

ISSN 2311-8776

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

**ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
И СПОРТИВНАЯ
ТРЕНИРОВКА**



№ 3 (21) – 2017

ВОЛГОГРАД

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

3 (21) – 2017
СОДЕРЖАНИЕ

Научно-методический журнал

Свидетельство
о регистрации
ПИ № ФС77-56688
от 26 декабря 2013 г.
выдано Федеральной
службой по надзору в сфере
связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций
(Роскомнадзор)

ISSN 2311-8776

Подписной индекс
в объединенном каталоге
«Пресса России» – 41410

Учредитель:

ФГБОУ ВО «Волгоградская
государственная академия
физической культуры»

Главный редактор:

д.п.н., профессор
ФОМИНА Н.А. (Волгоград)
Тел. (8442) 23-91-57

Заместители

главного редактора:

д.п.н., профессор
АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)
д.б.н., профессор
СЕНТЯБРЁВ Н.Н. (Волгоград)

Редакционная

коллегия:

д.м.н., профессор
БАРАНОВ В.М. (Москва)
д.п.н., профессор
ВЕРШИНИН М.А. (Волгоград)
д.п.н., профессор
ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. (Беларусь)
д.б.н., профессор
ВИКУЛОВ А.Д. (Ярославль)
д.б.н., профессор
ГОРОДНИЧЕВ Р.М. (Великие Луки)
д.п.н., профессор
ДВОРКИН Л.С. (Краснодар)
д.п.н., профессор
ЖИЛИНСКИЙ Л.В. (Латвия)
д.п.н., профессор
ЗУБАРЕВ Ю.А. (Волгоград)
д.п.н., профессор
КУДИНОВ А.А. (Волгоград)

Теория и методика

физического воспитания и спортивной тренировки

- Горячева Н.Л., Антонова Л.А., Бушмелева Е.В. Структура урока по борьбе самбо для юношей старших классов..... 7
- Дегтярева Д.И., Палкин А.В. Динамика изменений показателей физической подготовленности занимающихся хип-хоп-аэробикой в структуре макроцикла 14
- Козлов А.В., Ялыгина А.А. Значение упражнения «жим штанги лёжа» в коррекции телосложения у девушек-студенток 20
- Новокшенов И.Н. Перспективы развития федерации футбола Волгоградской области 26
- Пармузина Ю.В., Пармузина Н.В. Развитие гибкости посредством стретч-тренировки 34
- Сидоренко О.А., Барабанкина Е.Ю. Особенности структуры скоростно-силовой подготовленности курсантов ВА МВД различной квалификации, специализирующихся в спринтерском беге 43
- Трифонов А.Г., Теряева К.С. Методика формирования рабочих осанок у юных акробатов 48

Вопросы адаптивной физической культуры

- Максимова С.Ю. Научно-практическая деятельность по проблемам адаптивного физического воспитания на базе волгоградской государственной академии физической культуры... 53

Медико-биологические аспекты

физического воспитания и спортивной тренировки

- Мирзаев Дж.А. Эмпирические данные использования метода КАATSU в эксцентрическом режиме для улучшения силовых возможностей и мышечной гипертрофии у лиц женского пола 58

Психолого-педагогические аспекты

физического воспитания и спортивной тренировки

- Герашенко Н.В., Герашенко И.Г. Методологические проблемы формирования активности у детей 63
- Люсова О.В. Психологическое сопровождение родителей детей с ограниченными возможностями здоровья 71

Менеджмент в сфере физической культуры и спорта

- Беликова Е.В. Особенности формирования туристско-рекреационных ресурсов Волгоградской области 83
- Горбачева В.В. Основные направления развития туристической инфраструктуры Волгоградской области в процессе подготовки к Чемпионату мира по футболу-2018 89

д.п.н., профессор МАКСИМЕНКО Г.Н. (Луганск)	Скворцова А.В. Управление и развитие туристического рынка на территории Южного федерального округа	93
д.п.н., доцент МАКСИМОВА С.Ю. (Волгоград)	Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта	
д.п.н., профессор СЕРИКОВ В.В. (Волгоград)	Бондаренко О.А. Конституционно-правовая политика Российской Федерации в области физической культуры и спорта: нормативный компонент	97
к.п.н., доцент СЕРГЕЕВ В.Н. (Волгоград)	Борисенко Е.Г. Методологические основы формирования лексического словаря в процессе лингвистической подготовки волонтеров к спортивным мероприятиям	106
д.п.н., профессор СИВОХИН И.П. (Казахстан)	Бочаров А.В. Роль учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» в формировании у студентов культуры безопасности	114
д.б.н., профессор СОЛОПОВ И.Н. (Волгоград)		
д.п.н., профессор СУЧИЛИН А.А. (Волгоград)	Из опыта работы	
д.п.н., профессор ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)	Марченко И.Н., Шлыков В.К. Комплекс ГТО как основа физического воспитания школьников	120
Ответственный редактор: к.п.н., доцент ПРОПИСНОВА Е.П. Тел. (8442) 23-91-57; 23-22-35	Слово молодым исследователям	
Помощник ответственного редактора: ГОРБАЧЕВА В.В.	Иглина А.И., Бондаренко М.П., Маврин С.В. Проблемы и тенденции развития отечественного женского футбола (на примере женского футбольного клуба «Академия футбола») ...	131
Редакторы: КИРИЛЛОВА Е.Б., ВАСИЛЬЕВА Г.В.	Иванов Р.С., Трифонов А.Г. Методика обучения вольтижному упражнению «БЛАНШ» в парной акробатике	140
Технический редактор: ОСИПОВА Я.В.	От редакции журнала	
Адрес редакции: 400005 г. Волгоград, пр. Ленина, 78 Тел. (8442) 23-91-57; 23-22-35	Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»	147

**PHYSICAL
EDUCATION
AND SPORTS
TRAINING**

3 (21) – 2017
CONTENTS

**Scientific and
methodological journal**

Registration
certificate

ИИ № ФС77-56688

issued on December 26, 2013,
by the Federal Service for
Supervision in the Sphere
of Telecom, Information
Technologies and Mass
Communications
(Roskomnadzor)

ISSN 2311-8776

Subscription index

according to the

« Russian Press» catalogue is 41410

Founder:

Federal State-Financed Educational
Institution of Higher Education
«Volgograd State Physical Education
Academy»

Editor-in-chief:

Ph.D, professor

FOMINA N.A. (Volgograd)

Phone: (8442) 23-91-57

Deputy editors:

Ph.D, professor

ANTSYPEROV V.V. (Volgograd)

Doctor of biological science, professor

SENTYABREV N.N. (Volgograd)

Editorial board:

Doctor of medical science, professor

BARANOV V.M. (Moscow)

Ph.D, professor

VERSHININ M.A. (Volgograd)

Ph.D, professor

VRUBLEVSKY E.P. (Belorussia)

Doctor of biological science, professor

VIKULOV A.D. (Yaroslavl)

Doctor of biological science, professor

GORODNICHEV R.M. (Velikie Luki)

Ph.D, professor

DVORKIN L.S. (Krasnodar)

Ph.D, professor

ZHILINSKY L.V. (Latvia)

Ph.D, professor

ZUBAREV Y.A. (Volgograd)

Ph.D, professor

KUDINOV A.A. (Volgograd)

**Theory of physical education
and sports training**

Goriacheva N.L., Antonova L.A., Bushmeleva E.V. The structure of a sambo class for senior high school boys	7
Degtyareva D.I., Palkin A.V. Dynamics of indices of physical fitness of hip-hop athletes within a training macrocycle	14
Kozlov A.A., Yalygina A.A. The value of bench press exercise for body shape correction in female students	20
Novokshchenov I.N. Future development of the Football Federation of Volgograd region	26
Parmuzina Yu.V., Parmuzina N.V. Development of flexibility through stretching exercises	34
Sidorenko O.A., Barabankina E.Y. Peculiarities of speed and power preparedness of cadet-athletes having various sports qualification and specializing in sprint running in the Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs	43
Trifonov A.G., Teryayeva K.S. Training techniques of static positions in young female acrobats	48

Matters of adapted physical education

Maksimova S.Yu. Scientific and practical activities on adaptive physical education in Volgograd State Physical Education Academy.....	53
---	----

**Medical and biological aspects
of physical education and sports training**

Mirzayev J.A. Empirical data on using the KAATSU method in the eccentric mode for improving strength capability and muscle hypertrophy in females	58
---	----

**Psychological and pedagogical aspects
of physical education and sports training**

Gerashchenko N.V., Gerashchenko I.G. Methodological problems of developing activity in children	63
Lyusova O.V. Psychological support for parents of disabled children	71

Physical education and sport management

Belikova E.V. Features of the formation of tourist and recreation resources of Volgograd region	83
Gorbacheva V.V. The main ways of tourism infrastructure development in Volgograd region under preparation for the 2018 FIFA World Cup	89
Skvortsova A.V. Management and development of tourism market in the Southern Federal District of Russia	93

Ph.D, professor
 MAKSIMENKO G.N. (Ukraine)
 Ph.D, associate professor
 MAXIMOVA S.Y. (Volgograd)
 Ph.D, professor
 SERIKOV V.V. (Volgograd)
 Candidate of pedagogic sciences,
 associate professor
 SERGEYEV V.N. (Volgograd)
 Ph.D, professor
 SIVOKHIN I.P. (Kazakhstan)
 Doctor of biological science, professor
 SOLOPOV I.N. (Volgograd)
 Ph.D, professor
 SUCHILIN A.A. (Volgograd)
 Ph.D, professor
 FOMICHENKO T.G. (Moscow)
Publishing editor:
 Candidate of pedagogic sciences,
 associate professor
 PROPISNOVA E.P.
 Phone: (8442) 23-91-57; 23-22-35
Assistant editor:
 GORBACHEVA V.V.
Copy editors:
 KIRILLOVA E.B.,
 VASILYEVA G.V.
Technical editor:
 OSIPOVA Y.V.
Mailing address:
 78 Prospect V.I. Lenina, Volgograd,
 400005, Russia
 Phone: (8442) 23-91-57; 23-22-35

Matters of professional education in physical education and sports

- Bondarenko O.A. Constitutional and legal policy of the Russian Federation in the field of physical education and sports: a normative component** 97
- Borisenko E.G. Methodological basis of teaching vocabulary in the process of language training of volunteers to sporting events...** 106
- Bocharov A.V. The role of *life Safety* educational subject in the formation of safety culture in students** 114

A matter of experience

- Marchenko I.N., Shlykov V.K. The GTO (*Ready for labor and Defense*) as the foundation of physical education of secondary school students** 120

Giving the floor to young researchers

- Iglina A. Lg., Bondarenko M.P., Mavrin S.V. Problems and development trends of Russian women's football (through the example of *Football Academy* female football club)** 131
- Ivanov R.S., Trifonov A.G. Training techniques of planche exercise in pair acrobatics** 140

Editorial note

- Instructions for journal articles submission** 147

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

СТРУКТУРА УРОКА ПО БОРЬБЕ САМБО ДЛЯ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ

Горячева Н.Л., кандидат педагогических наук

Антонова Л.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Бушмелева Е.В.

Ленинская детско-юношеская спортивная школа Ленинского муниципального района
Волгоградской области

В статье представлены особенности построения урока по борьбе самбо в рамках третьего часа по физической культуре. Подробно описана структура урока, классификация уроков по направленности, последовательность обучения приемам борьбы самбо и методические приемы, направленные на совершенствование технической подготовленности учащихся.

Ключевые слова: урок физической культуры; борьба самбо; юноши старших классов.

THE STRUCTURE OF A SAMBO CLASS FOR SENIOR HIGH SCHOOL BOYS

Goriacheva N.L., Ph.D. of Pedagogic Sciences

Antonova L. A.

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Bushmeleva E.V.

Leninsk Children and Youth Sports School, Volgograd region

The article presents the features of a sambo class in the additional (the third) physical education lesson. The detailed description of the structure and classification of lessons, the

proper sequence of training combat techniques in sambo and the methods aimed at improving technical skills of students are given in the paper.

Keywords: physical education lesson; sambo; senior high school boys.

Введение. Проблемы физического воспитания школьников в настоящее время привлекают внимание многих специалистов в связи с низкой физической подготовленностью подрастающего поколения к современной жизни. Эта проблема еще больше усугубилась с внедрением третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся. Перед учителями физической культуры обозначились вопросы определения содержания третьего урока, которое позволило бы максимально оптимизировать процесс физкультурного образования учащихся на основе одновременного учета их половозрастных особенностей и двигательных предпочтений.

Традиционные школьные уроки не способны существенно повлиять на воспитание физических качеств школьников [1; 2; 3]. Однако проблема повышения интереса учащихся к физической культуре, в частности юношей старших классов, остается актуальной и требует немедленного решения.

Огромная возможность для изменения этой ситуации заложена в совершенствовании физического и духовного воспитания детей на уроках физической культуры с использованием доступных элементов борьбы самбо, которая пользуется большой популярностью среди молодежи. Данный вид спорта обеспечивает психофизическую подготовку к самостоятельной жизнедеятельности в социуме и может являться средством удовлетворения самых различных потребностей: самовыражения, воспитания и самосовершенствования, оздоровления, общения.

При формировании мотивации юношей старших классов к занятию физической культурой необходимо учитывать влияние различных факторов и создавать соответствующие условия.

Методика исследования. Для определения доли факторов был проведен анкетный опрос 46 юношей 10-11 классов школы № 3 г. Ленинска Волгоградской области.

Результаты исследований и их обсуждение. В результате анкетного опроса было установлено, что 44% юношей не занимаются спортом, 25% опрошенных занимаются игровыми видами спорта, а остальные – циклическими (7%), скоростно-силовыми (7%) и сложнокоординационными (7%) видами спорта. При этом из общего числа занимающихся только 16% юношей имеют спортивный разряд.

Большинство опрошенных (59%) считают, что физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на успеваемость в школе, 28% учащихся отмечают, что физическая деятельность не оказывает никакого влияния, а 13% юношей утверждают, что занятия физической культурой и спортом оказывают отрицательное влияние на учебу.

Интерес к уроку физической культуры проявляют 54% опрошенных учащихся, отмечая, что им нравится заниматься ФК. Однако 32% указывают, что им не очень нравится заниматься физкультурой, 71% юношей при этом отмечают свою активность на уроке, а 29% ребят считают, что они не проявляют активности на уроке.

61% опрошенных отмечают, что они посещают уроки физической культуры без пропусков, остальные 19% юношей отмечают, что редко посещают данный предмет.

На вопрос: «Каковы мотивы посещения урока физической культуры?», 41% учащихся ответили, что посещают уроки, потому что им нравится заниматься физической культурой; 29% опрошенных посещают уроки ФК, чтобы быть аттестованным по предмету; 15% юношей посещают физкультуру для укрепления здоровья, а остальные (15%) занимаются для формирования красивой фигуры.

На диаграмме (рис.1) наглядно представлены мотивы посещения юношами старших классов уроков физической культуры.

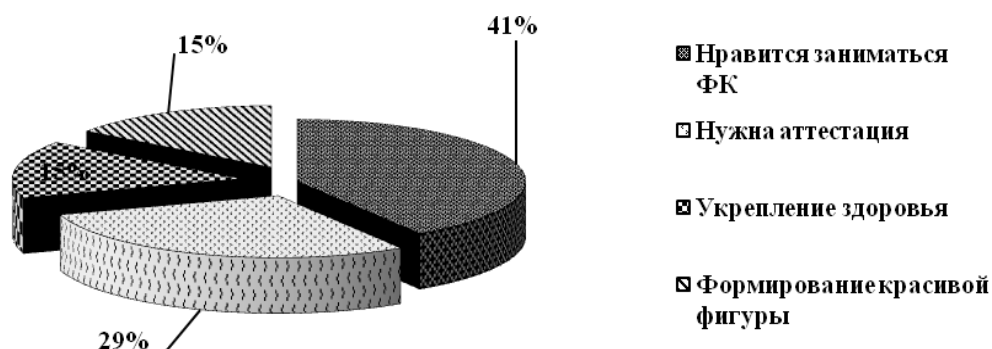


Рис. 1. Мотивы посещения урока ФК юношами старших классов

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что традиционные уроки физкультуры не обеспечивают 100%-ного посещения и проявления интереса к ним обучающихся.

Уроки по борьбе самбо относятся к вариативной части предмета физической культуры. Содержание образования по физической культуре с учетом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образо-

вательными учреждениями самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ (в нашем случае, «Программа внедрения борьбы самбо по предмету «Физическая культура» для юношей старших классов»).

С целью качественного освоения программного материала уроки физической культуры по борьбе самбо были разделены на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью (рис. 2).

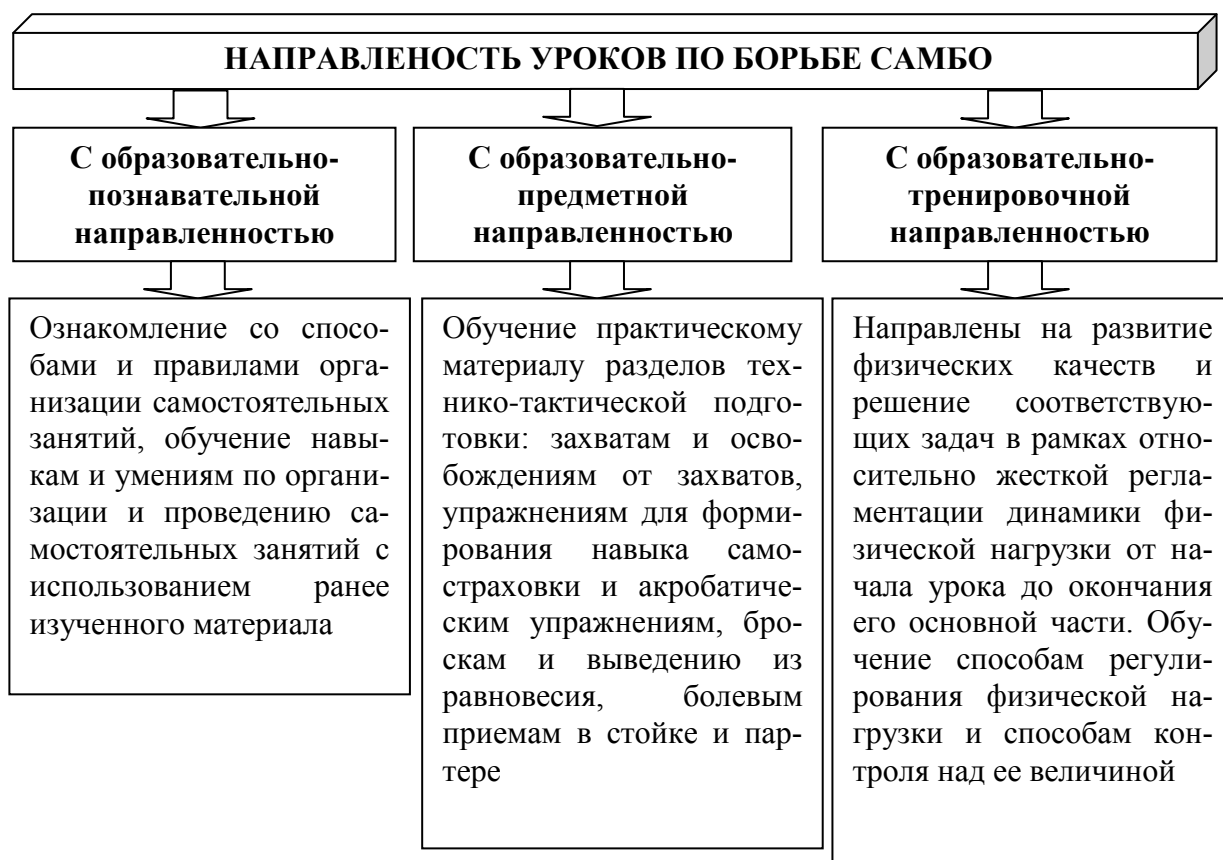


Рис. 2. Направленность уроков по борьбе самбо

Безусловно, каждый из этих типов уроков по борьбе самбо носит образовательную направленность. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, подвижных играх, дополнительных занятиях по борьбе самбо.

Структура урока по борьбе самбо состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной (рис. 3).

Каждая из частей урока предусматривает решение специфических задач. Подбор средств осуществляется с учетом уровня физической и технической подготовленности учащихся. Основными средствами подготовительной части являются общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и в парах. В конце основной части каждого из уроков предусматривается проведение игр с элементами единоборств. Способы организации класса определяются исходя из поставленных задач с обязательным соблюдением техники безопасности занимающихся.



