда, совершают «поход» в основном у пап за спинами в специальных сидениях.) Такие походы благоприятно влияют на здоровье и взрослых и детей. Однако до отправления в поход ребенок должен быть обучен правильной технике ходьбы. Особого внимания и осторожности требует поход в лес.

Продолжительность похода с детьми дошкольного возраста не превышает 3-4 часов с остановками на привал после 50-60 минут ходьбы. При первых признаках начинающегося утомления (появление капризности, плаксивости) лучше остановиться для короткого отдыха, в течение которого дети могут выпить воды и поиграть.

В обязанности взрослых участников походов входит умение оказать первую медицинскую помощь при травмах или повреждениях. Прежде всего, не впадая в панику, надо успокоить ребенка и правильно оценить ситуацию.

Один из видов оздоровительных циклических упражнений – это *езда на велосипеде*, которая укрепляет мышцы ног и рук, развивает силу, ловкость и выносливость. Дети становятся более смелыми и настойчивыми. А сколько положительных эмоций возникает во время велопрогулок!

Учиться ездить надо в раннем возрасте, соблюдая правила и технику безопасности.

Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат *лыжные прогулки*. Многие из того, что было сказано выше о пользе медленного бега, относится и к лыжным тренировкам – ведь и их основу составляют циклические упражнения. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т. д. Добавим, что при ходьбе на лыжах в работе участвует большее, чем при беге, число мышц.

Прогулки на лыжах доступны в любом возрасте. И это важно использовать для укрепления всех систем организма человека!

## Физкультурные паузы отдыха

Чуча Ю. И., доцент

*Харьковская государственная академия дизайна и искусств*

### *Физкультурная пауза.*

В отличие от зарядки, существует такое понятие, как физкультурная пауза, выполняется она во время перерыва в работе, обычно перед развитием утомления, и продолжается 5-7 мин. Поскольку спад работоспособности происходит через 2-2,5 ч. после начала работы и за 1,5-2 ч. до окончания рабочего дня, то наиболее целесообразно проводить физкультурную паузу в это время до или при появлении первых признаков утомления.

Казалось бы, ну что могут дать банальные физические упражнения? Именно в силу простоты многие недооценивают их. Однако на тех предприятиях, где проводится физкультурная пауза, производительность труда возрастает на 2-6%. В качестве примера приведу опыт одного из кемеровских предприятий. Раньше его рабочие собирали 99 деталей в час, затем пассивно отдыхали 10 мин. и, несмотря на это, за последующий час собирали всего 84 детали. После введения физкультурной паузы они вырабатывали уже 123 изделия в час!

Физкультурная пауза включает, во-первых, упражнения, расслабляющие натруженные мышцы и успокаивающие утомленные нервные центры; во-вторых, упражнения, тонизирующие бездействовавшие нервные центры и мышцы; в-третьих, упражнения, улучшающие мозговое и периферическое кровообращение и устраняющие неблагоприятное влияние условий труда на организм.

Виды упражнений, их последовательность, темп, количество повторений, продолжительность физкультурной паузы зависят от профессии и характера труда. При легкой работе выполняются интенсивные упражнения, при тяжелой – менее интенсивные. Чем сложнее производственная деятельность, тем проще должны быть упражнения. Много лет в производственной гимнастике с успехом используются комплексы физкультурной паузы, составленные В. В. Белановичем для четырех профессиональных групп. Предлагаю выбрать подходящие для Вас:

1. Если вы работник умственного труда и подвергаетесь значительному нервному напряжению, то схема физкультурной паузы будет такой: первое упражнение – потягивание; второе упражнение – для расслабления мышц рук и туловища; третье упражнение – для мышц ног (выпады, приседания, поднимание ног); четвертое упражнение – для сохранения или увеличения подвижности позвоночного столба (наклоны головы, наклоны туловища вперед-назад и др.); пятое упражнение – для усиления кровообращения и дыхания (бег, прыжки, ходьба); шестое упражнение – для мышц туловища

(повороты и наклоны в стороны); седьмое упражнение – на улучшение координации движений, их точность, мобилизацию внимания (асимметричные движения рук и ног с одновременной работой «мышц-антагонистов», конкретные рабочие действия, выполненные в более быстром темпе, периодическое выполнение какого-либо действия при подаче неправильной команды и др.).

2. Если ваш труд связан с большим нервным и легким физическим напряжением и однообразными рабочими движениями (сборка часов, радиоаппаратуры, вождение автомобиля, мелкая штамповка и т. п.), то схема физкультурной паузы будет следующей: первое упражнение – потягивание; второе упражнение – на расслабление мышц рук и туловища; третье упражнение – для мышц туловища (наклоны в стороны и повороты); четвертое упражнение – для мышц ног, способствующее усилению кровообращения и дыхания, например маховые движения; пятое упражнение – для туловища (наклоны вперед-назад); шестое упражнение – на координацию движений и внимания.

3. Если ваш труд связан со средним нервным и физическим напряжением и разнообразными рабочими движениями (у токарей, фрезеровщиков, ткачих и др.), то необходимо выполнить другой комплекс физкультурной паузы: первое упражнение – потягивание, заканчивающееся расслаблением мышц рук и туловища; второе упражнение – для усиления кровообращения и дыхания; третье упражнение – для расслабления мышц рук и туловища; четвертое упражнение – широкие движения туловища и рук с акцентом на растягивание; пятое упражнение – для туловища с большой амплитудой и маховыми движениями руками; шестое упражнение – на координацию и внимание.

4. Наконец, для работников тяжелого физического труда схема физкультурной паузы будет такой: первое упражнение – потягивание с расслаблением мышц рук и туловища и глубоким дыханием, после этого следует отдохнуть 2,5-3 мин. сидя или полулежа с глубоким дыханием, расслабив мышцы тела; второе упражнение – маховые движения руками на растягивание мышц; третье упражнение – для развития гибкости позвоночного столба – движение туловищем с большой амплитудой; четвертое упражнение – махи руками и ногами; пятое упражнение – для туловища, рук и ног.

#### *Физкультурная минутка.*

Физкультурные минутки в отличие от физкультурных пауз проводятся во время работы. Сигналом к их выполнению служит появление первых признаков утомления. Общая продолжительность физкультурных минуток – от 1 до 5 мин. Даже за такое короткое время с помощью трех-четырех правильно подобранных упражнений удастся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие. Обычно физкультурную

минутку рекомендуется делать через каждый час напряженной работы. Выбор упражнений, по данным белорусских ученых, зависит от того, к какой из четырех профессиональных групп, описанных в разделе «Физкультурная пауза», вы относитесь.

Если вы принадлежите к первой группе (работники умственного труда), то комплекс физкультминутки может быть следующим: первое упражнение – потягивание; вторая группа упражнений – наклоны назад, приседания, ходьба; третья группа упражнений – повороты туловища, вращения головой, махи с элементами расслабления. Если вы относитесь ко второй профессиональной группе (перфораторщики, слесари-лекальщики, радиомастера и т. п.), то схема комплекса физкультурной минутки будет такой: первая группа упражнений – потягивания с последующим расслаблением мышц рук; вторая группа упражнений – наклоны назад, повороты туловища; третье упражнение – расслабление мышц верхних и нижних конечностей; четвертое упражнение – для мышц глаз.