Рис. 3. Структура урока по борьбе самбо

Изучение приемов борьбы самбо происходит в два этапа, неразрывно связанных между собой:

- обучение (целенаправленная и последовательная передача преподавателем знаний, умений и навыков, необходимых для технически правильного выполнения приемов боевого и спортивного разделов самбо);
- тренировка (систематическое, многократное повторение разученных приемов с постепенным изменением условий их выполнения и повышением физической нагрузки).

Обучение приемам борьбы самбо необходимо осуществлять в определенной последовательности (рис. 4).

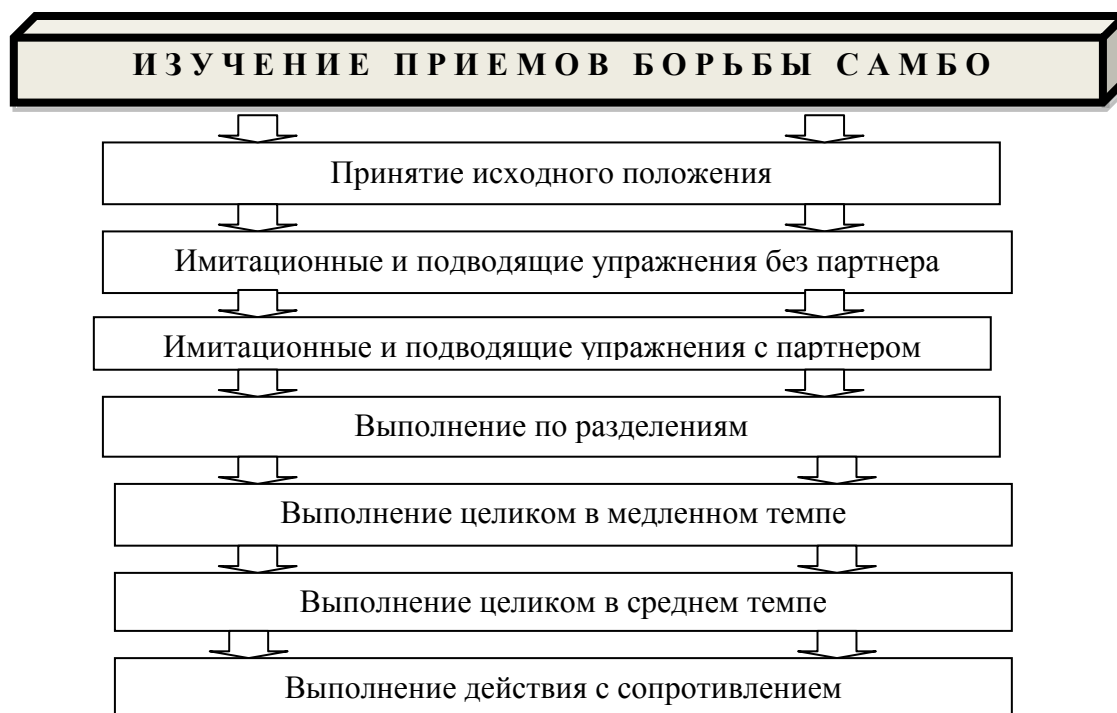


Рис. 4. Последовательность изучения приемов борьбы самбо

На уроках по борьбе самбо широко применялся игровой метод. С помощью игр моделируется характерная для борьбы самбо динамика двигательной деятельности, на фоне постоянно меняющихся ситуаций, сопротивления партнера и психического состояния занимающихся. Огромный выбор способов достижения цели способствует формированию у учащихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности, а присущая игровому методу эмоциональность – формированию у юношей положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

На уроках широко использовались методические приемы, направленные на совершенствование технической подготовленности учащихся и повышение нагрузки (рис. 5).

Методические приемы	Примеры выполнения
Увеличение темпа выполнения упражнений	Выполнение большего количества приемов за меньшее время
Увеличение количества повторений и количества используемых упражнений	Выполнение большего числа технических действий за меньшее время
Повышение сложности упражнений	Выполнение приемов из разных стоек с использованием различных захватов
Выполнение заданий с исключением зрительного анализатора	Выполнение упражнений с завязанными глазами
Введение противодействия	Сохранение устойчивости позы при выполнении парных упражнений на противодействие
Удержание тела в затрудненных условиях	Перенос партнера на разные расстояния, с преодолением препятствий
Выполнение приемов борьбы в различных комбинациях	Выполнение технических действий после нескольких кувырков или перекатов
Маскировка истинного атакующего действия за серией ложных	Проведение нескольких отвлекающих попыток, выполняемых не в полную силу
Выведение соперника из равновесия	Использование рывков, толчков и т.д. перед попыткой проведения приема

Рис. 5. Методические приемы, направленные на совершенствование технической подготовленности учащихся

Обязательным условием проведения уроков по борьбе самбо является соблюдение мер по предупреждению травматизма.

Выводы. Таким образом, представленная структура урока по борьбе самбо позволяет отойти от традиционных занятий по физической культуре, а применение игрового метода, способствует повышению мотивации юношей старших классов к занятиям в рамках третьего часа физической культуры.

Литература

1. Дуркин П.К., Лебедева М.П. Интерес к физической культуре – это сложное личностное образование школьника//Физическая культура в школе. – 2014. –№ 4. – С.15-20.
2. Исакова Е.М., Беседина Л.А. Физическое воспитание, спортивные игры и единоборства // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс]: материалы VI Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (г. Красноярск, 20-21 мая 2016 г.): электрон. сб. / под общ. ред. Т.Г. Арутюняна; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2016. – С. 501-503.
3. Юдина Н.Н. Непрерывность занятий физическими упражнениями как важный

фактор развития интереса к ним // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс]: материалы VI Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (г. Красноярск, 20-21 мая 2016 г.): электрон. сб. / под общ. ред. Т.Г. Арутюняна; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2016. – С. 264-267.

References

1. Durkin P.K., Lebedeva M.P. Interes k fizicheskoj kul'ture – ehto slozhnoe lichnostnoe obrazovanie shkol'nika // Fizicheskaya kul'tura v shkole. – 2014. – № 4. – S. 15-20 .

2. Isakova E.M., Besedina L.A. Fizicheskoe vospitanie, sportivnye igry i edinoborstva // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya rehabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya [Электронный ресурс]: материалы VI Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (г. Красноярск, 20-21 мая 2016 г.): электрон. сб. / под общ. ред. Т.Г. Арутюняна; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2016. – С. 501-503.

3. Yudina N.N. Nepreryvnost' zanyatij fizicheskimi uprazhneniyami kak vazhnyj faktor razvitiya interesa k nim // Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya rehabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya [Электронный ресурс]: материалы VI Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (г. Красноярск, 20-21 мая 2016 г.): электрон. сб. / под общ. ред. Т.Г. Арутюняна; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2016. – С. 264-267.

Контактная информация: natasgor@yandex.ru

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХИП-ХОП-АЭРОБИКОЙ В СТРУКТУРЕ МАКРОЦИКЛА

Дегтярева Д.И., кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Палкин А.В., магистрант

Волгоградский государственный социально-педагогический университет, г. Волгоград

Большое число современных двигательных направлений занятий, таких как фитнес-аэробика, предполагает наличие учебно-методических разработок в системе

подготовки спортсменов. В работе рассматривается динамика физической подготовленности спортсменов фитнес-аэробики 17-23 лет, выступающих в номинации «хип-хоп», на различных этапах годового цикла спортивной подготовки.

Ключевые слова: фитнес-аэробика; хип-хоп; студенты.

DYNAMICS OF INDICES OF PHYSICAL FITNESS OF HIP-HOP ATHLETES WITHIN A TRAINING MACROCYCLE

Degtyareva D.I., Ph.D. of Pedagogic Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Palkin A.V., Graduate

Volgograd State Social and Pedagogical University, Volgograd

A large number of modern types of aerobic dances such as fitness-aerobics require special training programs for athletes. The paper deals with the changes of physical fitness of hip-hop athletes aged 17 to 23 at various stages of their annual cycle of sports training.

Keywords: fitness-aerobics; hip-hop; students.

Введение. В 2011 год в ФГБОУ ФПО «ВГАФК» была открыта специализация «Фитнес-аэробика», которая пользуется большой популярностью среди абитуриентов как перспективное направление. Особым интересом пользуется данный вид физкультурно-спортивной деятельности у детей, подростков и молодежи [2; 1]. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Соревновательные композиции имеют сложную в координационном и функциональном отношении структуру: все элементы выполняются в быстром темпе, с резкой сменой положения тела [3].

Цель исследования: определить влияние занятий фитнес-аэробикой по дисциплине «хип-хоп» на физическую подготовленность спортсменов 17-23 лет в структуре годового цикла.

Основная часть. Исследования проводились на базе ФГБОУ ВПО «ВГАФК» на кафедре теории и методики спортивных танцев и аэробики в период с мая по октябрь 2015 года. В эксперименте приняли участие спортсмены, входящие в состав команды G STYLE: 7 девушек и 3 юноши в возрасте от 18 до 22 лет. Они являются чемпионами ЮФО 2015 и 2016 годов, а также обладателями кубка России по фитнес-аэробике 2015

года среди студенческих команд. В 2016 году эта команда завоевала серебряную медаль на чемпионате России, который проходил в Москве.

В ходе эксперимента мы определяли уровень физической подготовленности в переходный, подготовительный и соревновательный период годичного цикла подготовки (июнь, сентябрь 2015 г. и октябрь 2015 г.).

Результат выступления с соревновательной композицией определяется уровнем физической подготовленности спортсмена по фитнес-аэробике в дисциплине «хип-хоп» и правильно подобранными средствами и методами:

- средства общей физической подготовки (ходьба, бег, комплексы для развития всех физических качеств, а также знание базовых элементов стилей хип-хопа);

- средства специальной физической подготовки (базовые элементы основных стилей хип-хопа, на основе которых есть множество техник, способствующих совершенствованию техники стилей хип-хопа);

- акробатические элементы, используемые в соревновательной композиции.

В своем исследовании мы проводили анализ динамики физической подготовки спортсменов на различных этапах подготовки. Для решения поставленных задач мы использовали анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математико-статистической обработки данных.

Динамика изменений показателей физической подготовленности, занимающихся хип-хоп аэробикой в различные периоды подготовки, представлена в таблице 1.

Результат теста № 1 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) у юношей в соревновательном периоде подготовке ухудшились на 16,2%, что говорит об утомлении, у девушек в соревновательном периоде подготовки, по сравнению с подготовительным периодом, улучшились на 5,8%. Данные эти статистически не подтверждаются ($p > 0,05$).

В тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине» (кол-во раз за 20 сек) у юношей и у девушек экспериментальной группы наблюдался прирост показателя, но они статистически не подтвердились ($p > 0,05$).

Средний результат теста, определяющий показатель скоростно-силовых качеств (приседания за 20 сек) в соревновательном периоде подготовки, ухудшился на 4,3% у юношей и на 6% у девушек, но достоверность различий наблюдалась только во втором случае.

Таблица 1

**Показатели изменения физической подготовленности
спортсменов команды G Style в педагогическом эксперименте
($M \pm m$), n= 10**

Тесты	Пол	Этапы подготовки			t1	t2	$\Delta 1, \%$	$\Delta 2, \%$	
		переход- ный	подготови- тельный	соревнова- тельный					
скоростно-силовые способности									
Тест № 1 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	ю	16,5±2,5	13,01±1,3	17,3±1,2	1,6	0,28	20,6	4,8	
	д	10,1±0,9	8,4±0,4	8,1±0,2	1,4	1,7	13,3	19,1	
Тест № 2 – сед углом (10 сек)	ю	10,50±0,50	11,00±0,60	11,3±3,2	0,6	0,25	4,0	7,61	
	д	7,14±0,60	7,60±0,30	8±0,2	0,4	1,0	6,4	12,0	
Тест № 3 – приседание (20 сек)	ю	23,50±3,50	27,70±2,00	26,7±3,2	1,05	0,7	17,9	13,6	
	д	22,42±0,42	24,40±0,30	24,9±0,8	2,6	0,5	9,0	2,75	
координационные способности									
Тест № 4 – Проба Ромберга (сек)	Правая	ю	6,5±5,5	10,30±1,40	31,7±1,7	2,3	4,34	44,0	387,7
	Левая		4,5±3,5	14,4±1,50	23,7±4,9	2,6	3,18	77,0	426,7
	Правая	д	16,60±5,60	21,40±3,60	22,4±3,4	1,2	1,87	28,3	34,9
	Левая		11,15±3,60	19,60±4,00	20,7±3,9	1,5	1,8	46,1	76,2
Тест № 5 – динамическая подвижность	ю	15,00±1,00	14,70±1,50	17,7±0,3	0,7	1,9	94,8	18,0	
	д	13,00±0,60	15,10±0,60	15,6±0,4	2,6	3,7	16,2	20,0	
гибкость									
Тест № 6 – наклон вниз со скамейки (см)	ю	18,5±2,50	19,00±3,10	19,00±3,0	0,12	0,1	2,7	2,7	
	д	22,42±1,42	24,00±3,40	23,56±1,8	0,6	1,1	7,0	1,9	
Тест № 7 – выкрут в плечевых суставах (см)	ю	85,00±5,00	75,30±2,90	75,3±2,9	0,8	0,8	11,6	11,6	
	д	59,4±5,40	60,40±3,90	59,4±3,9	0,31	0	0,3	0	
Тест № 8 – шпагат	Левая	ю	25,00±6,00	15,00±2,90	11,0±2,2	2,24	2,5	64,0	71,0
	Правая		15,00±5,00	8,23±2,10	7,3±1,7	1,0	1,9	47,0	108,0
	Левая	д	8,00±4,10	1,00±0,20	0,0±0,0	2,34	2,45	125,0	100
	Правая		7,70±3,90	0,00±0,00	0,00±0,0	2,3	2,3	12,98	100

Примечание: достоверность определялась по t-критерию Стьюдента при $p < 0,05$ ($t_{\text{табл}} = 2,23$).

1 – переходный-подготовительный, 2 – переходный-соревновательный

Показатель удержания равновесия у юношей (проба Ромберга) увеличился в соревновательном периоде по сравнению с подготовительным этапом в 6 раз с левой ноги и в 8 раз с правой ноги. Данные носили достоверный характер. У девушек наблюдалась аналогичная картина, результаты увеличились в 2 раза с правой и левой ноги, но изменения носили недостоверный характер ($p > 0,05$).

При оценке динамической подвижности мы наблюдали следующее: в соревновательном периоде у юношей данный показатель ухудшился на 5,2% по сравнению с под-

готовительным периодом, а у девушек, наоборот, он улучшился в подготовительном и в соревновательном периоде на 20%. Достоверность различий наблюдалась только у девушек ($p < 0,05$).

Показатель гибкости позвоночного столба (наклон) у юношей экспериментальной группы в соревновательном периоде подготовки по сравнению с подготовительным остался без изменений (юноши – 0,55 см; девушки – 1,5 см). Различия эти статистически не подтвердились ($p > 0,05$).

Показатель гибкости плечевого сустава у юношей остался без изменений – 11,6% в соревновательном периоде по сравнению с подготовительным периодом подготовки, у девушек наблюдалась противоположная картина (показатель остался на прежнем уровне). При выполнении шпагата с левой ноги наблюдались следующие результаты: у юношей увеличение показателя на 10% по сравнению с подготовительным периодом, у девушек – на 12,5%. Аналогичная картина наблюдалась по результатам данного теста, выполняемого с правой ноги (юноши – на 30%; девушки – на 12,98%). Изменения статистически подтверждаются у девушек при оценке данного теста, выполняемого с двух ног, а у юношей – только с левой ноги ($p < 0,05$).

Из таблицы видно, что достоверно в экспериментальной группе в соревновательном этапе подготовки по сравнению с подготовительным этапом улучшились показатели: у юношей – проба Ромберга с правой и левой ноги, шпагат с левой ноги; у девушек – количество приседаний за 20 сек, показатель динамической подвижности и шпагат с правой и левой ноги ($p < 0,05$).

Заключение. Проанализировав результаты динамики физической подготовки спортсменов на разных этапах, мы пришли к выводу, что значительный рост показателей произошел в соревновательном периоде подготовки. В ходе эксперимента мы выявили достоверность улучшения показателей: у юношей – проба Ромберга с правой и левой ноги, шпагат с левой ноги; у девушек – количество приседаний за 20 сек, показатель динамической подвижности и шпагат с правой и левой ноги ($p < 0,05$).

Продлав данную работу, мы констатировали, что использование специальных средств и методов, правильное построение соревновательной композиции (выбор стилей хип-хопа), а также целенаправленная тренировка специальных физических качеств, будут способствовать оптимальному уровню физической подготовленности спортсменов на различных этапах годового цикла.

Литература

1. Дегтярева Д.И., Палкин А.В. «Хип-хоп» в системе фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – 63 с.
2. Дегтярева Д.И., Горшенева А.О., Терехова М.А. Влияние занятий различными соревновательными дисциплинами фитнес-аэробики на музыкально-двигательную подготовленность студентов 18-21 года // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 3 (17). – С. 29-33.
3. Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции (г. Волгоград, 28-29 октября 2010 г.) – Волгоград: ВГАФК. – 2010. – С. 27-29.

References

1. Degtyareva D.I., Palkin A.V. «Hip-hop» v sisteme fitness-aehrobiki: uchebno-metodicheskoe posobie. – Volgograd: FGBOU VO «VGAFK», 2017. – 63 s.
2. Degtyareva D.I., Gorsheneva A.O., Terekhova M.A. Vliyanie zanyatij razlichnymi sorevnovatel'nymi disciplinami fitness-aehrobiki na muzykal'no-dvigatel'nyuyu podgotovlennost' studentov 18-21 goda // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2016. – № 3 (17). – S. 29-33.
3. Zajceva G.A., SHimonin A.I., Kramina S.V. Fitness-aehrobika. Primernye programmy sportivnoj podgotovki dlya sistemy dopolnitel'nogo obrazovaniya detej detsko-yunosheskih sportivnyh shkol, specializirovannyh detsko-yunosheskih shkol olimpijskogo rezerva // Aktual'nye problemy razvitiya sportivnyh tancev, aehrobiki i fitnessa: sbornik trudov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (g. Volgograd, 28-29 oktyabrya 2010 g.) – Volgograd: VGAFK. – 2010. – S. 27-29.

Контактная информация: winston555@yandex.ru

ЗНАЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ЖИМ ШТАНГИ ЛЁЖА» В КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

Козлов А.В., доцент, кандидат педагогических наук

Ялыгина А.А., студентка

Российский университет дружбы народов, г. Москва

В статье рассмотрены вопросы коррекции телосложения девушек-студенток, занимающихся в тренажерном зале университета. Проведено исследование по изучению мотивов посещения тренажёрного зала девушками, технологии составления тренировочных программ, применения различных упражнений в программах тренировочных занятий для коррекции телосложения. Обосновано значение упражнения «жим штанги лёжа» в коррекции телосложения девушек-студенток.

Ключевые слова: студенческая молодежь; коррекция телосложения; мотив; тренировочная программа; жим штанги лёжа.

THE VALUE OF BENCH PRESS EXERCISE FOR BODY SHAPE CORRECTION IN FEMALE STUDENTS

Kozlov A.A., Associate Professor, Ph.D. of Pedagogic Sciences

Yalygina A.A., Student

RUDN University, Moscow

The article considers the issues of the correction of body shape in female students practicing in the University gym. A study on motivation of the girls' gym attendance was conducted, and technology of developing the training programs with various exercises for body shape correction was also designed. The value of bench press exercise for body shape correction in female students is substantiated.

Keywords: students; body shape; motivation; training program; bench press.

Введение. Соблюдение принципов здорового образа жизни предполагает отказ человека от пагубных привычек, сбалансированное и рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, режим труда и отдыха, выполнение необходимого в соответствии с возрастом объема двигательной активности [2].

В настоящее время современный человек восполняет дефицит двигательной активности посредством включения в разнообразные виды физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. В этой связи очень высока популярность среди девушек силовых видов спорта, таких как силовой фитнес, атлетическая гимнастика, бодифитнес, бодибилдинг, различные виды и направленности силовой подготовки с целью воспитания силовых качеств или коррекции телосложения [3]. По данным контроля учебной работы в 2014-15 учебном году в тренажёрном зале ФОК РУДН занималось более 600 девушек, в 2015-16 учебном году – более 800 девушек, в 2016-17 учебном году занимается около 900 девушек.

Силовые виды спорта не только укрепляют физическое здоровье, но и помогают удовлетворить потребность в двигательной активности, скорректировать телосложение девушки, избавиться от физических недостатков (лишний вес, неправильная осанка и др.), дают возможность преодолеть стресс, депрессию, негативные эмоции. Вместе с тем, занятия девушек в тренажёрном зале требуют особого внимания, грамотного планирования физической нагрузки, обоснованного подбора физических упражнений. Многие же физические упражнения в большинстве случаев недооцениваются девушками, что снижает эффективность силовых видов спорта в воспитании силовых качеств и коррекции телосложения.

Методика исследования. В работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; опрос в виде анкетирования; педагогический эксперимент. Исследование проходило в тренажёрных залах физкультурно-оздоровительного комплекса ФГАОУ ВО «РУДН», г. Москва. В опытной работе приняли участие 50 студенток РУДН, которые были разделены на 2 равные по физической подготовленности группы (опытная и контрольная). Все девушки во внеурочное время на протяжении семестра (четыре месяца) три раза в неделю занимались в тренажёрном зале.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования мы выявили основные мотивы посещения тренажёрного зала у девушек (в анкете можно было выбрать 2 и более ответа; диаграмма 1):

- более 30% студенток ходят в тренажёрный зал, чтобы только получить зачёт по дисциплине «Физическая культура»;
- 50% девушек посещают с целью соблюдения здорового образа жизни; 20% студенток стремятся улучшить своё физическое здоровье и повысить физическую подготовленность;

- 90% студенток ставят перед собой цель — скорректировать фигуру;
- 60% девушек посещают тренажёрный зал с целью досуга, хорошего время-прохождения.

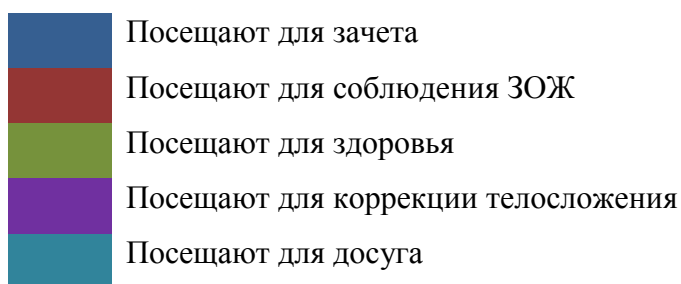
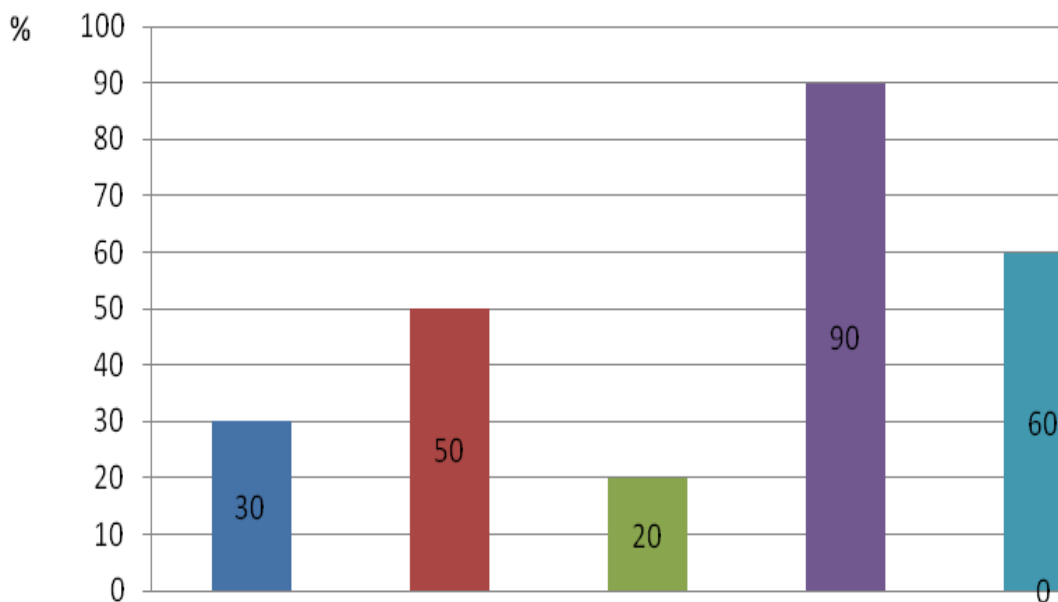


Диаграмма 1. Процент мотивов посещения тренажёрного зала у девушек РУДН

Студентки контрольной группы занимались по программам тренировочных занятий (диаграмма 2), которые:

- рекомендованы на интернет-сайтах по фитнес-тренировкам — 40% студенток, от числа опрашиваемых студенток;
- составляли с помощью тренера-преподавателя — 30% студенток, от числа опрашиваемых студенток;
- составляли самостоятельно — 10%, от числа опрашиваемых студенток;
- вообще не имели программы тренировок — 20%.

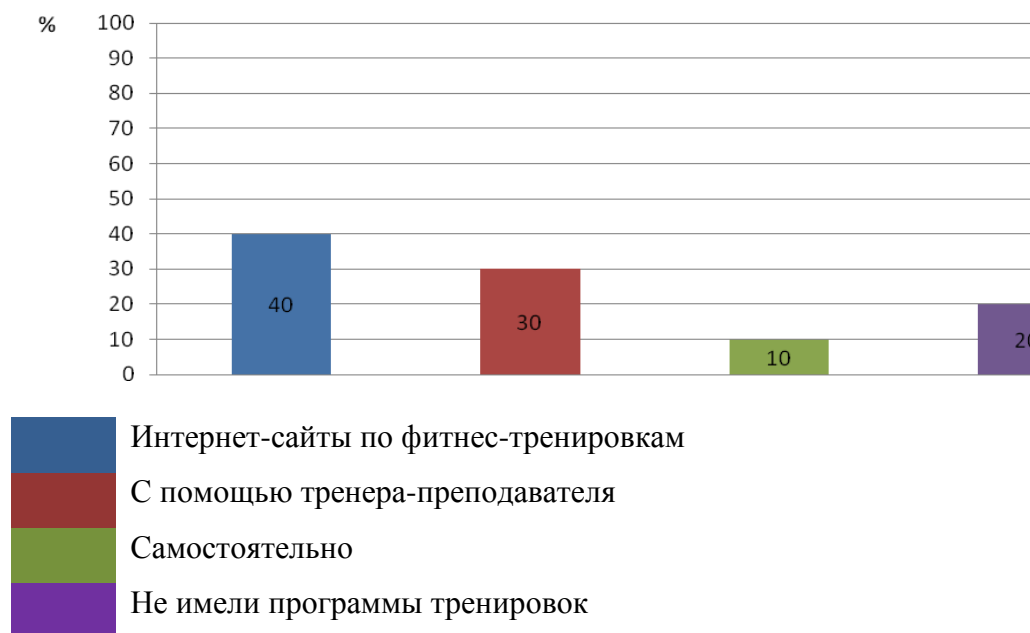


Диаграмма 2. Процент составления тренировочных программ у девушек контрольной группы

Мы опросили студенток контрольной группы и определили (диаграмма 3), что они чаще делают те упражнения, которые им больше всего нравятся, или которые, по их представлению, лучше корректируют фигуру (в анкете можно было выбрать 2 и более ответа).

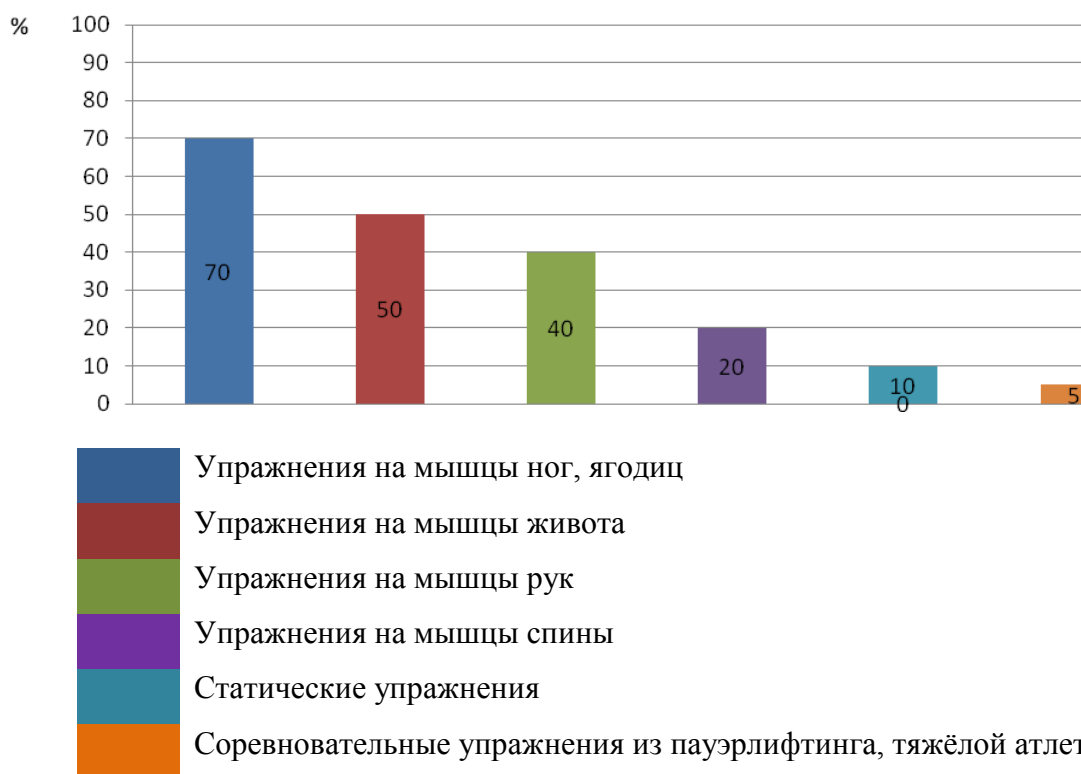


Диаграмма 3. Процент упражнений в программах тренировочных занятий у девушек контрольной группы

Опрос показал, что в тренировочные программы студенток контрольной группы преимущественно входили:

- упражнения на мышцы ног, ягодиц — 70% (приседания со штангой, сгибания-разгибания ног на тренажере; сведения-разведения ног на тренажере; выпады на месте, упражнения на икроножные мышцы);
- упражнения на мышцы живота — 50% (поднимание туловища, ног);
- упражнения на мышцы рук — 40% (махи гантелей в стороны, жим вперед на тренажёре, упражнения на трицепс);
- упражнения на мышцы спины — 20% (гиперэкстензия, мёртвая тяга);
- статические упражнения — 10% (планка, стульчик, боковой мост, ситап);
- соревновательные упражнения из силовых видов спорта — 5% (пауэрлифтинг: жим штанги лёжа, приседания со штангой, становая тяга; тяжёлая атлетика: толчок штанги, рывок штанги).

Таким образом, в основном девушкам контрольной группы больше нравится прорабатывать мышцы ног, ягодиц, живота, рук; меньше внимания они уделяют мышцам грудным и спины. На предложение включить в программы тренировок упражнение «Жим штанги лёжа» почти все высказались против.

Студентки опытной группы занимались по программам тренера-преподавателя, которые разрабатывались ежемесячно с включением соревновательных упражнений пауэрлифтинга: жим штанги лёжа, приседания со штангой, становая тяга [1].

Отметим, что девушки обеих групп недооценивают такое упражнение как «Жим штанги лёжа», которое направлено на грудные, дельтовидные мышцы, трицепсы и широчайшую мышцу спины. В результате опроса мы выявили причины недооценки этого упражнения: техническая сложность; дополнительная подготовка для обучения техники (отжимания от пола, жим на тренажёре, упражнения на силу предплечья); стереотип, что это «мужское» упражнение; мифы о том, жим штанги лежа снижает в девушке женственность, уменьшает объем груди.

Таким образом, девушки контрольной группы не использовали жим штанги лёжа, девушки опытной группы выполняли это упражнение в течение семестра. Также в программу тренировок опытной группы входили обязательные вспомогательные упражнения: подтягивания на тренажёре, отжимания в упоре на брусьях на тренажёре, жим гантелей вверх сидя.

Сравнительный анализ результатов тестирования студенток опытной и контрольной групп в начале эксперимента представлен в таблице 1.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности девушек опытной и контрольной групп до и после эксперимента

Тест	Группа	I замер сентябрь 2016	II замер декабрь 2016	Достоверность различий
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ОГ	10,37± 1,84	22,81±1,50	p<0,001
	КГ	10,87±0,83	11,75±1,28	p<0,001
Поднимание туловища из положе- ния лежа на спине, 1 мин	ОГ	38,33±3,12	57,28±3,29	p<0,001
	КГ	39,50±1,93	41,97±2,25	p<0,001
Подтягивание из виса лежа, раз	ОГ	8,10± 1,51	24,06±1,69	p<0,001
	КГ	8,12± 1,96	10,16±1,78	p<0,001

Как видно из таблицы, в начале исследования в изучаемых показателях достоверных различий между группами выявлено не было. Для определения эффективности внедрения соревновательного упражнения пауэрлифтинга в программы занятий в тренажёрном зале после 4 месяцев занятий было проведено повторное тестирование физической подготовленности студенток экспериментальных групп.

Анализ полученных результатов позволяет заключить, что как в опытной, так и в контрольной группе имеет место положительный прирост исследуемых показателей. Однако результаты тестов физической подготовленности девушек опытной группы выше, чем контрольной.

Отметим также, что в конце эксперимента студентки опытной группы иначе оценивали упражнение «Жим штанги лёжа». В основном ответы сводились к тому, что жим штанги лёжа направлен, во-первых, на мышцы груди, что делает саму грудь более подтянутой и привлекательной; во-вторых, на дельтовидные мышцы, трицепсы и широчайшую мышцу спины, что развивает плечевой пояс и спину и визуально подчеркивает талию девушки; в-третьих, вспомогательные упражнения и упражнения на мышцы ног и ягодиц делают фигуру более спортивной и подтянутой.

В контрольной группе: 50% респондентов «подумают» о включение упражнения «Жим штанги лёжа» в свои программы; 30% девушек не хотят и не будут использовать это упражнение в своих программах; 20% студенток высказались, что занятия в трена-

жёрном зале слабо корректируют фигуру; 10% занимающихся не видят смысла продолжать посещение тренажёрного зала.

Выводы. В заключении отметим, что использование в программах тренировок девушек упражнения «Жим штанги лёжа» свидетельствует о его результативности. Это подтверждается тестированием физической подготовленности студенток экспериментальных групп, а также результатами опроса.

Литература

1. Бударников А.А., Козлов А.В. Пауэрлифтинг – вариативный компонент физической культуры в вузе: учебное пособие. – М.: РУДН, 2013. – 245 с.
2. Гарипова А.З. Потенциал пауэрлифтинга в повышении физической подготовленности студенток педагогического вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 53-57.
3. Козлов А.В., Бударников А.А., Каганер Т.А. Силовые виды спорта: спортивная тренировка девушек-студенток: учебное пособие. – М.: РУДН, 2016. – 86 с.

References

1. Budarnikov A.A., Kozlov A.V. Pauehrlifting – variativnyj komponent fizicheskoj kul'tury v vuze: uchebnoe posobie. – M.: RUDN, 2013. – 245 s.
2. Garipova A.Z. Potencial pauehrlifitinga v povyshenii fizicheskoj podgotovlennosti studentok pedagogicheskogo vuza // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2016. – № 3 (133). – S. 53-57.
3. Kozlov A.V., Budarnikov A.A., Kaganer T.A. Silovye vidy sporta: sportivnaya trenirovka devushek-studentok: uchebnoe posobie. – M.: RUDN, 2016. – 86 s.

Контактная информация: alexkozlov56@mail.ru; Jalygina@mail.ru

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФЕДЕРАЦИИ ФУТБОЛА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Новокщенов И.Н., доцент, кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье дается обоснование необходимых преобразований в сфере футбола на территории Волгоградской области, направленных на повышение качества работы об-

ластной Федерации. Автором определены основные направления развития в области массового футбола во всех его проявлениях.

Ключевые слова: Федерация футбола; подготовка футбольного резерва; массовый и профессиональный футбол.

FUTURE DEVELOPMENT OF THE FOOTBALL FEDERATION OF VOLGOGRAD REGION

Novokshchenov I.N., Associate Professor, Ph.D. of Pedagogic Sciences
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article provides the substantiation of some necessary changes in the sphere of football in Volgograd region which involve improving the quality of operating of the Regional Federation of Football. The author defines the general policy of developing mass football in all its forms.

Keywords: the Federation of football; training of football reserve; amateur and professional football.

Введение. Физическая культура и спорт в равной степени, как и здравоохранение, и образование зависят от социальной системы, активно воздействуя на различные стороны и сферы общественной жизни – политику, экономику и другие.

Вне конкуренции по воздействию и влиянию на настроение масс, национальное самосознание является футбол, популярный как во всем мире, так и в России, в частности. Как в сфере физической культуры и спорта в целом и в областном футболе есть масса нерешенных проблем.

В Волгоградской области функционируют два направления: массовый футбол и профессиональный футбол. Массовый футбол является наиболее ущемленным и требующим оптимального внимания со стороны областной администрации и Федерации футбола Волгоградской области.

Результаты исследования и их обсуждение.

Определены основные направления развития футбола в Волгоградской области:

1. Совершенствование системы управления футболом в Волгоградской области.

Цель: создание условий для эффективного функционирования системы управления областным футболом.

Для достижения цели необходимо решить целый ряд задач:

а) консолидировать футбольное сообщество на территории Волгоградской области и обеспечить деловое партнерство и сотрудничество с государственными и муниципальными органами по физической культуре и спорту;

б) внести изменения и дополнения в Устав Федерации футбола Волгоградской области в соответствии с Уставом Российского футбольного союза;

в) повысить роль городских и районных федераций футбола в принятии решений по дальнейшему развитию футбола на местах;

г) активизировать работу руководящих органов федерации футбола и повысить роль общественных комиссий и комитетов в управлении волгоградским футболом через конкретизацию их функций;

д) обеспечить поддержку любительских лиг, их представительства в управлении областным футболом на правах совещательного голоса.

2. Усилить внимание со стороны Федерации массовым занятиям футболом в Волгоградской области.

Цель: значительно увеличить количество занимающихся всеми разновидностями футбола (11 на 11, 8 на 8, мини-футбол, пляжный футбол и др.).

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

а) возобновить проведение Первенства города среди детских команд, а возможно и возобновление Чемпионата города в клубном зачете (школьный и детско-юношеский футбол);

б) уделить особое внимание студенческому футболу во всех его проявлениях, так как это очень перспективное направление и имеет большой потенциал;

в) проводить регулярные соревнования по футболу среди ветеранов и лиц среднего и старшего возраста на местах и в целом во всем регионе (кондиционный футбол);

г) обеспечить вниманием и конкретной помощью футбол инвалидов (футбол среди инвалидов);

д) оказание помощи в проведении различных соревнований по футболу: Первенство завода, предприятия, фирмы (рекреативный футбол);

е) обеспечить подготовку тренеров-инструкторов для работы в общеобразовательных школах, подростковых клубах и дворовых командах.

3. Укрепление материально-технической базы футбола в Волгоградской области.

Цель: создание условий для качественной подготовки футбольного резерва, обеспечение комплексного решения проблем физического воспитания и оздоровления детей, подростков и молодежи с помощью качественного обслуживания.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

а) активно входить во все федеральные программы развития физической культуры и спорта до 2020 года по строительству искусственных полей в Волгограде, Волжском, Камышине, Николаевске, Котово, Михайловке и других районах области;

б) войти в программы Российского футбольного союза по строительству мини-футбольных полей с искусственным и паркетным покрытием;

в) активно участвовать и оказывать всяческое содействие фонду Елены Исинбаевой по строительству площадок во дворах и общеобразовательных школах города и области;

г) всесторонне содействовать реконструкции стадиона «Трактор», историческому месту славных традиций волгоградского футбола;

д) разработать и внедрить в жизнь положение о смотре-конкурсе на лучшую дворовую и школьную футбольную площадку;

е) широко и качественно использовать наследие Чемпионата мира 2018 года: это стадион «Волгоград-арена»; запасные стадионы «Зенит», «Олимпия»; разминочный стадион ВГАФК.

4. Поддержка муниципальных федераций, клубов и других футбольных организаций области.