Для представителей третьей профессиональной группы (токари, сборщики моторов, прядильщицы и т. п.) наиболее целесообразно выполнение такого комплекса физкультурной минутки: первая группа упражнений – потягивание с последующим расслаблением мышц рук и туловища; вторая группа упражнений – махи верхними и нижними конечностями, круговые движения туловищем, расслабление мышц рук, ног, туловища; третья группа упражнений – наклоны назад, приседания, ходьба.

Если вы относитесь к четвертой профессиональной группе (работники тяжелого физического труда), то комплекс физкультурной минутки будет следующим: первая группа упражнений – потягивание с последующим расслаблением мышц рук, ног и туловища; вторая группа упражнений – на растягивание; третья группа упражнений – махи верхними и нижними конечностями.

Из каждой группы упражнений нужно выбрать одно-два для наиболее утомленных мышц. У каждого человека при напряженной рабочей позе возникает естественная потребность разогнуться, потянуться, расслабить мышцы. Но только физкультминутки, имеющие направленное действие, дадут вам бодрость и здоровье.

# Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре

<sup>1</sup>Шакиров Алишер Русланович, кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>Кузьмин Владимир Андреевич, доцент

<sup>2</sup>Толстикова Валерий Александрович, доцент

<sup>1</sup>Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

<sup>2</sup>Институт градостроительства, управления и региональной экономики Сибирского федерального университета, г. Красноярск, Россия

При проведении практических занятий по физической культуре травматизм - нередкое явление, которое влияет на здоровье, посещаемость, общую успеваемость студентов.

Преподаватели обязаны знать не только основные причины, ведущие к травмам, но и уделять должное внимание выработке умений и навыков страховки и самостраховки с помощью специальных упражнений. Имеющаяся литература, уделяющая внимание вопросам спортивного травматизма предназначена в основном для спортивных врачей. В данной работе профилактика травматизма рассматривается с позиции преподавателя-практика. При проведении занятий по физической культуре встречаются травмы с различной степенью тяжести. В основном это легкие и средние повреждения (с потерей трудоспособности до 15 дней), но иногда встречаются тяжелые травмы с потерей трудоспособности до 60 дней и более.

На основании статистических данных, актов служебного расследования, данных медицинских пунктов СибГАУ и ИГУРЭ проведена работа по учету травм, полученных студентами на занятиях за период с 2005 по 2009 год. Определено процентное отношение всех полученных травм по их степени тяжести и проведен сравнительный анализ со среднестатистическими данными спортивного травматизма.

Тяжелые - 14,8% (ср.ст. 15%) Ушибы - 29,7% (ср.ст. 30%) Средние 55,5% (ср.ст. 57%) Растяжения - 23,4% (ср.ст.39%) Легкие - 29,7% (ср.ст. 28%) Вывихи - 4,7% (ср.ст. 4%)

Из таблицы № 1 за четыре учебных года определяем, что по степени тяжести травм и их видам процентное отношение не превышает среднестатистических норм спортивного травматизма.

Количество полученных травм зависит и от такого фактора, как неравномерное планирование проведения практических занятий по дням в недельном и месячном циклах, а так же изношенное оборудование, слабоподготовленный контингент занимающихся и др. Рассмотрим данный фактор на примере второго курса очной формы обучения в 2006-07 учебном году.

Таблица 1

Статистика учета травм, полученных студентам на занятиях по физической подготовке за 4 учебных года

Наименование травм с различной степенью тяжести	Годы (кол-во травм)				Общее кол-во травм	Процентное отношения
	2005-06	2006-07	2007-08	2008-09		
1.Черепно-мозговая травма: – средней тяжести	-	-	3	3	6	4,7%
– тяжелая	2	4	2	7	15	11,7%
2.Повреждения позвоночника средней тяжести	2	1	3	6	12	9,4%
3.Переломы (трещины) конечностей: – средней тяжести	2	4	2	8	16	12,5%
– тяжелая	1	-	1	2	4	3,1%
4.Вывихи	1	2	1	2	6	4,7%
5.Растяжения	9	7	7	7	30	23,4%
6.Ушибы	8	9	10	11	38	29,7%
7.Раны, ссадины	-	-	-	1	1	0,8%
Всего:	25	27	29	47	128	100%

Неравномерное планирование занятий в каждом месяце (неделе) - большие перерывы между занятиями, когда они в основном планируются на конец (начало) месяца, скачкообразно (по одному занятию в неделю или вообще не планируются), различная физическая нагрузка по месяцам влияют на состояние организма студентов, что ведет к увеличению травматизма, как по степени тяжести, так и по количеству полученных травм. Анализ показал, что при проведении занятий по физической культуре основными причинами травматизма являются: неравномерное планирование и проведение занятий, очень частые занятия или большие перерывы между ними; упущение в методике организации занятий; нарушение дисциплины во время проведения занятий; неправильные действия и недостаточная техническая подготовленность обучающихся; а также участие данного контингента в проведении занятий сразу же после приема пищи; одновременные занятия нескольких групп или большего количества занимающихся (недостаточное количество спортзалов и их несоответствие требуемым размерам и др.); объеди-



нение в одну группу разного контингента занимающихся (юноши, девушки и т.д.); недостаточная разминка; незнание страховки и само страховки; присутствие на занятиях в болезненном состоянии; расстройство нормальной функции внутренних органов (переутомление, курение, алкоголь); недостаточное материально-техническое обеспечение для данного контингента вуза; неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия; не соблюдение требований врачебного контроля, а также немаловажную роль играет недостаточная физическая подготовленность вновь поступившего контингента; резкий переход занятий от одного вида спорта к другому.

На основании вышеизложенного для предупреждения травматизма предлагается ряд основных профилактических мероприятий:

1. Планирование занятий в течение учебного года, с целью равномерного распределения физической нагрузки для обучающихся (учебный отдел, преподаватели кафедры).

2. Анализ наиболее часто встречающихся травм, физического развития и посещаемость занятий, особенно травмированных студентов (преподаватели).

3. Предварительная подготовка студентов при переходе занятий от одного вида спорта к другому (разминка, отработка страховки и само страховки).

4. Учет состояния мест занятий (размеры, исправность оборудования, гигиенические и метеорологические условия).

5. Осуществление постоянного контроля за состоянием занимающихся (мед. пункт, преподаватели).

# Самостійні заняття студентів фізичною культурою – шлях до покращення фізичного здоров'я

Шалар О.Г., Науменко М.В., Стрикаленко Є.А.  
*Херсонський державний університет*

Організація фізичного виховання студентської молоді регламентується навчальною програмою яка розроблена на основі «Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти», де одним із головних завдань є формування мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичної культури, потреби у систематичних заняттях фізичними вправами.

Проте аналіз літературних джерел свідчить про відсутність наукових розробок, що стосуються побудови і контролю за самостійними заняттями студентів вищих навчальних закладів, тому поки що фізичне виховання не може сприяти покращенню відношення до занять фізичною культурою та рівня працездатності [1,2].

У студентів Інституту природознавства Херсонського державного університету під час навчання на I курсі (2008-2009 навчальний рік), значних позитивних зрушень у розвитку фізичних якостей не відбулося. Головна причина – обмеження навчального навантаження у заняттях студентів з фізичної культури до однієї години на тиждень, замість рекомендованих 4-х годин згідно наказу МОН України. Порівнюючи початкові результати тестування, які були проведені у вересні 2008 року та проміжні, що відбулися в травні 2009 році, було виявлено, що показники гнучкості знизилися на 6,6% серед дівчат, а у хлопців залишилися стабільно низькими.