Цель: поднять престиж футбольных организаций всех типов на территории области, повысить их роль и ответственность в развитии футбола Волгоградской области.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

а) разработать регламент финансовых взаимоотношений с профессиональными футбольными клубами и местными федерациями футбола, спортшколами и государственными органами физической культуры и спорта;

б) организовать проведение семинаров для административных работников местных футбольных организаций в рамках факультета повышения квалификации ВГАФК;

в) привлечь футбольные организации области к реализации программ строительства футбольных полей и площадок с искусственным покрытием;

г) оказывать содействие футбольным организациям области в привлечении внебюджетных источников финансирования;

д) обеспечить всестороннюю поддержку в развитии футбола среди женщин, инвалидов и ветеранов;

е) оказывать помощь футбольным организациям в регистрации футболистов в «Единой информационно-аналитической системе» Российского футбольного союза.

5. Упорядочение системы соревнований по футболу на территории Волгоградской области.

Цель: совершенствование системы проведения соревнований, обеспечение гарантий зрелищной, качественной игры в футбол, а также безопасности проведения футбольных матчей на стадионах и спортивных площадках.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

а) разработать единый календарь соревнований по футболу, проводимых под эгидой областного спорткомитета и Федерации футбол Волгоградской области;

б) обеспечить паспортизацию футболистов и их членства в областной Федерации футбола, вести строгий учет;

в) ежегодно совершенствовать регламент областных соревнований среди футбольных организаций Волгоградской области;

г) вернуть в Чемпионат области клубный зачет, как это было раньше (юношеские, или молодежные команды и мужские);

д) разработать единый дисциплинарный кодекс, с целью упорядочения системы наказаний футбольных команд, футболистов и других официальных лиц – участников соревнований;

е) обеспечить проведение всех футбольных мероприятий в праздничной обстановке и усилить их воспитательную роль (в том числе с использованием государственной символики);

ж) обеспечить контроль над соблюдением правил безопасности при проведении всех футбольных мероприятий, разработать требования к организаторам соревнований по обеспечению безопасности;

з) активизировать работу по искоренению негативных явлений в футболе (предвзятое судейство, договорные матчи, различные националистические проявления, грубость и жестокость на поле и среди зрителей);

и) упорядочить футбольное фанатское движение на территории Волгоградской области, активно принимать участие в контроле и поддержке болельщиков.

6. Совершенствование процесса подготовки футбольного резерва и комплектование сборных команд по футболу Волгоградской области.

Цель: создание современных условий подготовки футбольного резерва и сборных команд области по футболу всех возрастов для успешного выступления их на Российских первенствах.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

а) организовать работу по созданию учебно-тренировочных центров в городах Волгоград, Волжский, Камышин, Михайловка, Урюпинск на базе детско-юношеских спортивных школ;

б) подготовить положение о сборных командах области по футболу;

в) ежегодно утверждать старших тренеров сборных команд области по всем возрастам;

г) организовать контроль соревновательной деятельности команд всех возрастов на межрегиональных и финальных Всероссийских соревнованиях с целью определения лучших команд области;

д) разработать и документально обосновать отсутствие тренировочной и соревновательной деятельности футболистов общеобразовательных школ одиннадцатого года обучения (в детских спортивных школах по футболу десятилетнее обучение).

7. Систематизация подготовки и повышения квалификации специалистов в сфере футбола, содействие росту социального статуса тренерских кадров.

Цель: создание единой системы подготовки тренеров и повышения квалификации специалистов в сфере футбола.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

а) выступить соучредителем межрегионального центра подготовки специалистов в сфере футбола;

б) организовать стажировку лучших тренеров области в профессиональных клубах области и России;

в) активно участвовать в работе по аттестации тренеров и присвоении им квалификационных категорий;

г) принимать непосредственное участие в премировании тренеров за подготовку игроков для профессиональных футбольных клубов и различных сборных команд;

д) организовать проведение смотра-конкурса на лучшего детского тренера различных возрастных категорий.

8. Повышение качества и эффективности информационного обеспечения.

Цель: усиление информационного и пропагандистского влияния на подрастающее поколение по средствам футбола, воспитание потребности к здоровому образу жизни.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

а) обеспечить полную прозрачность и открытость деятельности областной Федерации футбола;

б) качественно вести сайт Федерации футбола, отражая там всю деятельность футбольного сообщества области;

в) поддерживать региональные средства массовой информации путем проведения ежегодных конкурсов и вручение приза «Лучший репортаж или статья областного футбола»;

г) организовать работу по изданию буклета «История Федерации футбола Волгоградской области»;

д) широко пропагандировать социальную значимость футбола по средствам размещения рекламы футбольных мероприятий на территории области.

9. Совершенствование структуры профессионального футбола Волгоградской области и его научно-методического и медико-биологического обеспечения.

Цель: повысить зрелищность профессионального футбола за счет создания эффективной структуры деятельности профессиональных клубов и обеспечить их современными отечественными и зарубежными научно-методическими и медико-биологическими разработками.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

а) консолидировать усилия по созданию профессиональных клубов администраций всех уровней, учредителей, представителей бизнеса и их финансового обеспечения через головной клуб, который должен быть представлен в премьер-лиге Российского футбола;

б) активизировать работу Попечительского Совета по вопросам жизнедеятельности профессионального футбола;

в) ввести в практику работу научных групп при профессиональных клубах;

г) создать на базе кафедры Теории и методики футбола Волгоградской государственной академии физической культуры научно-методический совет для выработки рекомендаций по организации учебно-тренировочной работы профессиональных команд и ее медико-биологического обеспечения;

д) ввести в практику назначение главных тренеров команд профессиональных клубов на конкурсной основе, а также ввести в работу профессиональных клубов футбольных менеджеров.

10. Совершенствование системы судейства и инспектирования соревнований различного уровня.

Цель: обеспечить честное, объективное судейство и инспектирование через повышение профессионального уровня арбитров.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

а) создать прозрачную систему управления судейством и инспектированием соревнований в структуре областной Федерации футбола;

б) разработать и утвердить единую систему оплаты работы главных судей, их помощников, а также инспекторов матчей Чемпионата и Первенства Волгоградской области по футболу;

в) продолжить работу школы молодого арбитра в структуре коллегии судей Федерации футбола на базе учебно-методического центра по подготовке кадров в сфере футбола;

г) разработать и утвердить единую систему подготовки и отбора судей, совершенствовать систему назначения судей и оценки качества их работы инспекторами матча;

д) ежегодно проводить конкурс на лучшего судью по футболу Волгоградской области;

е) обеспечить работу по подготовке судей для рекомендации их на обслуживание Всероссийских соревнований по футболу различного уровня.

Заключение. В данной статье раскрыты пути и направления развития Волгоградского областного футбола с позиции анализа состояния текущих дел в регионе.

Наша область много лет была знаменита своими достижениями в советском и российском футболе, а также победами на международном уровне. Команды «Ротор» (Волгоград) и «Текстильщик» (Камышин) выступали в Еврокубках. Дважды «Ротор» становился призером чемпионата России и финалистом Кубка страны, а воспитанники областного футбола регулярно привлекались в сборную России.

В последнее время футбольная «пирамида» была разрушена. Отсутствует единая система подготовки резерва, нет волгоградских футболистов в сборной, забыли мы про победы наших юношей в значимых российских соревнованиях, перестали существовать команды мастеров в городах Волжский, Камышин, Михайловка.

В связи со всем вышеизложенным, на наш взгляд, настала необходимость качественно поменять вектор развития Волгоградского областного футбола.

Литература

1. Устав общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз». – М., 2017. – 55 с.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Т. 1: Техника игры. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 474 с.

References

1. Ustav obshcherossijskoj obshchestvennoj organizacii «Rossijskij futbol'nyj soyuz». – М., 2017. – 55 s.
2. Golomazov S.V., Chirva B.G. Teoriya i metodika futbola. T. 1: Tekhnika igry. – М.: TVT Divizion, 2008. – 474 s.

Контактная информация: swetl.vishnyackowa@yandex.ru

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ПОСРЕДСТВОМ СТРЕТЧ-ТРЕНИРОВКИ

Пармузина Ю.В., кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Пармузина Н.В.

Институт архитектуры и строительства Волгоградского государственного технического университета, г. Волгоград

В настоящее время для системы оздоровительной физической культуры особенно актуальна проблема общего оздоровления и гармоничного развития личности. Одной из эффективных форм оздоровления являются занятия стретчингом (растягивание). В статье рассматриваются понятие и виды гибкости, стретчинга. Выявлены наиболее эффективные упражнения, направленные на повышение уровня гибкости.

Ключевые слова: гибкость; стретчинг; упражнения на растягивание.

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY THROUGH STRETCHING EXERCISES

Parmuzina Yu.V., Ph.D. of Pedagogic Sciences

Volgograd State Physical Education Academy

Parmuzina N.V.

Institute of architecture and construction under Volgograd State Technical University

The problem of the general health improvement and harmonious development of personality is especially important in recreational activities nowadays. One of the effective ways of health improvement is stretching exercises (stretching). The article discusses the concept and types of flexibility and stretching. The most effective exercises focused on enhanced flexibility are revealed.

Keywords: flexibility; stretching; stretching exercises.

Гибкость – это возможность совершать движения с максимальной амплитудой в суставе, в заданном ему направлении. Для чего нам нужно поддерживать гибкость? Есть несколько заключений:

1. Ослабление напряженности и скованности.
2. Снижение нагрузки на хрящи суставов, межпозвоночные диски и замедление их износа.
3. Более быстрое удаление шлаков (молочной кислоты, CO₂, азота) из мышечной ткани.
4. Уменьшение нагрузки на нервную систему.
5. Улучшение координации и ловкости.
6. Понижение кровяного давления.

Выделяют несколько факторов, ограничивающих гибкость:

Физиологический предел удлинения коллагена

Некоторые отличительные особенности коллагена проявляются в высокой прочности на разрыв и относительной нерастяжимости [2].

Сухожилия

Самая главная функция сухожилия – передача напряжения от мышцы к кости, обуславливающая производство движения. В сухожилии нагрузка порядка 4% считается особенно значительной и соответствует пределу прочности и, следовательно, эластичности. Дальнейшее растягивание может привести к травме.

Физиологический предел удлинения коллагена

Высокая эластичность – это отличительная особенность эластина. Волокна эластина легко растягиваются, но при устранении растягивающей силы возвращаются практически к исходной длине. Только при растягивании более чем на 150% исходной длины они достигают точки разрыва.

Связки

Основная функция связок состоит в удерживании сустава (место соединения двух и более костей). Связки имеют различную форму; для них характерна более значительная «смесь» эластичных и тонких коллагеновых волокон, переплетенных с параллельными пучками. Следовательно, они гибкие и податливые, что обеспечивает свободу движений, и в тоже время прочные и нерастяжимые, что обуславливает их резистентность прикладываемым силам. Чем больше коллагеновых волокон, тем больше превалируют такие свойства, как стабильность, предел прочности на разрыв, ограниченный диапазон движения [3].

Фасция

Это понятие используется в науке, а точнее в анатомии для обозначения всех фиброзных соединительных структур, не имеющих специального названия. Подобно упомянутым выше тканям, фасция может иметь различную толщину и плотность в зависимости от функциональных потребностей и обычно представлена в виде перепончатых «простыней». Соединительная ткань составляет около 30% всей мышечной массы. Именно она позволяет мышцам изменять свою длину. При пассивном движении фасции мышцы обуславливают около 41% общего сопротивления движению.

Адаптация мышц к новой длине (удлинение)

Адаптация проявляется в увеличении количества саркомеров (примерно на 20%) на концах миофибрилл.

Адаптация мышц к новой длине (в сокращенном состоянии)

Адаптация приводит к потере большого количества саркомеров (до 40%), уменьшению растяжимости (увеличение пассивного сопротивления). Повышается количество коллагеновых волокон.

Растягивание кровеносных сосудов

Капилляры имеют извилистую конфигурацию. Вытяжение мышцы вынуждает их выпрямиться, при этом длина сосудов не изменяется. После выпрямления капилляров дальнейшее вытяжение мышцы приведет к их растягиванию и линейному увеличе-

нию длины отдельных сосудов. Растягивание сосудов приводит к снижению кровотока, но после устранения напряжения отмечается ускорение кровотока.

Растягивание нервов

Диапазон эластичности составляет 6-20% по сравнению с длиной в покое.

Показатели удлинения колеблются от 11 до 100%. Эти структурные изменения в значительной мере зависят от величины и характера деформирующей силы, а также от продолжительности ее воздействия. Растягивание сосудов приводит к снижению внутриневрального кровотока (удлинение нерва на 15% вызывает внутриневральную ишемию, после расслабления кровотока восстанавливается). Другим последствием растяжения нервов может являться нарушение электрической проводимости. Для большинства периферических нервов характерны три особенности, защищающие их от физической деформации: ненапряженность (волнистая структура), расположение нервов относительно суставов (кроме локтевого и седалищного нервов), эластичность [3].

По мнению ряда авторов к снижению гибкости приводят:

1. Систематическое или концентрированное на отдельных этапах подготовки применение силовых упражнений (без включения растягивающих упражнений).
2. Общее функциональное состояние организма.
3. Внешние условия.
4. Возраст.

Нервная система

Рефлекс растяжения

Рефлексы – произвольные двигательные реакции, контролируемые нервно-мышечными веретенами. При стимуляции НМВ по чувствительному волокну распространяется импульс. Образуется синапс в спинном мозге вместе с двигательным нейроном [2], который возвращается в мышцу. Этот рефлекс вынуждает мышцу, подвергшуюся сильному и резкому растягиванию, сократиться.

Нервно-мышечные веретена

В наших мышцах имеются нервно-мышечные веретена. Это сенсорные рецепторы, участвующие в рефлексах. Нервно-мышечные веретена чувствительны к высоким уровням или резкому увеличению напряжения в мышце и реагируют на это включением рефлекса растяжения (защитная активация растягиваемой мышцы с целью предупреждения травмы).

Нервно-сухожильные веретена

Аналогично действуют нервно-сухожильные веретена, находящиеся в проксимальных и дистальных (точнее, в апоневрозах мышц) сухожилиях мышцы, однако их рефлекторное действие направлено на то, чтобы вызвать расслабление в своей мышце (агонист), уменьшить величину напряжения и возбудить антагонисты [2]. Оба рефлекса являются защитными. Кроме того, рефлексы нервно-сухожильных веретен являются благоприятной реакцией и активируются в течение 6-10 секунд статического положения, вызывающим ингибирование (инактивацию) мышц. Также они контролируют все степени мышечного напряжения.

Реципрокная иннервация

Мышцы «работают» в паре: когда агонисты сокращаются, антагонисты – расслабляются. Если мотонейроны, идущие к мышце, получают возбуждательные импульсы, ведущие к мышечному сокращению, мотонейроны, идущие к противоположной мышце, должны получить сигналы, снижающие вероятность их разрядки и производство их сокращений.

Мышечное расслабление

Мышечное расслабление является полностью пассивным. Когда в мышечные волокна не поступают нервные импульсы, они расслабляется. Следовательно, расслабление представляет собой прекращение производства мышечного напряжения.

Приемы, позволяющие добиться максимальной амплитуды движения:

во время растягивающих упражнений мышцы условно делятся на агонисты, антагонисты и не относящиеся к упражнению. Агонисты – это мышцы, обеспечивающие конкретное движение, а антагонисты – мышцы, противолежащие агонистам относительно «работающего» сустава. Чаще всего именно они подвергаются растягиванию.

Расслабление

Мышечное расслабление – представляет собой прекращение производства мышечного напряжения. Мышечное расслабление является полностью пассивным. Когда в мышечные волокна не поступают нервные импульсы, они расслабляется. Чрезмерное мышечное напряжение снижает сенсорное осознание мира и повышает уровень энергозатрат, так как сокращающейся мышце требуется больше энергии, чем расслабленной. Кроме того, в мышцах, находящихся в состоянии постоянного напряжения, нарушается кровообращение [1]. Понижение кровоснабжения приводит к нехватке кислорода и жизненно необходимых питательных веществ и вызывает накопление в клетках токси-

ческих побочных продуктов распада. Этот процесс вызывает утомление и возникновение болевых ощущений.

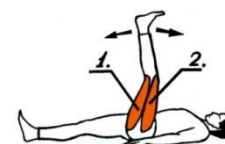
а) Статическое сокращение антагониста (1)

– вызывает «разрядку» нервно-сухожильных веретен (необходима помощь партнера).

б) Сокращение агониста (2)

– приводит к расслаблению растягиваемых мышц.

в) Сокращение антагониста (1) с последующим напряжением агониста (2).



Виды стретчинга

1. Динамический.
2. Статический.
3. Баллистический (резкие, полноамплитудные движения).
4. Метод проприоцептивного улучшения нервно-мышечной передачи импульсов.
5. Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости.

Выделяют основные правила растягивания:

1. Удобное время и место.
2. Предварительная разминка (снижает вязкость).
3. Дыхание:

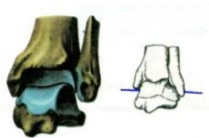
Вдох: рефлексорное напряжение дыхательных мышц и мышц разгибателей позвоночника, повышение ЧСС и артериального давления.

Выдох: рефлексорное расслабление дыхательных мышц и мышц разгибателей позвоночника, снижение ЧСС и артериального давления.

4. Симметрия упражнений.
5. Подбор удобных исходных положений.

Этапы подбора упражнений на растягивание

1. Определение функции мышцы.
2. Определение хода мышечных волокон (средний вектор).
3. Действие противоположное сокращению по ходу мышечных волокон.
4. Максимальная амплитуда с учетом строения сустава.

Диапазон движений суставов.

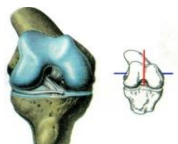
Голеностопный сустав (1 ось вращения).

Сгибание стопы – Диапазон сгибания колеблется от 0 до 50°.

Разгибание стопы – Диапазон от 0 до 20°.

Эверсия – диапазон составляет приблизительно 0-20°.

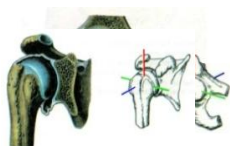
Инверсия – голеностопного сустава колеблется от 0 до 45°.



Коленный сустав (1 ось вращения).

Сгибание – Диапазон движения колеблется от 120° при выпрямленном тазобедренном суставе, приблизительно до 135° – при согнутом и до 160° – при наличии пассивной силы.

Разгибание (выпрямление) коленного сустава – Выпрямление свыше 0° является чрезмерным.



Тазобедренный сустав (3 оси вращения).

Сгибание – Диапазон сгибания при согнутой в колене ноге колеблется приблизительно от 0° до 120°.

Разгибание (выпрямление) – Активный диапазон движения составляет 10° чрезмерного выпрямления тазобедренного сустава при ноге, согнутой в коленном суставе, и 20° при выпрямленной ноге.

Отведение – Диапазон отведения одного тазобедренного сустава колеблется от 0 до 45°.

Приведение – При согнутом тазобедренном суставе диапазон увеличивается от 0 до 60°.

Внутреннее, или медиальное Вращение (пронация) – При согнутой в коленном суставе ноге диапазон движения составляет 0-45°, а при выпрямленной — несколько меньше.

Внешнее, или латеральное Вращение (супинация) – При согнутой в коленном суставе ноге диапазон движения составляет примерно 0-45°. Идеальное – 180° (90° каждой ногой) внешнее вращение достигается при 60- 70° внешнем вращении от верха колена и 20-30° снизу от колена.

Плечевой сустав (3 оси вращения).

Сгибание плеча – в плечевом суставе колеблется от 0 до 90° и может достигать 180°

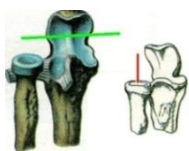
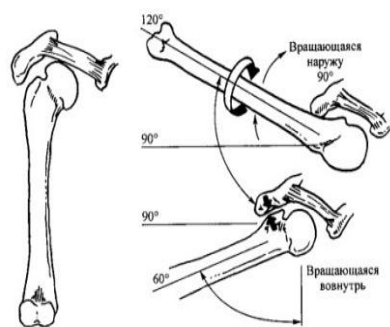
(необходима супинация плеча).

Разгибание плеча – Для обеспечения максимального заднего поднимания, достигающего 60°, необходимо внутреннее вращение.

Внешнее, или латеральное, вращение плеча – Диапазон примерно 35°.

Горизонтальное отведение плеча – Диапазон горизонтального отведения составляет 0-30°.

Горизонтальное приведение плеча – Диапазон горизонтального приведения колеблется от 0 до 130°.



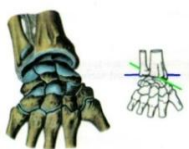
Локтевой сустав (1 ось вращения) и участок предплечья.

Сгибание предплечья – Диапазон сгибания локтевого сустава колеблется от 0 до 150° при интенсивном сокращении сгибателей и до 160° при расслабленных мышцах.

Разгибание предплечья – Диапазон колеблется от 0 до 10°.

Пронация предплечья – Диапазон колеблется от 0° до 80°.

Супинация предплечья - Диапазон супинации колеблется в пределах от 0-90°.



Лучезапястный сустав.

Сгибание лучезапястного сустава – Диапазон движения от 0 до 90°.

Разгибание лучезапястного сустава – Диапазон этого движения колеблется от 0 до 85°.

Отведение запястья (сторона большого пальца) – Диапазон движения колеблется от 0 до 20°.

Приведение запястья (сторона мизинца) – Диапазон локтевого отклонения в 2-3 раза превышает диапазон радиального отклонения.

СТРЕТЧ-ТРЕНИРОВКА

1. Предварительная разминка.
2. PRE-STRETCH.
3. Основная часть: используются проприоцептивный, статический и динамический методы (пассивный – с помощью тренера). Начинать с более тугоподвижной конечности.

Основные цели тренировки:

1. Воздействие на тугоподвижные мышцы, окружающие основные суставы и влияющие на положение тела (изгибы позвоночника).
2. Восстановление функций суставов.
3. Специализированные растягивающие упражнения для отдельных видов спорта.

Запрещённые упражнения в стретч-тренировке:

1. Быстрые вращения шей.
2. Работа с весом при выпрямленных руках.
3. Плуг.
4. Барьерный стретч.
5. Глубокие плие.
6. Шпагат.
7. Повороты туловища с неподвижным тазом.

Литература

1. Андерсон Боб. Растяжка для поддержания мышц и суставов. – М.: Попурри, 2017. – 207 с.
2. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку. – М.: Попурри, 2014. – 189 с.
3. Семенихин Д.В. Фитнес. Гид по жизни. – Томск: СК-С, 2011. – 288 с.

References:

1. Anderson Bob. Rastyazhka dlya podderzhaniya myshc i sustavov. – М.: Popurri, 2017. – 207 s.
2. Nel'son A. Anatomiciya uprazhnenij na rastyazhku. – М.: Popurri, 2014. – 189 s.
3. Semenihin D.V. Fitnes. Gid po zhizni. – Tomsk: SK-S, 2011. – 288 s.

Контактная информация: uliyaparmuzina@mail.ru

**ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВА МВД РАЗЛИЧНОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ**

Сидоренко О.А.

Волгоградская академия МВД России, г. Волгоград

Барabanкина Е.Ю., кандидат педагогических наук

Российский университет дружбы народов, г. Москва

Статья посвящена вопросам изучения структуры скоростно-силовой подготовленности у бегунов на короткие дистанции в зависимости от их спортивной квалификации. В работе представлен сравнительный анализ показателей скоростно-силовой подготовленности спортсменов-курсантов, специализирующихся в спринтерском беге в квалификационном аспекте. Установлено, что для достижения высоких спортивных результатов в беге на короткие дистанции важную роль играет скоростно-силовая подготовка, благодаря которой происходит целенаправленное и ускоренное совершенствование способности ведущих мышечных групп к выполнению специфической работе.

Ключевые слова: структура подготовленности; скоростно-силовая подготовка; спринтеры; спортивная квалификация.

**PECULARITIES OF SPEED AND POWER PREPAREDNESS OF CADET-
ATHLETES HAVING VARIOUS SPORTS QUALIFICATION AND SPECIALIZING
IN SPRINT RUNNING IN THE VOLGOGRAD ACADEMY OF THE MINISTRY OF
INTERNAL AFFAIRS**

Sidorenko O.A.

Volgograd Academy of Ministry of Internal Affairs of Russia (VA MIA RF), Volgograd

Barabankina E.Y., Ph.D. of Pedagogic Sciences

Peoples' Friendship University of Russia, Moscow

The article is devoted to the study of the structure of speed and power preparedness in sprinters with different sports qualification. The paper presents a comparative analysis of the speed and power readiness of the cadet-athletes specializing in sprint running. It was established that speed and power training plays an important part in achieving high sports perfor-

mance in short distance running. It contributes to a purposeful and accelerated enhancement of main muscle groups' ability to perform specific work.

Keywords: structure of readiness; speed and power training; sprinters; sports qualification.

Введение. Специалистами в области спортивной тренировки за многие годы накоплен огромный материал по системе тренировки бегунов-спринтеров. Было доказано, что их подготовка от новичков до спортсменов высокой квалификации, представляет собой многокомпонентную систему, все части которой находятся в строгом взаимодействии. В тоже время каждый из компонентов решает свой определенный круг задач и потому относительно самостоятелен [1; 2].

Однако в последние годы у российских спринтеров-мужчин, особенно у взрослых и юниоров, наблюдается значительное отставание от уровня достижений лучших бегунов мира [2; 3].

Двигательная специфика спортивного упражнения, каким является спринтерский бег, предъявляет большие требования к скоростно-силовой подготовке бегунов, поскольку процесс развития скоростно-силовых качеств у спринтера проходит в тесной связи с совершенствованием других двигательных качеств, общей физической подготовленности в комплексе с формированием рациональной техники бега [1; 3; 4].

В связи с этим, целью настоящего исследования явилось определение структуры скоростно-силовой подготовленности у курсантов ВА МВД различной квалификации, специализирующихся в спринтерском беге, и выявление взаимосвязи ее компонентов со спортивным результатом у бегунов I-III разрядов.

Организация исследования. Для достижения поставленной цели был проведен сравнительный анализ показателей скоростно-силовой подготовленности курсантов-спринтеров в квалификационном аспекте. В исследовании приняли участие 30 курсантов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, которые на протяжении трех лет выступали на студенческой Спартакиаде за академию МВД (г. Волгоград). Условно все спортсмены-курсанты были разделены на три группы, отличающиеся между собой спортивной квалификацией, по 10 человек в каждой. Соответственно первая группа имела 3 спортивный разряд, вторая группа – 2 разряд и третья группа – 1 спортивный разряд. Контрольное педагогическое тестирование исследуемых показателей было проведено в июне 2017 г., после завершения соревновательного сезона.

Результаты исследования. Данные педагогического тестирования и последующий проведенный математико-статистический анализ полученного экспериментально-

го материала позволили выявить различия, наблюдаемые в ходе становления спортивного мастерства спортсменов (табл. 1).

Таблица 1

Показатели скоростно-силовой подготовленности спринтеров в квалификационном аспекте

Спортивная квалификация	Статистические показатели	Исследуемые показатели				
		Бег 100 м, с	Бег 30 м схода, с	Бросок ядра, снизу-вперед, м	Рывок штанги, кг	Тройной прыжок с места, м
III спортивный разряд n=10	\bar{X}	11,71	3,32	12,54	62,5	8,33
	$\pm\sigma$	0,096	0,15	0,169	5,03	0,64
	V	0,8	4,5	1,3	8,0	7,7
II спортивный разряд n=10	\bar{X}	11,32	3,10	13,05	65,0	8,44
	$\pm\sigma$	0,15	0,11	0,25	2,79	0,23
	V	1,3	3,6	1,9	4,3	2,7
I спортивный разряд n=10	\bar{X}	10,97	2,82	13,58	72,0	9,20
	$\pm\sigma$	0,05	0,12	0,24	3,84	2,098
	V	0,5	3,5	1,8	5,3	22,8

Анализ представленных результатов свидетельствует о том, что разница, наблюдаемая между средними значениями фиксируемых показателей у спортсменов III-I спортивных разрядов, неоднородна. По мере роста результата в беге на основную дистанцию от III до I спортивного разряда средние значения в рывке штанги двумя руками увеличиваются на 13,0%, а в метании ядра – на 7,7%. Причем примечательно, что рост квалификации спринтеров от III до II спортивного разряда сопровождается повышением результата в тройном прыжке с места только на 1,0% ($p>0,05$), а со II до I спортивного разряда уже на 8,0% ($p<0,05$). Следует отметить, что подобная разница характерна и для других показателей, что свидетельствует об ускоренном приросте результата как в беге на 100 м, так и в фиксируемых тестах. И если разница в анализируемых показателях между данными спринтеров II и III спортивных разрядов в основном недостоверна для 5%-го уровня значимости, то статистические различия показателей бегунов I спортивного разряда ($p<0,05$) отличаются от показателей спортсменов более низкой квалификации по всем характеристикам ($t=3,2\div 4,8$).

Из сопоставления данных таблицы видно, что наиболее высокая вариабельность (по показателям коэффициента вариации – V) наблюдается у спортсменов I спортивного разряда, что можно рассматривать как расширение границ индивидуальных колебаний в значениях анализируемых характеристик.

Проведенный корреляционный анализ позволил установить взаимосвязь между комплексом тестов, оценивающих двигательные способности спортсменов, и результатом в беге на 100 м у спринтеров разных спортивных разрядов, а также изменение структуры скоростно-силовой подготовленности по мере роста квалификации спринтеров.

В результате корреляционного анализа для всех групп испытуемых получена высокая достоверная корреляция спортивного результата со следующими показателями: 30 м с хода – $r_1 = -0,939$; тройной прыжок с места – $r_2 = -0,815$; бросок ядра снизу вперед – $r_3 = -0,869$. Несколько ниже взаимосвязь спортивного результата с рывком штанги двумя руками ($r_4 = -0,529$).

Если рассматривать структуру скоростно-силовой подготовленности применительно к трем группам спортивной квалификации, то видно, что по мере роста спортивного результата она изменяется. Так, у спортсменов III спортивного разряда наиболее высокая взаимосвязь спортивного результата наблюдается с результатом бега на 30 м с хода ($r = r_1 = 0,889$) и с результатом тройного прыжка с места ($r_2 = -0,900$).

Коэффициент корреляции для таких показателей как рывок штанги и бросок ядра двумя руками вперед для данной группы выборки явился недостоверным для 5%-го уровня значимости.

Примерно такая же картина наблюдается и при анализе структуры скоростно-силовой подготовленности у спортсменов II спортивного разряда. Отличие здесь от группы спортсменов III спортивного разряда состоит в меньшей взаимосвязи результата на основную дисциплину с броском ядра вперед двумя руками снизу ($r = -0,430$).

Структура скоростно-силовой подготовленности спортсменов I спортивного разряда выглядит следующим образом. У этой группы бегунов наблюдается высокая достоверная ($p < 0,05$) взаимосвязь спортивного результата со всеми фиксирующими показателями, что может свидетельствовать о необходимости включения всех данных показателей в качестве средств скоростно-силовой подготовки. Одной из причин низкой взаимосвязи с результатом на основную дистанцию, таких тестов как рывок штанги двумя руками и бросок ядра двумя руками вперед для бегунов III-I спортивного разряда, является, по-видимому, их относительная координационная сложность. Выполнение этих упражнений требует, кроме того, еще и определенного скоростно-силового потенциала мышц спортсмена.

Таким образом, корреляционный анализ подтвердил тот факт, что для достижения высоких спортивных результатов в беге на 100 м важная роль принадлежит скоростно-силовой подготовке, благодаря которой происходит целенаправленное и ускорен-

ное совершенствование способности ведущих групп мышц к выполнению специфической работы.

Заключение. Полученные данные о структуре подготовленности спринтеров различной квалификации свидетельствуют о ее изменении по мере роста мастерства спортсменов и подтверждают ряд исследований, указывающих, что средства скоростно-силовой подготовки бегунов на короткие дистанции должны подбираться таким образом, чтобы обеспечить положительное взаимодействие качеств силы и быстроты с целью эффективного выполнения необходимой двигательной задачи.

Литература

1. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2008. – 47 с.

2. Ворошин И.Н. Предсоревновательная подготовка квалифицированных бегунов на 400 метров с учетом их генетической предрасположенности к сочетанию качеств быстроты и выносливости // Сборник научных трудов аспирантов и соискателей / под ред. Е.В. Антиповой, С.П. Евсеева. – СПб.: СПбНИИФК, 2014. – С. 31-36.

3. Сидоренко О.А., Барабанкина Е.Ю. Спринтерская подготовка курсантов ВА МВД России к легкоатлетическому этапу Спартакиады вузов Волгограда // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России к служебной деятельности: науч. тр. по материалам II Всероссийской научно-практической конференции (21 мая 2016 г.) / ред. кол. Р.В. Камнев [и др.]. – Волгоград: ВА МВД РФ, 2016. – С. 98-102.

4. Чёмов В.В., Барабанкина Е.Ю., Москалёв О.А. Рационализация тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в подготовительном периоде // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 140-144.

References

1. Vrublevskij E.P. Individualizaciya podgotovki zhenshchin v skorostno-silovyh vidah legkoj atletiki: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. – M., 2008. – 47 s.

2. Voroshin I.N. Predsorevnovatel'naya podgotovka kvalificirovannyh begunov na 400 metrov s uchetom ih geneticheskoy predraspolzozhennosti k sochetaniyu kachestv bystroty i vynoslivosti // Sbornik nauchnyh trudov aspirantov i soiskatelej / pod red. E.V. Antipovoj, S.P. Evseeva. – SPb.: SPbNIIFK, 2014. – S. 31-36.

3. Sidorenko O.A., Barabankina E.YU. Sprinterskaya podgotovka kursantov VA MVD Rossii k legkoatleticheskomu ehtapu Spartakiady vuzov Volgograda // Problemy optimizacii podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del, kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij sistemy MVD Rossii k sluzhebnoj deyatel'nosti: nauch. tr. po materialam II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (21 maya 2016 g.) / red. kol. R.V. Kamnev [i dr.]. – Volgograd: VA MVD RF, 2016. – S. 98-102.

4. Chyomov V.V., Barabankina E.YU., Moskalyov O.A. Racionalizaciya trenirovochnogo processa kvalificirovannyh sprinterov v podgotovitel'nom periode // Uchenye za-piski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2015. – № 6 (124). – S. 140-144.

Контактная информация: elenka.555.87@mail.ru

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ РАБОЧИХ ОСАНОК У ЮНЫХ АКРОБАТОВ

Трифонов А.Г., доцент, кандидат педагогических наук

Теряева К.С., магистрант

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Составлена методика обучения рабочим осанкам в спортивной акробатике на начальном этапе подготовки, включающая в себя комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений, которые по своей структуре схожи с соревновательными упражнениями.

Ключевые слова: осанка; классификация осанок; методика; рабочие позы.

TRAINING TECHNIQUES OF STATIC POSITIONS IN YOUNG FEMALE ACROBATS

Trifonov A.G., Associate Professor, Ph.D. of Pedagogic Sciences

Teryayeva K.S., Graduate

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article deals with the training techniques of static positions in sports acrobatics at the stage of early specialization. The authors propose special sets of preparatory and preliminary exercises which are similar structurally to competitive exercises.

Keywords: body position; classification of positions; techniques; static positions.

Введение. Одним из основных направлений эффективного обучения в спортивной акробатике является освоение спортсменами рабочих осанок в процессе выполнения статических упражнений [1; 3].

Необходимо на этапе начальной подготовки заложить акробатам надежный фундамент по формированию базовых рабочих положений, создающих основу рациональной техники выполнения большинства акробатических упражнений. Освоив ограниченное число элементарных статических положений, акробатам будет относительно легко овладеть в дальнейшем более сложной спортивной программой [2].

Общеизвестно, что осанка формируется с раннего детского возраста, в связи с этим наша методика разрабатывалась для этапа начальной подготовки юных акробатов (НП-2).

Опираясь на мнение специалистов и результаты проведенных нами исследований, можно утверждать, что существующая методика технической подготовки в акробатике на этапе начальной подготовки не является достаточно эффективной и требует корректировки. Педагогические наблюдения и опрос тренеров показали, что при обучении акробатическим упражнениям практически не используются средства и методические приемы, направленные на формирование основных рабочих положений, которые являются определяющим звеном техники любого спортивного движения.

В связи с этим была предпринята попытка разработать методику формирования рабочих осанок в спортивной акробатике на этапе начальной подготовки. Разрабатываемая нами методика обучения акробатическим упражнениям строится на основе первоначального освоения основных рабочих осанок, которые представлены в предварительных исследованиях (таблица 1).

Таблица 1

Методика формирования рабочих осанок юных акробатов на этапе начальной подготовки

Этапы	Средства	Дозировка	Принципы
Предварительной подготовки	*фиксация простых статических поз и динамических упражнений (комплекс- 1)	статические упражнения фиксируются 6-10с, динамические упражнения от 8 до 16 раз	*доступности; *постепенности; *разностороннего воздействия
Основной подготовки	*комплексы физических упражнений в статике и динамике (комплекс- 2)	упражнения выполняются до первых признаков утомления	*доступности *постепенности *непрерывности *разностороннего воздействия
Специализированной подготовки	программные технические элементы, включающие базовые осанки, соединения и связки	от 4 раз до 8 раз	*доступности *разносторонности *систематичности
* комплексы должны содержать равномерное количество статических и динамических упражнений поочередно чередующихся, выполняющихся методом круговой тренировки (в 2 круга, отдых между кругами 3-4 минуты)			

Был проанализирован программный материал учебно-тренировочных групп акробатов второго года обучения. В него входили такие упражнения, как стойка на лопатках, равновесия (ласточка), шпагаты, стойка на голове и руках, мост, кувырок вперед и назад, переворот боком (колесо), рандат.

Основной осанкой в большинстве упражнений является прямая, слегка согнутая и слегка прогнутая, а также в некоторых упражнениях применяется чрезмерно прогнутая или согнутая (кувырки, мост, стойки).

Процесс формирования рабочих осанок осуществляется поэтапно. Благодаря разработанной методике, мы смогли составить специальные комплексы упражнений для формирования рабочих положений (поз).

Первый комплекс включает в себя основу специальных упражнений для базовых осанок. Он состоит из девяти базовых упражнений с дозировкой 4-6 раз. Комплекс разработан для базовой основы в спортивной акробатике. Второй комплекс состоит из специальных упражнений для формирования основных рабочих положений (осанок).

Разработанная методика показала высокую эффективность в ходе педагогического эксперимента. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнение качества выполнения упражнений программного материала испытуемыми в конце педагогического эксперимента (n1=n2=6; баллы)

Упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа	X _{расч.}	P
	X (сред.)	X (сред.)		
Кувырок назад	8,90	8,60	3,08	<0,05
«мост» из о.с.	8,82	8,50	2,90	<0,05
Стойка на голове и руках	8,73	8,32	3,50	<0,05
Переворот боком	8,55	8,20	2,97	<0,05
Рандат	8,50	8,18	2,74	>0,05

Примечание: X_{табл}=2,86, для n=12

Из таблицы видно, что качество выполнения освоенных упражнений значительно выше в экспериментальной группе. Так, средняя оценка за кувырок назад в этой группе равна 8,90 балла, а в контрольной – 8,60 балла. За выполнение статических положений: «мост» в экспериментальной группе показатель составил 8,82 балла, в контрольной – 8,50 балла; за стойку на голове и руках, соответственно в экспериментальной – 8,73 балла, в контрольной – 8,32 балла. Результат за выполнение переворота боком в экспериментальной группе равнялся 8,55 балла, а в контрольной – 8,20 балла.

За выполнение упражнения рандат эти показатели составляют в экспериментальной группе – 8,50 балла, а в контрольной – 8,18 балла. Различия по всем упражнениям статистически достоверные (p<0,05).

Выводы. Таким образом, представленная методика, основанная на первоначальном освоении рабочих осанок, позволяет более качественно осваивать программные акробатические упражнения.

Литература

1. Болобан В.Н. Статодинамическая устойчивость тела спортсмена и системы в видах спорта сложных по координации // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 17-21.

2. Горячева Н.Л., Лалаева Е.Ю., Андреевко Т.А. Зависимость технической подготовки акробатов-прыгунов от уровня развития скоростно-силовых качеств // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 1 (15). – С. 19-21.

3. Чикалова Г.А., Репникова Е.А. Формирование рабочей осанки у юных спортсменов-танцоров на этапе начальной подготовки с использованием статодинамических упражнений. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 184 с.

References

1. Boloban V.N. Statodinamicheskaya ustojchivost' tela sportsmena i sistemy v vidah sporta slozhnyh po koordinacii // Fizicheskoe vospitanie studentov. - 2012. - № 4. – S. 17-21.

2. Goryacheva N.L., Lalaeva E.YU., Andreenko T.A. Zavisimost' tekhnicheskoy podgotovki akrobatov-prygunov ot urovnya razvitiya skorostno-silovyh kachestv // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2016. – № 1 (15). – S. 19-21.

3. Chikalova G.A., Repnikova E.A. Formirovanie rabochej osanki u yunyh sportstmenov-tancorov na ehtape nachal'noj podgotovki s ispol'zovaniem statodinamicheskikh uprazhnenij. - Volgograd: FGBOU VPO «VGAFK», 2015. – 184 s.