Виявлено збільшення на 13,3% силових якостей серед дівчат у підніманні тулуба в сід, а показники юнаків — не змінні. Наступне вимірювання за вправою згинання та розгинання рук в упорі лежачі, вказувало на погіршення результатів на 20% серед хлопців, а у дівчат збільшення на 6,6%. Таке зрушення показників серед дівчат в обох тестових вправах вказувало на сумнівне виконання вправ такої спрямованості в самостійних заняттях. Це обумовлено бажанням дівчат мати гарну статуру та позбавленням зайвої ваги.

Швидкісно-силові здібності дівчат відповідали низькому рівню підготовки, а показники юнаків знизились на 40%.

Проведення тесту на спритність (човниковий біг 4x9м) виявило погіршення результатів у юнаків на 20%, а показники студенток залишились майже незмінні. Такі результати можуть бути причиною відсутності умов для розвитку або корекції цих якостей, окрім як подолання природних перешкод у зимовий та весняний періоди.

Функціональна підготовленість залишилась на початковому рівні, окрім проби Руф'є, де спостерігається зниження рівня на 20% серед дівчат.

Таким чином, погіршення фізичного та функціонального стану багатьох студентів може бути обумовлена тим, що фізичне виховання у цих студентів тривало протягом 4,5 місяці: з початку вересня по кінець жовтня та з початку квітня по пів-червня. А перерва між цими заняттями заповнювалися тільки навчальною роботою з загальноосвітніх предметів.

На наступному етапі (вересень 2009 – березень 2010 року) порівнювалися результати тестування фізичної та функціональної підготовленості студентів Інституту природознавства під час навчальної та самостійної роботи з фізичної культури.

Методика залучення студентів до самостійних занять фізичною культурою була побудованою з урахуванням їх індивідуальних можливостей, бажання, побутових умов. Сутність її полягала в тому, що студентам Інституту природознавства ХДУ були запропоновані комплекси фізичних вправ, як для покращення недостатньо розвинутих фізичних якостей, так і для покращення загальної фізичної підготовленості та здоров'я. Обов'язковою складовою розробленої методики був щоденник самоконтролю, що містив картку фізкультурника. Також враховувалося проведення щомісячних консультацій: групових (під час кураторських годин) та індивідуальних (за бажанням студентів), з проблем організації самостійних занять фізичними вправами.

Під час консультацій, викладачем фізичної культури ретельно роз'яснювалися всі аспекти самостійних занять, а саме: ефективність тих чи інших фізичних вправ та їхній вплив на організм, правила проведення самоконтролю, корекція в плануванні фізичного навантаження в залежності від стану здоров'я студента тощо.

Аналіз тестування фізичної підготовленості студентів на третьому етапі дослідження, яке складалося із двох частин: перше – під час академічних занять з фізичного виховання (вересень-жовтень 2009 року), друге – під час самостійних занять фізичними вправами (лютий-березень 2010), було спрямовано на перевірку ефективності самостійних занять фізичною культурою студентів.

Виявлено приріст середнього рівня майже по всім запропонованим випробуванням серед юнаків. Так найбільший приріст був зафіксований у швидкісно-силових якостей на 5,8 см ( $>0,05$ ). Таке зрушення в позитивну сторону при відсутності регулярних занять з фізичної культури, можна пояснити тим, що хлопці протягом суворої цьогорічної зими виконували значний об'єм природних рухів (більш тривала ходьба за відсутності транспорту, перебіжки, стрибки через природні перешкоди тощо)

Виконання тесту щодо визначення розвитку силових якостей, а саме за вправою піднімання тулуба в сід за 60 с., вказує на погіршення результату, яке знизилось у 2,6 рази ( $>0,05$ ), а згинання та розгинання рук в упорі

лежачі вказує на приріст у 1,8 разів ( $>0,05$ ). Це обумовлено недостатнім розумінням юнаками користі комплексу силових вправ, а не окремими улюбленими (згинання рук в упорі лежачі на кулаках, підтягування на перекладині та ін.)

Порівнявши показники дівчат, ми побачили таку ж саму динаміку приросту. Тобто студентки поліпшили свій рівень у всіх випробуваннях крім «піднімання тулуба в сід за 60с», проте погіршення складає на 1,6 рази. Дівчата відповідальніше віднеслись до розвитку своїх рухових якостей, тому і приріст по всіх тестах більший ніж у хлопців. Найбільш високим приростом позначився рівень швидкісно-силових якостей, який складав 6 см. Такий незначний зріст викликаний більш сумлінним виконанням дівчатами самостійних занять, а саме включення в них стрибків на скакалці та бажання покращити свої показники для підвищення рівня працездатності на кінець навчального року.

При порівнянні показників з функціональної підготовленості, спостерігається приріст, який підвищився на 15,8с ( $>0,05$ ) при визначенні тривалості часу на затримці дихання. Також збільшився час затримки на видиху, а саме на 8,2 с ( $<0,05$ ). Таке підвищення рівня респіраторної системи може свідчити про покращення відповідального ставлення до свого здоров'я, відмови від шкідливих звичок, самостійні заняття фізичними вправами, оздоровчою ходьбою та інше.

За пробою Руф'є знизилися показники у юнаків із «дуже доброго» рівня до доброго. Причиною цього можна вважати відсутність у зимовий період вправ аеробної спрямованості (повільний кросовий біг, ходьба на лижах, плавання тощо).

Серед дівчат найбільш достовірний приріст спостерігався у виконанні проби Генчі – на 9,1с ( $<0,05$ ). Не зважаю на покращення рівня функціональної підготовленості за пробою Генчі, у дівчат погіршилися показники у затримці дихання на виху на 5,35с ( $>0,05$ ) (за пробою Штанге).

Звище викладених результатів маємо відмітити, що достовірність значення по більшості показникам не виявлено. Це обумовлюється різним початковим рівнем фізичної підготовки студентів та відсутністю систематичних академічних занять з фізичної культури. Однак певний приріст результатів з фізичної та функціональної підготовленості дозволяє стверджувати, що методика організації і проведення самостійних занять з фізичної культури прийнята багатьма студентами. Як показали педагогічні спостереження, збільшилася кількість питань студентів до викладача фізичної культури з проблем зайвої ваги, користі тих чи інших фізичних вправ, плануванні фізичного навантаження тощо.

Література.

1. Бальсевич В.К, Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. //Теория и практика физической культуры. 1995. -№4.-с.4-9.
2. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1998. – 156 с.

# **Физическая реабилитация больных перенесших экстренные операции по поводу острого холецистита**

Шевченко Н. И., Зайцев В.П., Манучарян С.В.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

Холециститом называют воспаление желчного пузыря. В 85-95% случаев холецистит возникает у людей, страдающих желчнокаменной болезнью, а также - застой желчи, бактериальная инфекция, нарушение кровоснабжения желчного пузыря. По течению заболевания различают острый и хронический холецистит. Острый холецистит в 90-95% случаев развивается при закупорке желчевыводящих протоков камнем (у больных, страдающих желчнокаменной болезнью), реже – от других причин. Заболевание проявляется в виде приступа боли в области правого подреберья, позже возникает тошнота, рвота, слабость, повышение температуры тела. Если вовремя не оказать медицинскую помощь, то через 3-4 суток с момента начала заболевания может развиваться такое опасное для жизни осложнение, как перитонит – воспаление брюшины, что нередко приводит к смерти.

Нынешняя экологическая обстановка, качество продуктов питания, режим дня и образ жизни – все это приводит к тому, что холецистит по распространенности и тяжести течения занимает одно из первых мест среди болезней органов брюшной полости, требующих неотложного хирургического вмешательства. Экстренные операции имеют целый ряд серьезных недостатков: высокая летальность (до 17%) , послеоперационные осложнения (до 15,7%). Это обусловлено, прежде всего, сопутствующими заболеваниями: выраженный атеросклероз, гипертоническая болезнь, хроническая эмфизема легких, пневмония. После операции больной попадает в необычные условия: вынужденный постельный режим и адинамия, снижение дыхательных экскурсий грудной клетки и диафрагмы вследствие болей. В связи с иррадиацией болевых рефлекторных раздражений, кровопотеря, гипоксия, интоксикации могут развивать различные осложнения. При этом часто наблюдается угнетение психоэмоциональной сферы, что приводит к снижению жизненного тонуса организма. В комплекс мероприятий, направленных на уменьшение числа послеоперационных осложнений и снижения летальных исходов, значительное место занимает лечебная физкультура. Своевременное и рациональное применение способствует успешному проведению и благоприятному течению восстановительных процессов в послеоперационном периоде. Раннее применение ЛФК необходимо для тонизирующего влияния на организм и всех его, предупреждая возможные осложнения – это могут быть развитие нарушений, которые возможны из-за основного

заболевания; нарушение функций жизненно важных систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, печени, почек), обусловленные сопутствующими болезнями, а также следствия дефектов исполнения или использования порочных методик. Прежде всего, нужно помнить, что хирургическая операция – это нефизиологическое воздействие, в связи с чем весь организм, отдельные системы и органы испытывают перегрузку. При благоприятном исходе операции организм справляется с операционной агрессией при открытом классическом доступе в течение 3–4 суток, боли стихают и ощущаются лишь при движении и пальпации. Самочувствие улучшается. Температура снижается с субфебрильных и фебрильных цифр. Расширяется двигательная активность. Язык влажный. Живот становится мягким, перистальтика кишечника становится нормальной к 3–4 суткам. На 3 сутки перед отхождением кишечных газов и каловых масс могут отмечаться умеренные вздутия живота и болезненность с некоторым ухудшением самочувствия. Незначительная болезненность остается лишь в области оперируемого органа при глубокой пальпации. Ухудшение же самочувствия больного, главным образом. Связано с продолжающейся интоксикацией и проявляются изменением внешнего вида и ухудшением самочувствия. Взгляд тревожный, глаза запавшие, черты лица заострены. Характерны сухость языка, тахикардия, отсутствие перистальтики. Признаки продолжающегося интоксикационного синдрома: лихорадка, потливость. Озноб, снижение диуреза. Остро усиливаются боли в животе на фоне притупленного их восприятия – это признак абдоминальной послеоперационной катастрофы. Не характерны также для нормального послеоперационного периода тошнота, рвота, икота. Если вследствие перечисленных признаков не принять надлежащие меры, то в дальнейшем возможен парез кишечника. Крайне тревожен признак коллапса – это возникает либо из-за внутреннего кровотечения, или из-за несостоятельности швов, острого расширения желудка, а также инфаркта миокарда, анафилактического шока, эмболии легочной артерии. Исходя из всего этого, неслучайно лечащими врачами-хирургами назначается на раннем послеоперационном периоде лечебная физкультура, которая направлена на предупреждение данных осложнений.

Восстановительное лечение после операции принято делить на три периода: ранний (первые 3 дня), средний (с 4 дня по 7 день после операции) и тренировочно-восстановительный (с 8 дня после операции до выписки из стационара). Задачи ЛФК в раннем послеоперационном периоде – это содействовать быстрейшему выведению наркотических веществ из организма; восстановить показатели артериального давления и частоты пульса до исходных величин; улучшить функции желудочно-кишечного тракта и в частности желчного деления; способствовать улучшению периферического кровообращения для профилактики тромбоза вен; активизировать функции

дыхательной системы; подготовить больного к следующему периоду. Проведение данной процедуры возможно уже в первые сутки спустя 2-3 часа после операции – больной выполняет серию дыхательных упражнений статического характера с акцентом на грудное дыхание. Темп медленный, исходное положение – лежа на спине, количество упражнений 8-10 раз. В момент дыхательных упражнений следует избегать напряжения и задержки дыхания. На 2-3 сутки занятия проводятся в том же исходном положении, добавляются активные упражнения для верхних конечностей – это могут быть сгибания и разгибания рук в различных суставах, начиная от мелких и заканчивая крупными, а также активные махи, подключая при этом дыхание. Разрешаются прогибы в области спины: приподнимание лопаток, опираясь на локти, приподнимание таза, опираясь на согнутые ноги. Очень эффективно и целесообразно использовать упражнения для ног, которые улучшают кровообращение в прооперированной ране и периферических сосудов, улучшают перистальтику кишечника, единственным противопоказанием является то, что нельзя отрывать стопы от постели, т.к. любые упражнения, выполняемые на весу несут большую нагрузку на прооперированную рану, повышают внутрибрюшное давление и могут привести во внутрибрюшному кровотечению. Очень эффективно и полезно выполнять больным диафрагмальное дыхание: вдох носом – живот выпятить, выдох ртом (губы трубочкой) – живот втянуть. Выполняя это упражнение, пациенты часто жалуются на болезненность в прооперированной ране и беспокоены вопросом не разойдутся ли при этом у них швы. Необходимо объяснять пациентам, что это упражнение наоборот улучшает кровообращение в ране, в области шва, улучшает перистальтику кишечника, способствуя лучшему прохождению газов и каловых масс. Если операция проводилась рано утром, то к концу первых, началу вторых суток больным разрешается сидеть и вставать, но передвижение и активную мобильность лучше производить с посторонней помощью, т.к. остатки наркоза, кровопотеря и др. могут вызвать потерю головокружение и потерю сознания. Избегая всех этих неприятных моментов больной должен предварительно выполнить дыхательные и активные упражнения лежа на спине (раздышаться), а только затем медленно сесть, свесив ноги с кровати, т.е. постепенно адаптируя работу своих сосудов в вертикальном положении головы. После того как пройдут головокружения только тогда можно будет приступить к ходьбе - сначала возле кровати маршируя на месте, а затем уже перемещения по палате, обращая внимание больного на то, чтобы сохранялась правильная осанка и ровная походка. С 4-го дня после операции объем нагрузки расширяется, наступает средний период. Задачи этого периода: полная нормализация показателей артериального давления и частоты пульса; активизация желчеотделения; активизация мышц брюшного перса; профилактика