Контактная информация: ksusha_1007@mail.ru

ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПРОБЛЕМАМ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА БАЗЕ ВОЛГОГРАДСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Максимова С.Ю., доцент, доктор педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье представлены результаты осуществления научной и практической деятельности академии по проблемам адаптивного физического воспитания. Автор приводит результаты деятельности межкафедральной научно-исследовательской лаборатории: перечислены разработанные педагогические технологии и дополнительный объем работ. Также дана характеристика деятельности научно-практического центра «Без границ», действующего на базе академии.

Ключевые слова: научно-практическая деятельность; адаптивное физическое воспитание.

SCIENTIFIC AND PRACTICAL ACTIVITIES ON ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN VOLGOGRAD STATE PHYSICAL EDUCATION ACADEMY

Maksimova S.Yu., Associate Professor, Doctor of Pedagogical Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article deals with the results of the scientific and practical activities of the Academy on the issues of adaptive physical education. The author presents the results of the inter-department research laboratory: developed pedagogical technologies and outcomes of its scientific and research work. The characteristics of the activities carried out on the basis of *Without Borders* scientific and practical center functioning in the Academy are also given.

Keywords: scientific and practical activity; adaptive physical education.

Современная система образования должна создать условия для полноценного обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Необходимость обеспечения этого процесса обуславливается ведущими целевыми установками современной педагогической парадигмы, вступившим в силу инклюзивным образованием. В этой ситуации остро ощущаются запросы педагогической практики в научно обоснованных технологиях и подходах, раскрывающих алгоритм и специфику инновационного педагогического процесса.

В свете решения данной проблемы Волгоградская государственная академия физической культуры может предоставить некоторые научно обоснованные разработки адаптивного физического воспитания. На ее базе в течение шести лет функционирует межкафедральная научно-исследовательская лаборатория, главным направлением деятельности которой явилось обоснование технологий адаптивного физического воспитания детей с задержкой психического развития. В ее состав вошли ведущие ученые кафедр анатомии и физиологии, теории и методики физического воспитания, адаптивной физической культуры, теории и истории физической культуры. Научная деятельность базировалась на предшествующих научных разработках [1,3,4], использовании наиболее эффективных педагогических, психофизиологических методов исследования.

В ходе научной деятельности было обследовано более тысячи детей дошкольного возраста, воспитанников как коррекционных, так и массовых образовательных учреждений. Базами исследования явились дошкольные образовательные учреждения № 254, 178, 90, 13, 235, 390, 263, 242, 350, 355, 257 г. Волгограда. Академия выражает глубокую признательность руководству и педагогическому коллективу этих образовательных учреждений за сотрудничество и предоставленную исследовательскую базу.

Научными продуктом деятельности лаборатории явились:

- технология использования средств и методов физической культуры в коррекционно-оздоровительном процессе воспитания детей с задержкой психического развития;
- технология адаптивного физического воспитания, направленная на коррекцию нарушений психофизической сферы детей с задержкой психического развития.

Основу экспериментальных разработок составил комплекс взаимосвязанных теоретико-методологических, целевых, организационно-содержательных и методических компонентов. Их специфика просматривается в интеграции физической культуры с коррекционной педагогикой. Экспериментальное апробирование разработанных технологий в практике адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития, позволило констатировать положительный эффект.

В процессе осуществления опытно-экспериментальной работы был выполнен и дополнительный объем работ, а именно:

- опубликовано 20 статей в журналах, реферируемых ВАК РФ;
- студентами академии подготовлены и защищены магистерские диссертации, выпускные квалификационные работы;
- заключены договора о научном сотрудничестве со специализированными дошкольными учреждениями г. Волгограда;
- проведены мастер-классы и семинары-практикумы для специалистов, работающих в области адаптивного физического воспитания;
- опубликованы монографии и учебно-методические пособия;
- защищена докторская диссертация, пройдена предзащита кандидатской диссертации.

Однако на сегодняшний момент научная деятельность академии осуществляется не только за ее пределами, но и в ее стенах.

В январе 2017 года на базе академии был открыт научно-практический центр адаптивной физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья «Без границ». Воспитанниками центра стали дети дошкольного и младшего школьного возраста с детским церебральным параличом, нарушениями интеллекта, сенсорной сферы, сочетанными заболеваниями, часто болеющие дети.

Занятия с детьми проводятся по таким программам как: гидрореабилитация, сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика, йога, гимнастика с элементами акробатики, акробатика. Воспитанники распределяются на группы в соответствии с ведущими характеристиками диагноза, уровнем сохранности двигательных навыков и общей подготовленности. В качестве педагогов работают ведущие специалисты в области спортивной тренировки, физического воспитания и оздоровительной тренировки. В своей работе они используют базу предшествующих научных и методических разработок [2,5,6].

Важнейшей характеристикой деятельности центра является научное сопровождение его коррекционных и реабилитационных занятий. Так в рамках занятий сюжетно-ролевой ритмической гимнастикой с детьми, имеющими синдром Дауна, аутистический синдром, задержку психического развития, глубокие интеллектуальные нарушения уже ведется научная поисковая работа. Ее целью является обоснование адаптивного физического воспитания детей этих нозологических групп на основе музыкально-двигательных средств. Она началась с диагностики особенностей психофизической

сферы воспитанников. В ходе исследований были выявлены специфические параметры морфофункциональных систем их организма, развития двигательной базы. Также была проведена серия поисковых экспериментов, обосновывающих возможность использования музыкально-двигательных средств в работе с такими воспитанниками. Данные констатирующих экспериментов создали базу для дальнейших формирующих экспериментов, которые позволят обосновать целостный педагогический процесс.

Выше представленные материалы позволяют увидеть, что ведущими учеными академии ведется активная работа по проблемам адаптивного воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Научная деятельность осуществляется как на базе академии, так и на базах специализированных образовательных учреждений города Волгограда и направлена на разработку педагогических технологий, отвечающих запросам современной педагогической практики.

Литература:

1. Максимова С. Ю. Методика физического воспитания на основе ритмической гимнастики сюжетно-ролевой направленности для старших дошкольников с задержкой психического развития: дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2002. – 158 с.
2. Максимова С. Ю. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с задержкой психического развития на основе музыкально-двигательной деятельности: монография. – Саратов: ГАОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2013. – 300 с.
3. Максимова С.Ю. Модель музыкально-двигательного адаптивного физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 63-65.
4. Максимова С.Ю. Система адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста на основе музыкально-двигательной деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Волгоград, 2014. – 46 с.
5. Фомина Н.А., Максимова С.Ю., Прописнова Е.П. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика в детском саду: учебное пособие. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2007. – 244 с.
6. Фомина Н.А., Максимова С.Ю. Музыкально-двигательное направление физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 57-58.

References

1. Maksimova S.Yu. Metodika fizicheskogo vospitaniya na osnove ritmicheskoy gimnastiki syuzhetno-rolevoj napravlenosti dlya starshih doshkolnikov s zaderzhkoj psihicheskogo razvitiya: dis. ... kand. ped. Nauk. – Moskva, 2002. – 158 s.

2. Maksimova S.Yu. Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie detej doshkolnogo vozrasta s zaderzhkoj psihicheskogo razvitiya na osnove muzykalno-dvigatelnoj deyatelnosti: monografiya. Saratov: GAOY DPO “SarIPKiPRO”, 2013. – 300 s.

3. Maksimova S.Yu. Model muzykalno-dvigatelno adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya doshkolnikov s zaderzhkoj psihicheskogo razvitiya // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2017. – № 1. – S. 63-65.

4. Maksimova S.Yu. Sistema adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya detei doshkolnogo vozrasta na osnove muzykalno-dvigatelnoj deyatelnosti: avtoref. ... dis. d-ra ped. nauk. Volgograd, 2014. – 46 s.

5. Fomina N.A., Maksimova S.Yu., Propisnova E.P. Syuzhetno-rolevaya ritmicheskaya gimnastika v detskom sadu: uchebnoe posobie. Volgograd: FGOY VPO “VGAFK”, 2007. – 244 s.

6. Fomina N.A., Maksimova S.Yu. Muzykalno-dvigatelnoe napravlenie fizicheskogo vospitaniya detej doshkolnogo vozrasta // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2015. – № 7. S. 57-58.

Контактная информация: mal-msy@rambler.ru

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА КААТСУ В ЭКСЦЕНТРИЧЕСКОМ РЕЖИМЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И МЫШЕЧНОЙ ГИПЕРТРОФИИ У ЛИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА

Мирзаев Дж.А., магистрант

Тульский государственный университет, г. Тула

Mediland Hospital (Баку, Азербайджан)

В данной статье рассмотрено влияние окклюзионного тренинга на увеличение силовых показателей и механизмы мышечной гипертрофии у женщин. Предлагается тренировочная модель для практического применения в целях максимизации мышечной гипертрофии и силы четырехглавой мышцы бедра у лиц женского пола.

Ключевые слова: метод КААТСУ; окклюзионный тренинг; метод силового тренинга.

EMPIRICAL DATA ON USING THE KAATSU METHOD IN THE ECCENTRIC MODE FOR IMPROVING STRENGTH CAPABILITY AND MUSCLE HYPERTROPHY IN FEMALES

Mirzayev J. A., Graduate

Tula State University, Tula

Mediland Hospital (Baku, Azerbaijan)

In this article, the influence of occlusal training on the increase in strength indicators and mechanisms of muscle hypertrophy in women is examined. A training model is proposed for actual use in order to maximize muscle hypertrophy and the strength of the quadriceps femoris in females.

Keywords: KAATSU method; occlusive training; method of strength training.

Введение. Метод КААТСУ нельзя путать с тренировками при ишемических условиях. КААТСУ не способствует ишемии в скелетных мышцах, а, наоборот, улучшает процесс стекания крови в капиллярах. Фундаментальные и клинические исследования последних лет помимо улучшения мышечной массы и силы у здоровых людей, выступают за полезность применения КААТСУ тренировок для пациентов с сердечнососудистыми и ортопедическими заболеваниями. Оклюзионный тренинг с низкой интенсивностью гарантирует уникальный режим тренировок для создания идеальной «почвы» к мышечной гипертрофии [1]. Основные механизмы, благодаря которым происходит окклюзия, предполагают стимулирование роста мышц, включая метаболическую аккумуляцию, что в свою очередь приводит к последующему увеличению анаболического фактора роста быстро сокращающихся волокон, а также усиливает синтез мышечного белка, посредством рапамицина у млекопитающих. Белки теплового шока, синтеза оксида азота-1 и миостатин влияют на окклюзионный стимул [2].

Мысль Элвуда Ханнемана о том, что для привлечения высокопороговых двигательных единиц необходимы большие тренировочные нагрузки, возможно, является правильной, но только по отношению к первому мышечному сокращению. После этого пороговые значения уменьшаются и подвергаются изменениям [3]. Существуют и данные, согласно которым высокопороговые двигательные единицы могут стать низкопороговыми. Экспериментальные данные определили идентичность в количестве двигательных единиц, приводящих к усталости при использовании 30, 70 и 100% интенсивности от максимальных возможностей [4]. Нет убедительных научных данных в пользу обязательного выполнения силовых упражнений с большими нагрузками (по сравнению с $\geq 30\%$ от максимума) доводящихся до мышечного отказа. Лишь некоторые исследования поддерживают идею использования тренировок до отказа для молодых спортсменов и улучшения локальной мышечной выносливости, а большинство научных исследований выступают против использования «отказного метода» в тренировочном процессе [5]. Перспективы низкоинтенсивных тренировок с минимальным ограничением кровотока подтверждаются научной информацией. Итак, КААТСУ [6; 7; 8; 9]:

1. Один из лучших методов стимуляции мышечной гипертрофии.
2. Обладает хорошим восстановительным эффектом для мышц.
3. 30% нагрузки хватает, чтобы не уступать по эффективности тренировкам с высокой интенсивностью.
4. Не наблюдается высокого кровяного давления, что расширяет горизонты использования КААТСУ в программах реабилитации.

5. Умеренное ограничение кровотока + низкая интенсивность приводят к более интенсивной мышечной активации по отношению к внешней нагрузке.

Данкел и коллеги [6] предположили, что метод КААТСУ может негативно повлиять на женщин, снижая мышечный объем. В их исследовании участники выполняли подъемы на бицепс до отказа (70% от 1ПМ) в одном подходе. Авторы исследования привлекли тринадцать нетренированных людей (6 мужчин и 7 женщин) и провели с ними 24 тренировки. Участники одной рукой выполняли подъем на бицепс до отказа, а на экспериментальной руке за этим же протоколом следовало 3-х минутное ограничение кровотока (70%). Рост мышц измерялся с помощью УЗИ. Оба протокола завершили одинаковый тренировочный объем (3678 против 3638 кг). Проведенный анализ продемонстрировал снижение объема в экспериментальном состоянии лишь у женщин (50 % -ный участок – 0,0 (-0,2, 0,0) см; 60% – 0,1 (-0,3, 0,0) см; 70% -ный участок – 0,0 (-0,1, 0,1) см).

Учитывая минимальную научную информацию о влиянии метода КААТСУ на женский организм, целью данного исследования было опровергнуть или подтвердить результаты Данкел и коллег [10], но в отличие от этого исследования, использовались другие тренировочные условия, и объектом исследования была четырехглавая мышца бедра.

Методика и организация исследования. Использовалась магнитно-резонансная томография для наблюдения за процессом мышечной гипертрофии и вариант расчета для одноповторного максимума по версии ученых из университета Нью-Мексико [3] для определения силовых показателей. В исследовании приняла участие девушка (рост – 174 см, вес – 66 кг), имеющая опыт силовых тренировок (более 1 года). С помощью МРТ измерялась средняя треть правого бедра. Продолжительность исследования составило шесть недель. Тренировочный протокол был составлен следующим образом:

- количество тренировок в неделю – 3;
- интенсивность нагрузок (рабочий вес) – 30% от максимальных силовых показателей.

Программа тренировок:

- горизонтальный жим ногами – 4 по 15 раз;
- разгибание ног на тренажере, сидя – 3 по 20 раз.

Отдых между подходами – 120 секунд, использовался эксцентрических режим тренировок (на фазу опускания уходило четыре секунды, на подъем – одна секунда).

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенного исследования были получены положительные результаты в максимальных силовых показателях (одноповторный максимум, 1ПМ) и площади поперечного сечения четырехглавой мышцы бедра. Эксперимент продолжался девять недель. Несмотря на небольшой промежуток времени, удалось значительно увеличить силовые показатели на 20 кг (1 ПМ повысился от 67 до 87 кг; 5 ПМ от 48 до 66 кг). В площади поперечного сечения была обнаружена существенная положительная динамика (для шестинедельного периода) в двух головках четырехглавой мышцы бедра: прямая мышца и латеральная широкая мышца бедра (таблица 1).

Таблица 1

Результаты, полученные с помощью МРТ для средней трети правого бедра

	Переднезадний раз- мер		Поперечный	
	До	После	До	После
Прямая мышца	31,6 мм	32,2 мм	37 мм	37 4 мм
Медиальная широкая мышца	49 мм	50 мм	22 мм	22 мм
Латеральная широкая мышца	82 мм	84 мм	30 мм	34 мм
Промежуточная широкая мышца	73 мм	73 мм	29 мм	30 мм

Обследование проводилось 19.01.2017 и 16.03.2017 г.

Если проанализировать данные из исследования Dankel и коллег [10], становится ясным, что интенсивность тренировочной нагрузки = 50 и 70% от 1ПМ негативно влияет на механизм гипертрофии у женщин, а по результатам данного исследования 30% от 1ПМ является оптимальной нагрузкой для мышечного роста. Результаты двух исследований, конечно, не могут служить убедительными аргументами в пользу конкретных рекомендаций, но создают условия для дальнейших дискуссий.

Выводы. Девятинедельная тренировочная программа на основе КААТСУ/эксцентрических упражнений показала свою эффективность для женщины, которая на любительском уровне занимается силовыми тренировками. Стоит отметить серьезные ограничения данного исследования: минимальное количество участников – 1; кратковременность исследования (меньше 12 недель); отсутствие контрольной группы. Дальнейшие исследования должны более глубоко изучить влияние тренировочного метода КААТСУ + эксцентрический режим на увеличение силовых показателей и объема мышц. На данный момент отсутствует научная информация о возрастных измене-

ниях при использовании метода КААТСУ у женщин, а также нет сопоставлений между многосуставными и односуставными упражнениями.

Литература

1. Sato Y. The history and future of KAATSU Training. *Int. J. Kaatsu Training Res.* 2005; 1: 1-5.
2. Loenneke JP. et al. (2010). A mechanistic approach to blood flow occlusion. *International Journal of Sports Medicine*, 31(1), 1-4.
3. Gorassini et al., 2002. Gorassini M, Yang JF, Siu M, Bennett DJ. Intrinsic activation of human motoneurons: reduction of motor unit recruitment thresholds by repeated contractions. *J Neurophysiol* 87: 1859–1866.
4. Mirzayev J.A. Application of the method «to failure» in strength training. *Health-saving technologies.* 2017; 01: 88-96 (in Russian).
5. Xia T, Frey Law LA. A theoretical approach for modeling peripheral muscle fatigue and recovery. *J Biomech.* 2008;41(14):3046-52.
6. Suga T. et al. Dose effect on intramuscular metabolic stress during low-intensity resistance exercise with blood flow restriction. *J Appl Physiol* (1985). 2010 Jun;108(6):1563-7.
7. Yasuda T. et al. Muscle activation during low-intensity muscle contractions with restricted blood flow. *J Sports Sci.* 2009 Mar;27(5):479-89.
8. Loenneke JP. et al. (2010). A mechanistic approach to blood flow occlusion. *International Journal of Sports Medicine*, 31(1), 1-4.
9. Abe T. et al. Muscle size and strength are increased following walk training with restricted venous blood flow from the leg muscle, Kaatsu-walk training. *J Appl Physiol* (1985). 2006 May;100(5): 1460-6. Epub 2005 Dec 8.
10. Dankel SJ. et al. Post-exercise blood flow restriction attenuates muscle hypertrophy. *Eur J Appl Physiol.* 2016 Oct;116(10):1955-63.
11. Reynolds JM. Prediction of one repetition maximum strength from multiple repetition maximum testing and anthropometry. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2006, 20(3), 584-592.

Контактная информация: djhavidmirzoev@mail.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ

Геращенко Н.В., доцент, кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Геращенко И. Г., профессор, доктор философских наук

Волгоградский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, г. Волгоград

В статье рассмотрены некоторые методологические проблемы формирования активности у детей. Обосновывается необходимость культурологического подхода к развитию активности. Проанализирована игровая и деятельностная составляющая активности. Дается оценка концепции Соколянского-Мещерякова в контексте современной педагогики.

Ключевые слова: деятельность; активность; культурологический подход; этапы формирования активности; игровая активность; совместно-разделенная деятельность.

METHODOLOGICAL PROBLEMS OF DEVELOPING ACTIVITY IN CHILDREN

Gerashchenko N. V., Associate Professor, Ph.D. of Pedagogic Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Gerashchenko I. G., Professor, Doctor of Sciences (Philosophy)

Volgograd Cooperative Institute (branch) of the Russian University of Cooperation, Volgograd

The article investigates some methodological problems of developing activity in children. The need for culturological approach to developing the activity is substantiated. Play

and behavior component of activity is analyzed. An assessment of a Sokolyansky-Meshcheryakov concept as used in modern pedagogics is given.

Keywords: behavior; activity; culturological approach; stages of cognitive development; play activity; cooperated and individual activity.

Важнейшей проблемой физкультурного образования, педагогической теории и практики является формирование активности ребенка. Эта активность представляет собой сложное сочетание физических, психических, биологических и духовных качеств. Реалии сегодняшнего процесса образования таковы, что все большее внимание уделяется изучению и воспитанию личностной активности будущего гражданина. При этом активность берется не столько в коллективном, сколько в субъективно-индивидуальном плане, что связано с изменением методологических и психолого-педагогических ориентиров в постиндустриальном обществе. Признавая неизбежность такой трансформации, необходимо, тем не менее, выяснить, что относится к коллективному, а что к индивидуально-личностному при формировании активности ребенка.

В частности, не удастся обойти стороной вопрос об объективации этой активности, поскольку личность ребенка необычайно сложна и несводима к элементарным составляющим материальной деятельности. Культурологичность педагогического подхода в настоящее время проявляется в том, что активность воспитуемого не сводится лишь к материально-практической и интеллектуальной деятельности, а закладывается еще иррациональная, мистическая, эзотерическая активность, которая также нуждается в методологическом осмыслении.