нарушений функции пищеварительного тракта; улучшение функции дыхательной системы; восстановление нарушенной осанки. Продолжительность процедуры лечебной гимнастики увеличивается до 12-15 минут. Упражнения выполняются в основном стоя, где рекомендуются различные повороты туловища, прогибы назад, подключая при этом активное дыхание грудной клеткой и диафрагмой, также на этом этапе больным настоятельно требуется активная ходьба. Если больной, экономя свое здоровье, старается больше лежать, то впоследствии может возникнуть застой в прооперированной ране в периферических кровеносных сосудах, а это может привести в дальнейшем к различным нежелательным осложнениям, которые приведены выше. К моменту снятия швов – на 8 день после операции- больной полностью обслуживает себя сам. Данный этап в восстановительном лечении с учетом обязанностей применения физических упражнений является тренировочно-восстановительным. Перед ним стоят следующие задачи: активизация функции пищеварительного тракта; стимуляция процессов регенерации тканей в области операционного рубца; восстановление тонуса мышц брюшного пресса; дальнейшее укрепление функциональной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; восстановление походки и осанки и, самое главное, подготовка больного к бытовым нагрузкам. Процедура проводится в более активном режиме, разрешается больным неглубокие приседы небольшие наклоны вперед, исключаются упражнения с утяжелениями, резкие движения, а также бег, прыжки. Все также рекомендуется углубленное дыхание, которое усиливает присасывающее действие грудной клетки, способствуя оттоку крови из брюшной полости в грудную клетку и к сердцу, облегчая его работу. Укрепление мышц брюшного пресса улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, усиливая перистальтику и секрецию, предупреждая развитие спаек.

Таким образом, занятия ЛФК в послеоперационном периоде совершенствуют центральные нервно-рефлекторные механизмы, регулирующие, деятельность внутренних органов, обеспечивая действие, формирующее компенсации и, в конечном счете, нормализуя функции организма, улучшая его адаптацию к воздействиям внешней среды.

#### Литература

1. Большая медицинская энциклопедия. –М.:Изд-во Эксмо,2005.-864с.
2. Спортивная медицина, лечебная физкультура и массаж: учебник /Под ред С.Н.Попова.- М.:ФиС,1985.-351 с.



# Сприяння спорту у формуванні креативних (творчих) здібностей людини

Шепеленко Тетяна Валеріївна, старший викладач

Лучко Ольга Ростиславівна, старший викладач

*Українська державна академія залізничного транспорту*

Творчі здібності далеко не новий предмет дослідження. Спостереження за людськими здібностями викликало зацікавленість у всі часи. Стихійно з'являлися шедеври літератури та мистецтва, робилися випадкові відкриття, що задовольняло потреби людської культури, яка розвивалася. У наш час ситуація змінилася - життя в епоху науково-технічного прогресу стає все різноманітніше та складніше. Вона потребує від молоді не шаблонних дій, а рухомості та гнучкості мислення, швидкої орієнтації та адаптації до нових умов, творчого підходу до рішень великих та малих проблем.

Якщо брати той факт, що частка розумової праці у всіх професіях постійно зростає, а більша частина виконавчої діяльності перекладається до виконання машинами, стає очевидним, що творчі здібності людини слід признати найсуттєвішою частиною його інтелекту і задачу їх розвитку – одну з важливіших задач у вихованні сучасної молоді.

Фізична культура та спорт – сфера, в якій у різних формах знаходяться прояви основних творчих цінностей. Відомі діячі мистецтв відмічали, що сучасний спорт “брав на себе частку великої відповідальності за виховання людини та конструювання особистості. У спорті не менш можливостей ніж в освіті та мистецтві”.

Реальна практика включення населення до активних занять фізичною культурою та спортом у різних державах, а також дослідження, які проведені в останні роки філософами, соціологами, культурологами, педагогами та іншими вченими, показали, що зі спортом пов'язаний широкий спектр творчих явищ, і тому спортивна діяльність має величезний творчий потенціал.

Творчі явища грають важливу роль у спорті, вони є у всіх його видах. Але необхідно ураховувати, що у різних видах спорту творчий зміст має різні прояви та функції.

Універсальні творчі здібності – це індивідуальні особливості, якості людини, які визначають успішність виконання їм творчої діяльності у різних сферах. В їх основах процеси мислення та уяви.

Можливість пошуку та застосування нових, нестандартних, оригінальних прийомів та рішень присутня у всіх видах спорту, особливо, в ігрових та естетичних (художня гімнастика, аеробіка, черлідінгу) видах. Головним змістом ігрових видів спорту є “боротьба” двох команд, які мають у

своєму складі декількох спортсменів. Характерною рисою цієї боротьби для більшості ігрових видів є безпосередня фізична протидія суперників. Творча діяльність має прояви у технічній та тактичній майстерності. Наприклад: у футболі великий простір ігрового поля, велика кількість гравців, відсутність тимчасових обмежень на володіння м'ячем, можливість виконання технічних прийомів тією чи іншою частиною тіла, крім рук, надає спортсменам широкі можливості для вибору та застосування різноманітних техніко-тактичних дій. Успіх приходить до того хто здібний до дійсно творчих дій.

У таких видах спорту, як художня гімнастика, аеробіка, черлідінг, творчі здібності знаходять своє застосування у поєднанні композицій з музикальним супроводом, у характері виконання той чи іншої вправи, підбір елементів та поєднання їх у комплекси, підбір відповідних костюмів, які повинні підкреслювати рівень технічної майстерності та образу. В естетичних видах спорту оцінка суддів безпосередньо пов'язана з характером рухів спортсменів – творчі цінності є провідними компонентами. У таких видах спорту творчість – не тільки супутнє явище, але й структурно виділений “підкреслений” елемент спорту, який безпосередньо спрямований до спортивного результату.

У більшості видів спорту спортсмени виконують дії у присутності інших людей, які спостерігають за ними (судді, глядачі та ін.). У цьому плані діяльність спортсмена схожа з грою актора. Він прагне “знайти контакт з публікою, за отримати її підтримку, відчути її хвилювання”.

Особливе значення у вихованні творчих здібностей має технічна майстерність. Чим вище технічна майстерність спортсменів, тим більше й масштаб задач, якими вони повинні вирішуватися, тим більш прийоми стають різноманітними, якими вони користуються. Спортивна техніка, спортивне удосконалення у значної мірі пов'язані з реалізацією творчої програми. Творча цінність руху є первинним, конструктивним елементом, який складає предмет особливої роботи тренера та спортсмена. Фантазія, імпровізація, творчі рішення різних задач – вся ця “інтелектуальна краса спорту” – значно підвищує видовищну привабливість спорту. Та навпаки, відсутність думки, шаблон, одноманітність, схематизм у діях окремих спортсменів чи команди знижують їх творчу оцінку та видовищність.

Успішний розвиток творчих здібностей можливий при здійсненні визначених умов, які благодіють до формування. Основними умовами є: фізичний та інтелектуальний розвиток, самостійне рішення задач, які потребують максимальних зусиль; свобода у виборі діяльності, чергування вправ; тривалість занять; комфортне психологічне оточення; заохочення. Спорт надає великі можливості спортсменам, тренерам проявити творчі здібності. У цьому відношенні спорт не тільки не уступає іншим сферам

життєдіяльності, але й перевищує їх. Особливо якими та виразними проявами творчості у спорті є спортивні свята та паради. Всі ці умови забезпечують в УкрДАЗТ. По-перше, студенти самостійно обирають види спорту, де спільно з викладачами мають можливість планувати роботу у той чи іншій групі спеціалізації. Безпосередньо приймають активну участь у підготовці та проведенні змагань з видів спорту, масових спортивних заходів – Фестиваль Аеробіки та Художньої гімнастики, спортивному святі “День здоров’я”.

В умовах, коли рухова активність обмежена особливостями праці та побуту, самі регулярні заняття фізичними вправами та різними видами спорту допомагають розкритися природним задаткам та здібностям молодого покоління. Такі заняття допоможуть згадати те, що загублено у дитинстві.

Не випадково, що підлітки та люди зрілого віку стають перед вибором – якими вправами та видами спорту необхідно займатися для підтримання фізичного та культурного розвитку.

Процес підготовки та участі у спортивно-масових заходах, безумовно, є стимулятором для розвитку творчого мислення, але є один значний недолік – це наявність переможців та переможених. Переможці відчувають радість від перемоги, а переможені – гіркий смак від поразки. У перших домінує позитивний емоційний фон, а у других – негативний. У результаті переможці стають ще більше здібні до творчого застосування тих знань та навичок, які привели його до перемоги, а переможені – ні. Поразка у змаганнях здібна покласти табу на творче застосування знань та навичок, які не зуміли привести до перемоги.

Переможців, як правило, менше ніж невдах і тому найкраще змагання, де можна приймати участь – це змагання із самим собою.

Нажаль, великий творчий потенціал спорту не завжди ураховується. Зустрічається думка про те, що інтерес людини до спорту (на відміну від захоплення театром, музикою та ін.) та активні заняття спортом свідчать про грубий нерозвинутий смак, оскільки сам спорт позбавлений естетичної та творчої цінності, та негативно впливає на культуру особистості. Але це не так. Світ творчих явищ надзвичайно багатий. Він створює великі можливості для творчого розвитку особистості. Спостереження за спортивними видовищем, яке володіє творчими якостями, заняття спортом та пов’язане з цим не тільки спостереження за творчими цінностями, але й активна творча участь у різних формах діяльності – все це надає великі можливості залучення молоді до світу прекрасного, для розвитку її творчих здібностей у всіх її проявах; від здібностей відчувати та переживати красу, насолоджуватися нею та вірно оцінювати прекрасне до здібності творити та діяти за законами краси та високої моральності.

# **Оптимізація процесу фізичного виховання студенток гуманітарних ВУЗів шляхом впровадження комбінованих занять**

Шестерова Людмила Єгорівна, к.н.ФВіС, доцент  
*Харківська державна академія фізичної культури*

Проблема формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я молоді завжди остається однією з головних у сучасній освіті. Базова програма з фізичного виховання студентів ВНЗ спрямована на всебічний розвиток та формування життєвої компетентності, оптимальне використання максимальних можливостей віку, формування різних форм активності студентів.

Модернізація вищої професійної освіти на думку В.А. Греховодова (2007) у зв'язку з Болонською угодою висуває нові завдання для кафедр фізичного виховання в системі організації процесу навчання, спрямованого на індивідуалізацію та «спортизацію». Однак втілення окремих видів спорту, які обираються в основному у відповідності з можливостями спортивної бази ВНЗ, не завжди дозволяють враховувати інтереси і потреби студентської молоді.

Фізичне виховання займає важливе місце в загальнокультурній і професійній підготовці сучасних спеціалістів. В основі його лежить цілеспрямована рухова діяльність студентів, яка дозволяє ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я та працездатність. Одним із результатів діяльності в фізичному вихованні є фізична підготовленість студентів.

При сучасному рівні науково-технічного прогресу, коли зростають психічні і розумові навантаження людини, найважливішою задачею є удосконалення навчального процесу з фізичного виховання в вищому навчальному закладі. Одним з основних факторів підготовки сучасних спеціалістів є фізична підготовка. Незалежно від майбутньої спеціальності студенти повинні бути всесторонньо гармонійно розвинутими і мати достатньо високий рівень фізичної підготовленості.

Для кращої реалізації підготовки до професійної діяльності студентів гуманітарного вузу необхідні знання рівня їх фізичної підготовленості та знаходження ефективних засобів та методів її підвищення з урахуванням умов проведення занять.

Вітчизняними та закордонними спеціалістами досліджувалися методики, зміст та форми підвищення загальної фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів. Проблема загальної фізичної підготовленості розглядалася в роботах багатьох вітчизняних авторів (Юдін А.С., 1991; Астраханцев Е.А., 1991; Новицький Ю. Ю.В., 1997; Малімон О.О., 1999;

Боднар І.Р., 2000; Кутек Т.Б., 2001; Фанигіна О.І., 2005 та ін.). Але, в основному, це стосувалося ВНЗ, які мають добру спортивну базу та можливість проводити заняття будь якими видами спорту. Разом з тим для деяких вузів актуальною є проблема невеликих приміщень для занять з фізичного виховання. Недостатньо досліджено і забезпечення повноцінного навчального процесу в таких умовах. Зокрема, досконало не вивчене питання про вплив занять з фізичного виховання в умовах тренажерного залу на загальну фізичну підготовленість студенток та проблема ефективності фізичної підготовки при використанні тих чи інших видів комбінованих занять.

У зв'язку з цим є необхідність дослідження впливу комбінованих занять з фізичного виховання на рухову підготовленість студенток.

*Мета дослідження.* Дослідити вплив комбінованих занять з фізичного виховання на рухову підготовленість студенток гуманітарного вузу.

*Методи й організація дослідження.* Для вирішення поставленої мети були використані наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Педагогічне дослідження проводилося на базі Харківського гуманітарно-педагогічного інституту. В дослідженні прийняли участь студентки - майбутні вчителі молодших класів.

*Результати дослідження.* На початку дослідження було проведено анкетування студенток, результати якого свідчать про те, що 68,5% студенток позитивно ставляться до традиційного змісту занять з фізичного виховання, 25,6% опитаних - негативно та 5,9% - не визначили свого ставлення.

Основними причинами незадоволення заняттями з фізичного виховання студентки називають надмірне навантаження, відсутність видів рухової активності, які їм подобаються, одноманітність та проведення їх у несприятливих умовах. Можна припустити, що урізноманітнення змісту занять за рахунок комбінування різних видів діяльності підвищить зацікавленість студенток до фізичного виховання.

Анкетування також дозволило з'ясувати мотиви, які спонукають студенток до занять фізичними вправами. Це насамперед: бажання отримати позитивну оцінку, прагнення мати гарну фігуру, прагнення покращити свій стан здоров'я та переконання в необхідності занять фізичними вправами. Все це дозволило нам припустити, що комбінування вправ різної спрямованості в одному занятті дозволить підвищити мотивацію студенток до занять з фізичного виховання та ефективно використати спортивні майданчики та приміщення.

Задля проведення експерименту нами була розроблена методика, яка передбачала перерозподіл годин з різних розділів програми з урахуванням можливостей спортивних приміщень та майданчиків навчального закладу, а також з урахуванням мотивації студенток. Розробка її ґрунтувалася на ди-

дактичних та специфічних принципах фізичного виховання.

Планування навчального матеріалу базувалося на сполученні у одному занятті вправ з легкої атлетики або спортивних ігор на повітрі з вправами у тренажерному або спортивному залі, спрямованими на підвищення силових здібностей та гнучкості студенток. 15 хвилин у кожному занятті відводилося на професійно-прикладну фізичну підготовку.