К.Д. Ушинский, один из основателей антропологического подхода в педагогике, писал: «Воспитатель должен стремиться узнать человека, каков он есть в действительности, со всеми его слабостями и во всем его величии» [6]. В данном высказывании заложен глубокий методологический ориентир для современной педагогики по формированию активности ребенка. К.Д. Ушинский, как известно, был большим почитателем Гегеля и исходил из внутренней противоречивости человека, который одновременно и слаб, и велик. Причем слабость и величие человека заложены в ребенке изначально, однако, лишь в качестве предпосылки.

Ученик не является только объектом образования, а педагог – исключительно субъектом. И в том, и в другом случае осуществляется взаимопроникновение: обучаемый обучает, а обучающий обучается. Выгода отсюда получается обоюдная, т.к. происходит не только передача и восприятие суммы знаний, умений и навыков, но и твор-

ческое саморазвитие обоих агентов педагогического взаимодействия. Активность обладает прагматической составляющей, направленной не только во вне, но и на себя. Происходит, если можно так выразиться, «расширенное воспроизводство» активности, а значит, усиливается и конкурентность человека в условиях современного общества.

Подлинная активность в обучении достигается лишь во взаимодействии и диалоге. При этом практическая активность ребенка должна быть сопряжена с диалоговой активностью, когда предметная деятельность дополняется словесной и наоборот. Вот почему особенно эффективной является, в этом смысле, педагогика диалога культур. В системе «педагог-ребенок» неизбежно присутствует культурологическая составляющая, когда в процессе предметно-практической и диалоговой деятельности трансформируется целая культура через ее отдельного носителя.

Формирование активности тесно связано с формированием ума, но, как верно отметил А. Бергсон, «классическое образование развивает ум наилучшим образом» [1]. Сейчас это нередко упускается из вида, когда изучение латыни или древнегреческого языка считается пустой тратой времени. На самом деле, именно в классическом образовании закладывается подлинная интеллектуальная активность, которая затем может быть реализована в различных формах духовного труда, начиная от бизнеса и заканчивая научно-исследовательской деятельностью.

Сознание активно, в том числе и потому, что оно избирательно к условиям материального мира. Но на высших этапах развития человека и общества эта избирательность перестает определяться исключительно необходимостью физического выживания. Возникает «установка» на духовное творчество и самосовершенствование, которая, нередко, пересиливает даже тяготы материальной жизни.

Для понимания процесса формирования активности ребенка крайне важна современная оценка Загорского эксперимента по воспитанию слепоглухонемых детей. Если в советский период преобладала идеологическая восторженность по поводу результатов данного эксперимента, то в период перестройки создатели данного эксперимента были обвинены в научной недобросовестности. Прошедшие годы, как нам думается, позволяют дать более взвешенную оценку Загорскому эксперименту.

Педагогическая концепция Соколянского-Мещерякова исходила из того, что до начала практической деятельности ребенка активность как таковая отсутствует, ибо последняя не сводима к биологическим составляющим, к психике. Двигательная активность, конечно же, присутствует и у новорожденного ребенка, и у слепоглухонемого.

Но возможно ли считать ее собственно человеческой активностью, ведь двигательной активностью обладает любое животное.

Человеческая активность не может самопроизвольно возникнуть «внутри тела» данного субъекта образования, но точно также она не появляется в результате механического перенесения и передачи активности от обучающего к обучаемому. Получается парадоксальная ситуация, когда активность возникает и не возникает в процессе образования. Обучение создает как бы форму существования активности, сама же последняя оказывается трудно уловимой. Чтобы решить данную проблему, необходимо найти такую реальность, которая была бы объединением противоположностей, образующих полюса человеческой активности (обучаемый и обучающий). Таким единством противоположного выступает совместно-разделенное предметное действие. «Разделенное предметное действие как раз и есть та клеточка, из которой вырастает весь «организм» человеческого поведения и психики» [4]. В совместно-разделенном действии объединены противоположные свойства, находящиеся как на стороне обучаемого, так и на стороне обучающего. В нем дано не просто действие обучаемого или обучающего, а действие действия, замыкание и оборачивание действия на само себя, наложение и взаимопроникновение двух противоположных действий, из которых только и может развиваться полноценная человеческая активность. Такова позиция А.Н. Мещерякова, в которой, на наш взгляд, много верного.

Противники Загорского эксперимента выступают против того, что формирование активности ребенка исключительно зависит от социальной деятельности педагога. Они полагают, что активность у человека существует изначально на биологическом уровне, а педагог всего лишь развивает данную активность в процессе воспитательного взаимодействия. С этим можно было бы частично согласиться, если бы активность не понималась здесь как собственно человеческая деятельность. Последняя именно и возникает исключительно в ходе социального (прежде всего, предметно-практического) взаимодействия.

Еще одним доводом против Загорского эксперимента является его, якобы, научная недостоверность вследствие того, что обучаемые потеряли зрение и слух не с момента своего рождения, а несколько позже. Отсюда делается вывод, что активность уже была сформирована в ребенке, в том числе и в результате «стихийного научения». Против того, что стихийное обучение необходимо и неустранимо, никто и не возражает, поскольку на ребенка уже во внутриутробный период развития оказывается различное социальное воздействие, которое трудно прогнозируемо.

Несогласие вызывает другое. Чтобы обучение слепоглухонемого ребенка «было успешным, – пишет Ю.В. Пуцаев, – обучаемый должен понимать, зачем и почему это надо делать» [5]. Если брать начальные моменты формирования социальной активности у ребенка, тем более слепоглухонемого, то он просто не в состоянии осознать, зачем необходимо то или иное действие взрослого человека, поскольку у ребенка еще отсутствует мышление, отвечающее за процесс понимания. В этом-то и заключается смысл совместно-разделенного действия, которое является первоначальным материальным носителем совместно-разделенного мышления. После того, когда зачатки мышления сформированы, ребенок, конечно же, должен понимать, зачем и почему педагог требует от него поступать так или иначе. Принцип сознательности в образовании, как известно, является определяющим.

На основании культурологической концепции формирования активности можно сделать практический вывод, который идет в разрез со следующим заявлением экзистенциальной педагогики: ребенок в процессе образования должен как можно меньше объективироваться в продуктах своей деятельности. В действительности, наоборот, объективация – важнейший фактор воспитания активного поведения. Возможно, деятельность и важнее своего продукта, но только этот последний становится критерием качества самой деятельности. Процесс образования, поэтому, предполагает максимальную объективацию, а не постоянное прислушивание к различным нюансам своего духовного самочувствия.

Вот почему игровыми концепциями образования, на наш взгляд, ограничиваться нельзя. Игра – не отличительная особенность человека. Игруют и высшие животные, но это не ведет к их развитию в культурном плане. Кроме того, цель игры – получение удовольствия, а этим не исчерпывается все богатство образовательного процесса. В ходе игры главное не объективация, а процесс ради самого процесса. Игровые методы формирования активности ребенка крайне важны, но их нельзя абсолютизировать и ограничиваться исключительно ими. В совместно-разделенном действии также может присутствовать игровая составляющая, но как подчиненный момент. В процессе непрерывного образования в течение всей жизни человека игра продолжает сохранять свою актуальность, но это не означает, что она является главным фактором формирования социальной активности человека.

Формирование активности происходит поэтапно. В начале образования действие ребенка полностью направляется действиями взрослого. По мере практического обучения происходит своеобразное социальное «заражение» активностью, когда ребе-

нок начинает воспринимать чужое действие как свое собственное. Возникает второй этап в формировании активности – совместно-разделенное действие. Третий этап в формировании активности – это возникновение собственной активности ребенка. Получается, что активность – это комплексно-системная способность человека. Она возникает в результате образования при условии соблюдения органически-целостного подхода к ее формированию.

О первоначальной включенности активности в практическую деятельность свидетельствует тот факт, что на ранних этапах развития ребенок не реагирует на предметы, которые не затрагивают его жизненно важных функций. Воспитание слепоглухонемых доказывает, что вещи с опредмеченной активностью попадают в поле зрения ребенка, если они в состоянии удовлетворить, в том числе, и биологические потребности. Коробка спичек или карандаш выпадают из руки ребенка, не вызывая активного ощупывания их контуров. Напротив, засорившаяся соска или измененная форма ложки вызывают активную ответную реакцию. Познавательная активность не присуща зарождающемуся мышлению ребенка, вернее она существует только как возможность. Это же положение отмечал и Л.С. Выготский. К аналогичным выводам, но уже применительно к первобытному мышлению человека, приходит и Л. Леви-Брюль [3].

Там, где появляется собственно активное поведение ребенка, а не его предпосылки, там обязательно присутствует осознанность. Сознательное усвоение связано, в первую очередь, не с овладением системой знаний, а с восприятием практических умений и навыков. Только на основе этого восприятия возможно усвоение знаний. О единстве активности и сознательности свидетельствует факт, доказанный психологией, что всякое состояние сознания связано с двигательными процессами. Даже на уровне психологии является истиной неразрывная связь активности и сознательности, ибо осознанная деятельность пронизывает все свойства психики человека, включая и иррациональные. З. Фрейд выдвинул известное положение о том, что в сновидениях человека нет ничего случайного, т.е. для сновидений присуща своя логика, являющаяся своеобразным отражением деятельности человека в состоянии бодрствования.

Активность изначально предполагает деятельность по ее осуществлению, которая образует необходимую форму реализации активности. Последняя может присутствовать в форме трудовой деятельности, интеллектуальной, эстетической и т.п. И активность, и деятельность социальны, они различаются между собой только как содержание и форма. При этом, активность и деятельность не тождественны мышлению, хотя и образуют его предпосылку. Можно быть очень деятельным человеком, оставаясь

интеллектуально неразвитым. Мы полностью разделяем точку зрения, что целью образования является подготовка ребенка к будущей деятельности в обществе, а содержанием образования – освоение общих методов и форм человеческой деятельности [2]. Тем самым понятия «активность» и «деятельность» становятся основополагающими категориями и принципами современной педагогики.

Активность формируется в общении, которое следует понимать не только как связь одного человека с другим или даже человека с обществом вообще, а как универсальную характеристику человеческого бытия, в котором эта характеристика получает свое наиболее конкретное воплощение. Иногда теория образования исходит из редукционистского понимания общения, когда оно рассматривается исключительно в контексте взаимоотношений учителя и учеников, учащихся друг с другом. Здесь не учитываются следующие методологические положения: во-первых, общение с предметами культуры (и прежде всего, предметно-практическое) не менее важно, нежели общение с педагогом; во-вторых, все особенные формы общения имеют своим исходным пунктом и конечным результатом всеобщую коммуникацию ребенка с природой и социумом.

Велика также роль коллектива в формировании активности, особенно в детском возрасте. Однако коллективы бывают различными по своему педагогическому воздействию. Дело в том, что коллектив может преследовать свои групповые цели (коммерческие, карьерные и даже криминальные), в этом случае активность его членов не будет соответствовать подлинной активности, конечной целью которой является поликультурное развитие личности. Школьный коллектив иногда определяется как основной детерминирующий фактор поведения учащихся, который дополняется воспитанием в семье, воздействием улицы и т.п. Образовательный коллектив важно исследовать в контексте всего социального воздействия на человека, где школьное обучение образует всего лишь частный случай. Такие попытки сейчас делаются, в частности, в концепции непрерывного образования, и роль коллектива на всем протяжении этого образования оказывается весьма неоднозначной.

Подводя итог вышеизложенному, следует еще раз подчеркнуть, что социальная активность ребенка потому и называется социальной, что формируется исключительно под воздействием социума, а не каким-то иным способом. Начинает закладываться эта активность очень рано, по некоторым данным, с внутриутробного развития, где присутствует опосредованное социальное воздействие на плод. Важнейшим средством зарождения активности становится совместно-разделенная деятельность в системе «ребенок–педагог». Методологический аспект формирования социальной активности

ребенка заключается в том, что сама эта активность рассматривается в контексте общечеловеческой деятельности, а понятия «активность» и «деятельность» становятся основополагающими категориями и принципами современной педагогики, в том числе и физкультурного образования.

Литература

1. Бергсон А. Здравый смысл и классическое образование // Вопросы философии. – 1990. – № 1. – С. 163-168.
2. Боровских А.В., Розов Н.Х. Категория деятельности и деятельностные принципы в педагогике // Вопросы философии. – 2012. – № 5. – С. 90-102.
3. Геращенко И.Г., Геращенко Н.В. Педагогическое творчество: методологический и социокультурный подход // Инновации в образовании. – 2016. – № 10. – С. 120-128.
4. Мещеряков А.Н. Слепоглухонемые дети. – М.: Педагогика, 1974. – 328 с.
5. Пущаев Ю.В. История и теория Загорского эксперимента. Начало // Вопросы философии. – 2013. – № 3. – С. 132-147.
6. Ушинский К.Д. Теоретические проблемы воспитания и образования // Избранные педагогические сочинения: в 2 т. – Т.1. – М.: Педагогика, 1974. – 584 с.

References

1. Bergson A. Zdravyy smysl i klassicheskoye obrazovaniye // Voprosy filosofii. – 1990. – № 1. – 163-168.
2. Borovskikh A.V.. Rozov N.Kh. Kategoriya deyatelnosti i deyatelnostnyye printsipy v pedagogike // Voprosy filosofii. – 2012. – № 5. – S. 90-102.
3. Gerashchenko I.G.. Gerashchenko N.V. Pedagogicheskoye tvorchestvo: metodologicheskii i sotsiokulturnyy podkhod // Innovatsii v obrazovanii. – 2016. – № 10. – S. 120-128.
4. Meshcheryakov A.N. Slepoglukhonemyye deti. – M.: Pedagogika, 1974. – 328 s.
5. Pushchayev Yu.V. Istoriya i teoriya Zagorskogo eksperimenta. Nachalo // Voprosy filosofii. – 2013. – № 3. – S. 132-147.
6. Ushinskiy K.D. Teoreticheskiye problemy vospitaniya i obrazovaniya // Izbrannyye pedagogicheskiye sochineniya: v 2 t. – T.1. – M.: Pedagogika, 1974. – 584 s.

Контактная информация: gerashhigor@rambler.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Люсова О.В., доцент, кандидат психологических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье рассматриваются изменения, сопровождающие воспитание ребенка-инвалида в семье. Выделяются уровни качественных изменений семьи ребенка с особыми возможностями здоровья, основные фазы родительского кризиса, группы родителей по преобладающим у них особенностям личностных изменений, характерные особенности семьи особого ребенка. На основании вышеизложенного предпринята попытка разработки программы психологического сопровождения родителей детей-инвалидов.

Ключевые слова: дети с особыми возможностями здоровья; психологическое сопровождение; психологическая поддержка; личностные особенности.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PARENTS OF DISABLED CHILDREN

Lyusova O.V., Assistant Professor, Ph.D. of Psychological Science

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article presents the changes that occur in the family of a special needs child. The levels of such quality changes, the main levels of parental stress, the groups of parents according to some of their personal changes, and the features of a special child's family are singled out in the paper. Based on the above, an attempt was made to develop a psychological support program for parents of disabled children.

Keywords: disabled children; psychological assistance; psychological support; human personality.

В настоящее время общество требует от науки и практики изучения семей, имеющих ребенка с особыми возможностями здоровья, и разработки мер помощи такой семье. Сам по себе ребенок с ограниченными возможностями здоровья, в силу имеющихся различных симптомов, не может быть социализирован в общество сам по

себе, отдельно от того микросоциума, которым он окружен с самого рождения. Потому так важна интеграция в общество всей семьи ребенка-инвалида в целом.

Существует несколько уровней проявления качественных изменений в таких семьях: психологический, социальный, соматический.

1. Психологический уровень. Факт рождения ребенка с особыми возможностями здоровья может быть воспринят его родителями как большая драма. Появления у них ребенка-инвалида является серьезным стрессом. Такой стресс характеризуется хроническим характером и может деформировать психику мамы и папы, что может послужить условием кризисных изменения всей жизни семьи, устоявшихся стереотипов поведения и мировоззрения. Надежды, возложенные на появление наследника, продолжателя рода, рушатся. Выработка новых жизненных взглядов, ценностей может занять достаточно длительное время. Причиной тому могут быть психологические особенности личности самих родителей (толерантность к рождению особого ребенка); особенности нарушений у ребенка; отношение общества к такой семье и ребенку.

Семья с ребенком с ОВЗ находится в постоянной психотравмирующей ситуации. По данным некоторых исследований [7; 9], диагноз серьезных нарушениях психики ребенка вызывает у 65,7% матерей острые эмоциональные реакции, явные и неявные попытки суицида, истерические расстройства. Далее длительное стрессовое переживание приводит к появлению разных психосоматических нарушений. Затем это переживание усиливается: появляются другие проблемы и заботы, которые связаны с растущим ребенком, возрастает и тревога.

Рождение, воспитание, обучение, общение с особым ребенком является длительно воздействующим хроническим стрессором, который требует от психики матери максимального напряжения, она по этой причине может быть предрасположена к развитию различных форм нервно-психической патологии. Вся семья ребенка с отклонениями посвящает себя симптому, мать и отец обычно отрицают свои проблемы, перемещая акцент на воспитание ребенка. Это может помочь родителям объединиться для переживания кризисных состояний и сплотить их. Ребенок является центром объединения и таким образом может помочь уйти от обсуждения личных проблем и супружеских отношений. Любая семья, воспитывающая ребенка с нарушениями, переживает хронический стресс (S. Harris, M. Power, 1989). В некоторых исследованиях акцентируется семейная согласованность родителей. Здесь очень важны установки на события, связанные с аномальным ребенком, на «особые» нужды ребенка, перспективы. Иногда

родители относятся к болезни ребенка как к проклятию для всей семьи, обвиняют во всем только себя.

Такому стрессу чаще подвержены матери, испытывающие жесткое ограничение личной свободы и времени и проявляющие неадекватно низкую самооценку из-за недостаточно хорошо выполняемой материнской роли. Хронический стресс вызывает различного рода психические отклонения у матери: депрессию, раздражительность, эмоциональную напряженность. Отцы, как правило, уходят от каждодневного стресса, более увлечены работой, но и они испытывают чувство вины и утраты, хотя и не говорят об этом так явно, как матери. На них ложатся особые материальные тяготы, связанные с развитием, воспитанием, обучением, лечением «особого» ребенка, которые обещают быть практически пожизненными.

2. Социальный уровень. Семья ребенка с ОВЗ становится закрытой, малообщительной, очень избирательной в контактах с другими людьми. Она замыкается и минимизирует общение с родственниками из-за нарушений «особого» ребенка, а также из-за личностных установок родителей.

Матери детей с ОВЗ часто не работают по полученной специальности, чтобы постоянно быть вместе с ребенком, но могут выбрать дистанционную работу или ту, которая позволяет иметь очень гибкий график. Рождение «особого» ребенка деформирует взаимоотношения между супругами. В 32% случаев, по исследованиям В.В. Ткачевой [7; 9], такие браки распадаются. В редких случаях подобные трудности сплачивают семью. По данным Р.Ф. Майрамяна, 24,5% обследованных семей с «особым» ребенком разошлись из-за взаимных претензий матери и отца в ответственности за рождение аномального ребенка.

3. Соматический уровень. Психологические переживания матери ребенка с ОВЗ являются запороговыми, что вызывает соматические заболевания, астенические и вегетативные расстройства.

Психотравмирующая ситуация рождения больного ребенка рассматривается Р.Ф. Майрамяном, как трогающая «важные для матери ценности» и фрустрирующая ее потребности как личности. У таких матерей преобладают аффективные расстройства.

Семья ребенка с ОВЗ переживает целую серию кризисов, вызванных как субъективными, так и объективными факторами. Субъективно эти состояния описываются как смена взлетов и более глубоких падений. Семьи с большей социальной и психологической поддержкой переживают эти кризисы легче.

По данным исследований О.К. Агавеляна [10], рождение ребенка с нарушениями развития всегда вызывает родительский кризис, который проходит через четыре фазы:

1. Первая фаза проявляется в состоянии растерянности, беспомощности, страха.
2. Вторая фаза – отрицание, играющее роль защиты.
3. Третья фаза – депрессивное состояние, имеет название «хроническая печаль».

Это состояние – результат постоянного удовлетворения потребностей ребенка, независимо от приложенных усилий, отсутствия у него позитивной динамики, низкой социализируемости его дефекта, непрекращающегося хронического стресса, переживания чувства вины.

4. Четвертая фаза – уменьшается печаль, происходит принятие ситуации, появляется готовность решать проблемы, нацеливаясь на будущее как своего ребенка, так и свое личное будущее. Мать и отец начинают правильно оценивать ситуацию.