В заняття включалися:

- вправи з легкої атлетики: тривалий біг при ЧСС 120 – 140 уд/хв., спортивна ходьба 1 – 1,5км, метання малого м'яча в ціль і на дальність, стрибки в довжину з місця поштовхом однієї та двома ногами на задану відстань, стрибки у висоту та довжину на результат.

- вправи з баскетболу: стійки і переміщення; кидки м'яча в кільце з різної відстані з місця, після ведення, в стрибку; передачі м'яча на різну відстань; навчальні ігри з різними завданнями.

- вправи з волейболу: подачі м'яча зверху і знизу в визначену зону, прийом подачі, передачі м'яча зверху і знизу, виконання нападаючого удару, навчальні ігри із різними завданнями.

- вправи з футболу: прийом та передача м'яча різними способами, гра в трійка – п'ятірках, удари по воротах, навчальні ігри з різними завданнями.

- вправи на тренажерах: на розвинення м'язів черевного пресу, м'язів спини, поясу верхніх кінцівок та ніг. Дозування вправ залежало від ступеня їх складності та підготовленості студенток.

- вправи з гімнастики: на гімнастичних снарядах, елементи акробатики, аеробіки та ритмічної гімнастики.

Для визначення ефективності методики побудови навчального процесу студенток проводилося педагогічне тестування. Результати його засвідчили достовірний приріст ( $p < 0,05$ ) в тестах на витривалість (біг 2000м), силу (згинання розгинання рук в упорі лежачи та піднімання в сід із положення лежачи на спині за 1 хвилину) та гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи). Найбільш значний приріст результатів спостерігався в тесті 4×9м (координаційні здібності), де достовірність відмінностей відмічалася на рівні  $p < 0,01$ .

Деякі зміни відбулися і в показниках професійно-прикладної підготовленості. Так, достовірно підвищилися ( $p < 0,05$ ) показники статичної витривалості позних м'язів, сила м'язів ніг, просторова орієнтовка рук, стійкість вестибулярного апарату та швидкість реакції.

Інші показники, що вивчалися, також зазнали змін, але вони менш значні та не мають достовірності розбіжностей.

*Висновки.* Результати дослідження свідчать про ефективність розробленої нами комбінованої методики проведення занять з фізичного виховання в гуманітарних ВНЗ, що мають невеликі спортивні приміщення.

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ**

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова  
Сибирский государственный аэрокосмический  
университет имени акад.М.Ф.Решетнева  
Харьковская государственная академия физической культуры  
Харьковский национальный технический университет  
сельского хозяйства имени П.Василенко  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств  
имеют честь пригласить представителей Вашей организации  
к участию в конференциях:

### **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*VII международная научная конференция*

*(3 февраля 2011 года, начало 14:00, г.Харьков; статьи и тезисы - до 15.01.11)*

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*VII международная научная конференция*

*(апрель 2011 года, г.Белгород, БГТУ им.В.Г.Шухова, статьи и тезисы - за 3 недели  
до начала конференции, см. точную дату <http://www.sportscience.org>.)*

Конференция проводится в течение 2-х дней. Организованный выезд в Белгород из Харькова в 7:15 в первый день работы конференции с Южного вокзала, стоимость билета до Белгорода около 5 грн., запись по тел. 057-336-89-60 - Зайцев Вячеслав Петрович).

Материалы направлять по e-mail: [konf09@bk.ru](mailto:konf09@bk.ru) с пометкой «на конференцию».

Уточнения, запись на выступления с докладом за неделю до начала работы конференции, тел. (057) 755-73-58 или [konf09@bk.ru](mailto:konf09@bk.ru).

По итогам конференции планируется издать один сборник конференции и два журнала, которые утверждены ВАК Украины по педагогическим наукам и физическому воспитанию и спорту:

1. Физическое воспитание студентов (язык статей – русский, английский).
2. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта (язык статей – украинский, русский, польский, английский).

### **ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ В ЖУРНАЛЫ**

Текст объемом 8 и более страниц формата А4, редактор WORD. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5. Диаграммы, рисунки, формулы, схемы, таблицы выполнять с возможностью их редактирования в WORD, Excel и др. (шрифт 10). Фото и др. изображения - в виде отдельных файлов в формате jpg, 300x300 dpi.

Тематика статей должна соответствовать тематике журналов.

Переписка с авторами исключительно по электронной почте. Сообщение о принятии (или отклонение) статьи в печать присылается автору по электронной почте после рецензирования ее членами редколлегии.

### ***Структура статьи:***

**НАЗВАНИЕ СТАТЬИ.** ФИО автора (ов) [не более 3-х]. Полное название организации.

**Аннотации и ключевые слова.**

**Введение.** (постановка проблемы; анализ последних исследований и публикаций

по теме исследования; выделение нерешенных прежде частей проблемы, которым посвящается данная статья).

**Связь работы с важными научными программами или практическими задачами.**

**Цель, задачи работы, материал и методы.**

**Результаты исследования** (изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов).

**Выводы.**

**Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.**

**Литература.** (5 и более) по Госстандарту.

В конце статьи указать следующие сведения об авторах статей:

- почтовый адрес, на который редакция вышлет материалы конференции.
- контактный телефон (по желанию автора).
- фамилия, имя, отчество авторов (полностью) на русском языке;
- e-mail.

**Требования к аннотациям.**

**Аннотации на 3-х языках** (рус., укр., англ.). Объем каждой аннотации - 500-600 знаков (аннотацию на укр. яз. может выполнить редакция).

Структура аннотации:

1-е предложение сформулировать из целей и задач работы. Не повторять название статьи. Например – Рассмотрены ,

2-е предложение – указать исследовательский материал. Например – В эксперименте принимали участие 30 спортсменов в возрасте 18-20 лет. Или – проведен анализ более 50 литературных источников...

Остальные предложения – результаты исследования. Например – Установлено ...., Выяснено..., Показано и т.п.

Также привести перевод ФИО автора(ов) и названия статьи на 2 других языка. В аннотацию не включать сложные предложения.

**Ключевые слова на 3-х языках:** не включать словосочетания.

**ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ в сборник конференции:** текст (на одном из языков – укр., рус., англ., пол.) объемом 4 и более страниц формата А4, редактор WORD. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5. СТРУКТУРА СТАТЬИ: название статьи, полные ФИО автора (ов), звания, полное название вуза, текст. В конце статьи указать почтовый адрес.

В случае положительного решения о принятии статьи автору высылается соответствующее сообщение.

Справки:

Тел. (057) 755-73-58;

e-mail: [konf09@bk.ru](mailto:konf09@bk.ru)

<http://www.sportpedagogy.org.ua>

<http://www.sportedu.org.ua>

<http://www.sportsscience.org>

ОРГКОМИТЕТ



## Содержание

<b>Авситидийский М.М., Попов Ф.И., Корчагин Н.В.</b> Рукопашный бой - основа физической и психологической подготовки воина .....	3
<b>Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Горбатенко А.В.</b> Здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования .....	10
<b>Амельченко И.А., Завизионова Н.А., Жерносенко Г.А.</b> Междисциплинарный подход к проблеме формирования здоровья студентов технического вуза .....	13
<b>Арутюнян Т.Г., Шушеначев А.В., Астахов А.Б.</b> Мониторинг показателей здоровья учащихся как составная часть системы оценки качества образования .....	16
<b>Барыбина Л.Н., Козина Ж.Л., Гринь Л.В.</b> Психофизиологические возможности и объем восприятия студентов разных спортивных специализаций .....	19
<b>Безнис Е.Е., Мухина И.С.</b> Влияние занятий по черлидингу на организм спортсменов .....	22
<b>Бєлєкова Н.О.</b> Структура здоров'язбережувальної компетентності фахівця з фізичної реабілітації .....	25
<b>Бондаренко І.Г.</b> Нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні за результатами соціологічного опитування .....	29
<b>Бочкова Н.Л.</b> Включення вправ для профілактики та корекції порушень постави в обов'язкові заняття фізичною культурою для студентів молодших курсів .....	33
<b>Броновицкая Г.М., Комар Е.Б.</b> Влияние учебной нагрузки по дисциплине «Анатомия» на уровень умственной работоспособности студентов-спортсменов .....	36
<b>Буцько А.В., Грушник А.В.</b> Особенности организации и проведения занятий лыжной подготовкой со студентами специальных медицинских групп .....	39
<b>Буц А.Н., Шепеленко Т.В.</b> Восстановление при утомлении после физической и умственной работы .....	42
<b>Гакман А.</b> Рекреаційно-оздоровча діяльність підлітків як актуальна соціально-педагогічна проблема .....	45
<b>Герасімова І.М.</b> Фізична культура під час відпочинку. Сім я та спорт .....	49
<b>Гниденко Е.К., Омельченко Т.А.</b> Лидерство и его влияние на успешную деятельность спортивной команды .....	52
<b>Гниденко Е.К., Омельченко Т.А.</b> Роль болельщиков в успехах и неудачах спортсменов на соревнованиях .....	56
<b>Гниденко Е.К.</b> Вербально-музыкальная психорегуляция в спорте .....	59
<b>Дикий Б.В.</b> Вплив процедур ходіння по розжареному вугіллю на показники енергетичного стану людського організму .....	62
<b>Егоров Д.Е., Олейник Е.Г., Одиноборцов А.А.</b> Методические подходы к профессионально-прикладной подготовке и совершенствованию уровня здоровья студентов технических вузов .....	66
<b>Єфремова А.Я.</b> Здоров'я сучасної студентської молоді як одна зі складових професійної надійності та готовності майбутнього фахівця залізничної сфери до трудової діяльності .....	69
<b>Зайцев В.П.</b> Рекреационный отдых для студентов в условиях парков и садов .....	73
<b>Зендик О.В., Герасимович Я.Я.</b> Індивідуальний підхід до фізичного виховання студенток ВНЗ .....	77
<b>Калмиков С.А.</b> Дослідження стану фізичної работоспроможності у хворих на інсулінонезалежний цукровий діабет під впливом програми фізичної реабілітації .....	82
<b>Клокова Е.А., Королєва М.С.</b> Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в высших учебных заведениях .....	87
<b>Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Иванов М.В.</b> Методы использования комплекса слабых полей в дебютной стадии партии на шахматных занятиях студентами специального учебного отделения .....	90
<b>Костенко В.П., Кравцов В.В.</b> Особенности проведения рекреационных .....	

мероприятий со студентами специального учебного отделения .....	93
<b>Крамской С.И., Кудряшов В.В., Кудряшов М.В.</b> Здоровьесберегающие технологии и миссия университета: дискурсивный анализ .....	96
<b>Крамской С.И., Манучарян С.В.</b> Факторы риска, способствующие развитию заболеваний у студентов .....	100
<b>Кривцов А.С.</b> Основные виды подготовки спортсмена-стрелка из винтовки с ограниченными физическими возможностями здоровья .....	106
<b>Крылова Л.М., Никишин В.А., Лазарева Е.А.</b> Реабилитация студентов МГСУ .....	109
<b>Куликова И.В.</b> Оздоровительный эффект занятий аэробикой .....	115
<b>Левтеров А.И., Клец Д.М., Козин А.В., Антонов О.В.</b> Развитие психофизиологических возможностей и физических качеств как основа профессиональной подготовки водителей .....	118
<b>Малинаускас Р.К.</b> Формирование соревновательной эмоциональной устойчивости в студенческих командах по баскетболу и футболу .....	122
<b>Мальков А.П.</b> Использование нетрадиционных методов силовой подготовки для укрепления здоровья .....	125
<b>Манин О.Ю.</b> Проблемы повышения качества здоровья студентов .....	128
<b>Машковская Л.С., Тулинова Н.А.</b> Дыхательная гимнастика как средство рекреационных мероприятий для студентов специального учебного отделения .....	131
<b>Омельченко Т.А.</b> Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры .....	134
<b>Павленко Т.В.</b> Синдром «профессионального выгорания» в педагогической сфере и ресурсы его преодоления .....	137
<b>Перевозчикова Д.А.</b> Условия, определяющие активность студентов в физкультурной деятельности, в высшем учебном заведении .....	141
<b>Пилиповский А.З., Кислицын Ю.Л.</b> Некоторые психофизические особенности студенток-первокурсниц .....	144
<b>Плотников А.И.</b> Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе подготовки специалистов в ВУЗе .....	147
<b>Романчук С.В.</b> Фізична підготовка як системоутворюючий чинник підтримки боєздатності військовослужбовців в умовах жаркого клімату .....	153
<b>Русланов Д.В.</b> Психосоматика: интеграция психологии в физическую реабилитацию .....	156
<b>Семёнов А.И.</b> Конкуренция и конкурентоспособность услуг физической культуры и спорта .....	160
<b>Сосин И.К., Евсютина В.Б., Зайцев В.П.</b> Основы представлений о феномене антиципации .....	165
<b>Тищенко В.О.</b> Застосування проектного підходу до фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах .....	169
<b>Тулинов Е.А.</b> Роль здорового образа жизни в формировании интеллектуального потенциала поколения .....	172
<b>Чуча Ю.И.</b> Оздоровление организма .....	175
<b>Чуча Ю.И.</b> Физкультурные паузы отдыха .....	179
<b>Шакиров А.Р., Кузьмин В.А., Толстиков В.А.</b> Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре .....	182
<b>Шалар О.Г., Науменко М.В., Стрикаленко Є.А.</b> Самостійні заняття студентів фізичною культурою – шлях до покращення фізичного здоров'я .....	185
<b>Шевченко Н. И., Зайцев В.П., Манучарян С.В.</b> Физическая реабилитация больных перенесших экстренные операции по поводу острого холецистита .....	188
<b>Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.</b> Сприяння спорту у формуванні креативних (творчих) здібностей людини .....	192
<b>Шестерова Л.Є.</b> Оптимізація процесу фізичного виховання студенток гуманітарних ВУЗів шляхом впровадження комбінованих занять .....	195
Требования к статьям в журналы .....	198

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ,  
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*сборник статей III международной научно-практической конференции.*

*26 ноября 2010 г.,*

*Белгород-Красноярск-Харьков*

Сборник издан при поддержке:

- Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова,
- Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнёва (г. Красноярск),
- Харьковской государственной академии физической культуры.

Свидетельство о внесении в государственный реестр субъекта  
издательской деятельности ДК №860 от 20.03.2002г.

Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ.

---

Подп. к печати 08.11.2010. Формат 60x80 1/16. Бумага: офисн.

Печать: ризограф. Усл. печ. л. 12.75. Тираж 360 экз.

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,  
Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.