По преобладающим личностным характеристикам родителей можно условно разделить их на несколько групп:

1. Наиболее многочисленная среди родителей детей с ОВЗ группа импульсивных, эмоциональных, отличающихся нетерпимостью, способных рисковать, обладающих высоким уровнем притязаний. Такие родители не принимают ситуацию, связанную с рождением особого ребенка, как трагическую. В кризисных ситуациях проявляют себя активно, но активно протестуют против непреодолимости самой ситуации. Ищут нестандартные способы решения проблем их особого ребенка, лучших врачей, экстрасенсов, «травников» и народных целителей. Тратят себя на поиски лучших педагогов, психологов, врачей, логопедов. Они отрицают собственную бесперспективность, но из-за этого иногда демонстрируют неадекватные формы поведения. Их могут раздражать недостатки своего ребенка (отсутствие аккуратности, не владение навыками самообслуживания, наличие стереотипов и т.д.), в результате может проявляться необоснованная жестокость (окрик, физическое наказание).

2. Вторая группа представлена пессимистическими лицами. Они переживают неразрешимость как собственных проблем, так и проблем детей. Любая проблема воспринимается как безвыходная. Депрессивные состояния практически не прекращаются. Повышенное чувство вины перед «особым» ребенком лишает таких матерей активности и возможности изменить деформированные взаимоотношения, между семьей и обществом возрастает барьер.

3. Родители характеризуются сверхконтролем. Их отличает высочайший контроль своего поведения, а также соблюдение установленных требований и правил. Их

волнуют проблемы собственного самочувствия, межличностных отношений, здоровья, и, конечно, проблемы ребенка. Такие родители часто объединяют вокруг себя родителей с подобными проблемами благодаря своей гиперсоциальности.

4. Тревожные родители Их характеристики: высокая чувствительность и конформность, повышенная чувствительность к опасности. Им не хватает душевной гармонии с близкими людьми. Такие матери отличаются тесным эмоциональным контактом со своими «особыми» детьми. Они предрасположены к внутренней эмоциональной напряженности, к заниженной самооценке, чувству собственного несовершенства.

Родителей с преобладающими ригидными тенденциями отличает устойчивость позиций, интересов и личностных установок. Для них характерно выраженное чувство соперничества в межличностных отношениях. Они стремятся к доминирующей позиции, в высокой эмоциональной захваченности «доминирующей идеей», а также в «застревании» в некоторых случаях на негативных эмоциях и переживаниях, связанных с трудностью реализации этой доминирующей идеи. Они тратят много сил и средств, стремясь осуществлять свою цель; у них проявляется потребность в правдоискательстве и в установлении истинных виновников происшедшего.

Субъективное восприятие времени носит негативный эмоциональный характер. Наиболее негативно воспринимается прошлое из-за известия об аномалии ребенка и эмоционального шока. Настоящее воспринимается негативно из-за хронической депрессии. Будущее выглядит более оптимистично.

Таким образом, члены семьи, воспитывающей «особого» ребенка, имеют личностные и эмоциональные трудности. Очевидно, что такая семья нуждается в специально организованной работе, направленной на всю семью в целом.

Мы определили характерные проблемы семьи «особого» ребенка, которые необходимо решать в настоящее время:

1. Семья находится в условиях постоянной психотравматической ситуации.
2. Семья, воспитывающая ребенка с отклонениями в развитии, становится малообщительной, избирательной в контактах.
3. Неспособность родителей оказать поддержку ребенку. Некомпетентность родителей в вопросах психолого-педагогического развития детей.
4. Недостаточность научных, методических и технологических материалов, обеспечивающих процесс сопровождения: отсутствие на сегодняшний день общепринятой теории психолого-педагогического сопровождения ребенка в практической дея-

тельности; недостаточное методическое и дидактическое обеспечение психолого-педагогического сопровождения.

Целью психологической работы с родителями становится создание условий для социальной адаптации семей с «особым» ребенком. Задачами психологической работы с родителями «особых» детей являются:

- Формирование навыков эмоциональной саморегуляции.
- Содействие социальной активности родителей «особого» ребенка.
- Психологическое просвещение родителей в вопросах психолого-педагогического развития детей.
- Отработка навыков преобразования проблем детей в их навыки и умения в рамках методического и дидактического обеспечения психолого-педагогического сопровождения.

Для обеспечения психологического сопровождения родителей детей с ОВЗ нами разработан комплекс занятий, объединенных в программу родительского клуба. Занятия клуба проходят 1 раз в неделю, продолжительность каждой встречи – 60 минут. Работа клуба имеет три направления (табл. 1).

Методы работы

- В начале работы использовались методы наблюдения, беседы, анкетирования. Родителей посвящали в суть работы, предлагали заполнить анкеты, отражающие их ожидания от занятий. Применяются методы компьютерной обработки информации.
- Используются методы интенсивного обучения группы родителей – семинары-тренинги.
- В процессе реализации психотерапевтического аспекта работы преобладают современные креативные методы (арттерапия, игротерапия, имаготерапия, музыкотерапия, метафорические ассоциативные карты, релаксационный практикум и пр.).
- Для обобщения и систематизации полученного опыта мы используем методы обобщения и систематизации, описание полученных результатов (публикации в прессе, распространение информации в сети Интернет).

Таблица 1

Направления психологического сопровождения родителей с ОВЗ

<p>Образовательное направление</p>	<p>Цель мероприятий, проводимых в рамках данного направления: сформировать у родителей адекватное восприятие ребенка, принятие его особенностей, темпа и своеобразия развития.</p> <p>Мероприятия данного направления осуществляются в публикациях статей и постов в социальных сетях</p>
<p>Психотерапевтическое направление</p>	<p>Цель мероприятий, проводимых в рамках данного направления – снижение уровня психоэмоционального напряжения, формирование позитивного образа будущего для родителей и семьи в целом.</p> <p>Мероприятия данного направления осуществляются в групповой форме с использованием современных методов психотерапии и психологического консультирования: релаксационный практикум, сказкотерапия, арттерапия и пр.</p> <p>Благодаря мероприятиям психотерапевтического направления родители становятся более спокойными, склонными к сотрудничеству; воспринимают будущее достаточно конструктивно; изъявляют желание конструктивных изменений</p>
<p>Социально-тренинговое направление</p>	<p>Цель мероприятий, проводимых в рамках данного направления – обучение родителей адекватным и эффективным формам поведения в различных социальных ситуациях и отношениях с детьми с применением технологии преобразования проблем детей в их навыки и умения.</p> <p>Мероприятия данного направления осуществляются преимущественно в групповой форме. На занятиях моделируются разнообразные (в собесе, транспорте, магазине и пр.) и конструируются новые формы детско-родительского поведения.</p> <p>Благодаря мероприятиям данного направления родители преодолевают социальную тревогу и неуверенность, приобретают гибкость поведения и реагирования, становятся более эффективными в детско-родительском взаимодействии</p>

Таким образом, комплексно используются теоретические, диагностические и экспериментальные методы.

Таблица 2

Рабочий план реализации психологического сопровождения родителей детей с ОВЗ

№ п/п	Содержание направлений работы		
	Психологическое просвещение	Обучение технологии превращения проблем детей в их навыки и умения	Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции
1.	Готовность родителя к изменению поведенческих стереотипов. Установки родителей детей с ОВЗ	-	-
2.	Кризисы в семье с детьми с ОВЗ		
3.	Технология превращения проблем детей в их навыки и умения	Технология превращения проблем детей в их навыки и умения	Кто я своему ребенку? (метафорические ассоциативные карты)
4.	Дурные привычки	Дурные привычки	Мои ресурсы для помощи ребенку (МАК)
5.	Агрессивность	Агрессивность	Упражнение «Мост» для определения шагов помощи (МАК)
6.	Депрессия	Депрессия	Ресурсы моего Я (арт-терапия)
7.	Страхи и кошмары	Страхи и кошмары	Мои страхи (МАК)
8.	Поведенческие проблемы	Поведенческие проблемы	Моя семья (арттерапия)
9.	Ритуалы	Ритуалы	Упражнение «Розовый куст (арттерапия)»
10.	«Грязные штанишки»	«Грязные штанишки»	Квадрат достижений (МАК)
11.	Детские истерики	Детские истерики	Круги моей силы (МАК)
12.	Синдром дефицита внимания	Синдром дефицита внимания	Хочу-могу-буду (МАК)
13.	Травля	Травля	Мои границы (МАК)
14.	Прикладной анализ поведения	Прикладной анализ поведения	релаксация

Занятия проходят один раз в неделю. Они помогают родителям глубже познакомиться со своим ребенком, подкрепить интуитивные знания о нем научными разработками, знаниями специальной психологии и педагогики, разрешить сложные ситуации. На занятиях родители сплываются друг с другом, находят себе единомышленников, проявляют свое творческое созидательное начало.

Формами работы с родителями «особого» ребенка являются: образовательные семинары с элементами тренинга; публикации опыта воспитания ребенка в семье.

Ожидаемыми результатами реализации сопровождения родителей детей с ОВЗ будут являться:

1. Повышение эмоциональной устойчивости родителей.
2. Знания об особенностях развития детей с особыми образовательными потребностями.
3. Формирование навыков превращения проблем детей в их навыки и умения.
4. Изменение отношения к болезни ребенка.
5. Формирование навыков саморегуляции.

Таблица 3

Оценка результатов сопровождения родителей детей с ОВЗ

№ п/п	Критерий эффективности	Метод оценки	Показатель
1.	Востребованность	Наблюдение	– Посещаемость; – Количество человек, принявших участие в проекте
2.	Эмоциональная устойчивость родителей	Наблюдение	Повышение эмоционального фона к концу каждого занятия
		Речевой отчет в начале каждого занятия	Частота «нервных срывов» дома
		Анкета по окончании проекта	Уровень стрессоустойчивости
3.	Знания об особенностях развития детей с особыми образовательными потребностями	Речевой отчет по окончании каждого занятия	Полезность информации для родителя
		Анкета по окончании проекта	Полезность информации для родителя
4.	Формирование навыков превращения проблем детей в их навыки и умения	Речевой отчет после каждого занятия	Полезность информации для родителя
5.	Формирование навыков саморегуляции	Речевой отчет после каждого занятия	Желание применять в жизни полученные навыки
		Анкета по окончании проекта	Частота применений полученных навыков саморегуляции
6.	Изменение отношения к болезни ребенка	Рисуночные методики	Отношение к болезни ребенка как к задаче, требующей решения

В долгосрочной перспективе выполнение и распространение программы будет способствовать интеграции семей «особых» детей в общество, вызовет общественный резонанс, подготовит общество к обучению и воспитанию «особых» детей в обычных

детских садах и школах, привлечет внимание к проблемам семей «особых» детей представителей власти.

Литература

1. Агулина С.В., Бурцева И.В. Технология разработки программ по подготовке родителей детей ОВЗ к тьюторскому сопровождению ребёнка // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 1 (62). – С. 101-102.

2. Гузева М.В. Работа с родителями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные вопросы современной науки: материалы XXIII Международной научно-практической конференции (29 апреля, 2014 г.) / науч. ред. И.А. Рудакова. – М.: Спутник+, 2014. – С. 83-85.

3. Зикратов В.В., Гордеева Л.Н. Педагогическая поддержка родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, в развитии родительских установок // Наука и образование: новое время. – 2016. – № 2 (13). – С. 702-707.

4. Кисляков П.А., Шмелева Е.А. Психологическое благополучие семьи, воспитывающей ребенка с интеллектуальной недостаточностью // Образование и наука. – 2017. – Т. 19, № 1. – С. 146-164.

5. Куликова Е.А., Блинов Л.В. Внедрение технологии в практику родителей к взаимодействию с детьми с ОВЗ // Балтийский гуманитарный журнал. – 2017. – Т. 6, № 2 (19). – С. 156-158.

6. Максимова Е.И. К вопросу о психологии отношения родителей детей с ОВЗ к причинам рождения такого ребёнка в семье // Современные проблемы гуманитарных и естественных наук: материалы XXIII международной научно-практической конференции. – М., 2015. – С. 303-305.

7. Ткачева В.В. Работа психолога с матерями, воспитывающими детей с тяжелыми двигательными нарушениями // Дефектология. – 2005. – № 1. – С. 25-34.

8. Ткачева В.В. Современные технологии психологической помощи семье ребенка с ограниченными возможностями здоровья // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 4. – С. 155.

9. Тютюник Т.Н., Блохина Ю.А. Повышения уровня психологической компетенции родителей детей с ОВЗ в условиях общеобразовательного учреждения // Научно-методологические и социальные аспекты психологии и педагогики: сборник статей международной научно-практической конференции: в 2 ч. – М., 2017. – С. 154-156.

10. Шведчикова Ю.С. Технологии поиска ресурсов для актуализации возможностей в работе с родителями, имеющими детей с ОВЗ // Современные подходы и технологии сопровождения детей с особыми образовательными потребностями: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием для студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей, специалистов, семей (родителей и детей с ОВЗ). – Пермь: ПГГПУ, 2017. – С. 262-264.

References

1. Agulina S.V., Burceva I.V. Tekhnologiya razrabotki programm po podgotovke roditel'ev detej OVZ k t'yutorskomu soprovozhdeniyu rebyonka // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. – 2017. – № 1 (62). – S. 101-102.

2. Guzeva M.V. Rabota s roditelyami, vospityvayushchimi detej s ogranichennymi voz-mozhnostyami zdorov'ya // Aktual'nye voprosy sovremennoj nauki: materialy XXIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (29 aprelya, 2014 g.) / nauch. red. I.A. Rudakova. – M.: Sputnik+, 2014. – S. 83-85.

3. Zikratov V.V., Gordeeva L.N. Pedagogicheskaya podderzhka roditel'ev, vospityvayushchih detej s OVZ, v razvitii roditel'skih ustanovok // Nauka i obrazovanie: novoe vremya. – 2016. – № 2 (13). – S. 702-707.

4. Kislyakov P.A., SHmeleva E.A. Psihologicheskoe blagopoluchie sem'i, vospityvayushchej rebenka s intellektual'noj nedostatochnost'yu // Obrazovanie i nauka. – 2017. – Т. 19, № 1. – S. 146-164.

5. Kulikova E.A., Blinov L.V. Vnedrenie tekhnologii v praktiku roditel'ev k vzaimodejstviyu s det'mi s OVZ // Baltijskij gumanitarnyj zhurnal. – 2017. – Т. 6, № 2 (19). – S. 156-158.

6. Maksimova E.I. K voprosu o psihologii otnosheniya roditel'ev detej s OVZ k prichinam rozhdeniya takogo rebyonka v sem'e // Sovremennye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk: materialy XXIII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – M., 2015. – S. 303-305.

7. Tkacheva V.V. Rabota psihologa s materyami, vospityvayushchimi detej s tyazhelymi dvigatel'nymi narusheniyami // Defektologiya. – 2005. – № 1. – S. 25-34.

8. Tkacheva V.V. Sovremennye tekhnologii psihologicheskoy pomoshchi sem'e rebenka s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2016. – № 4. – S. 155.

9. Tyutyunik T.N., Blohina YU.A. Povysheniya urovnya psihologicheskoy kompetencii roditel'nykh detej s OVZ v usloviyah obshcheobrazovatel'nogo uchrezhdeniya // Nauchno-metodologicheskie i social'nye aspekty psihologii i pedagogiki: sbornik statej mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii: v 2 ch. – M., 2017. – S. 154-156.

10. SHvedchikova YU.S. Tekhnologii poiska resursov dlya aktualizacii vozmozhnostej v rabote s roditel'nykh detej s OVZ // Sovremennye podhody i tekhnologii soprovozhdeniya detej s osobymi obrazovatel'nymi potrebnostyami: sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem dlya studentov, magistrantov, aspirantov, prepodavatelej, specialistov, semej (roditel'nykh detej s OVZ). – Perm': PGGPU, 2017. – S. 262-264.

Контактная информация: oхy180171@mail.ru

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Беликова Е.В., кандидат экономических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В данной статье рассмотрены особенности формирования туристско-рекреационных ресурсов Волгоградской области, выявлены проблемы и острые вопросы, препятствующие развитию туризма в г. Волгограде и Волгоградской области. Обсуждены вопросы формирования туристической привлекательности территории.

Ключевые слова: туризм; территория; социально-экономические проблемы; программы развития туризма.

FEATURES OF THE FORMATION OF TOURIST AND RECREATION RESOURCES OF VOLGOGRAD REGION

Belikova E.V., Ph.D. of Economic Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article deals with the features of the formation of tourist and recreation resources of Volgograd region. The problems and topical issues that hamper the development of tourism in Volgograd and Volgograd region are identified. The issues of creation of tourist attraction of the region are discussed.

Keywords: tourism; region; social and economic problems; tourism development programs.

Актуальность. Волгоградская область – регион, обладающий значительным потенциалом и динамично развивающийся в современных условиях. Имеется целый ряд конкурентных преимуществ, в числе которых выгодное географическое положение, богатый ресурсный и рекреационный потенциал, потенциал для развития и перевооружения некоторых отраслей промышленности, в том числе машиностроения, металлургии,

лесной промышленности. На территории Волгоградской области расположены транспортные узлы, имеющие важное логистическое значение.

При этом природные катаклизмы и нерентабельность некоторых отраслей сельского хозяйства, традиционно ориентированных на данную отрасль территории, заставляют искать новые точки роста и пути развития. Начало 2015 года ознаменовалось для региона падением индекса промышленного производства, закрытием или приостановкой работы крупных промышленных предприятий г. Волгограда. Все эти факты и факторы обостряют социально-экономические проблемы и заставляют искать новые точки роста экономики региона, что предопределяет актуальность рассматриваемого в данной статье вопроса.

Цели и задачи научной работы: раскрыть некоторые основные аспекты формирования туристической привлекательности г. Волгограда и Волгоградской области и определить возможные перспективы ее дальнейшего совершенствования.

Результаты исследования. В «Стратегическом плане устойчивого развития г. Волгограда до 2025 года» отмечается, что «туризм в г. Волгограде и области не является приоритетной отраслью городской и региональной экономики, и видимо не будет являться таковой в течение ближайших 3-5 лет». Однако эта сфера признается привлекательной для экономики г. Волгограда и наиболее приспособленной к рыночным отношениям и предпринимательской деятельности. Поскольку туризм – это крупнейший межотраслевой комплекс, развитие которого обладает значительным мультипликативным эффектом, стоит ожидать позитивных последствий от реализации программ развития туризма. Потенциал региона в данной отрасли значителен.

Волгоградская область и г. Волгоград имеют большое историческое и культурное наследие – 34 музея, 923 памятников архитектуры, 1222 памятника археологии, 1164 памятника искусства и истории, более 1500 памятников природы.

Согласно официальным данным, за 2015-2016 годы объем предоставления туристических услуг в г. Волгограде выросли в 2,2 раза, услуг гостиниц – на 19,7%. По динамике развития указанные данные показывают наибольший рост в сравнении с прочими видами предоставления платных услуг на территории г. Волгограда. При этом их доля в общем объеме предоставления услуг не является существенной. Так оказание туристических услуг от общей доли платных услуг составляет 2,2%, услуг гостиниц – 1,2%. К показателю туристического потенциала города (как к особому виду историко-культурного туризма) можно также отнести услуги учреждений культуры (1,4%), (к ви-

ду спортивного туризма) предоставление услуг физической культуры и спорта (0,5%) и санаторно-оздоровительные услуги (0,5%) [3].

Помимо значительного туристско-рекреационного потенциала город и область имеют ряд проблем и острых вопросов, препятствующих развитию туризма.

Основными из них являются:

- отсутствие или плохое состояние инфраструктуры туризма на территории области;
- загрязнение рек;
- невыполнение экологического законодательства, наличие несанкционированных свалок;
- недостаточное количество мест отдыха для горожан и туристов;
- формирование имиджа области и города исключительно на основе военно-патриотической тематики;
- недостаточное имиджевое продвижение региона;
- низкое качество сервиса, предоставляемого в секторах туристской инфраструктуры;
- отсутствие координации между властями различных уровней в вопросах развития туризма;
- проблемы обеспечения безопасности.

Все это является препятствием для привлечения инвестиций в сферу туризма.

Из всех вышеперечисленных вопросов, основным является отсутствие инфраструктуры должного качества, в первую очередь, дорожной и транспортной. Качество дорог в г. Волгограде и области уже несколько лет является одной из самых злободневных проблем. И это несмотря на то, что регион имеет исключительно выгодное логистическое положение.

Что касается гостиничной инфраструктуры, то сегодня в г. Волгограде действует 82 гостиницы на 2480 номеров, в г. Волжском – на 5210 гостей.

Между тем к 2018 году, ввиду проведения матчей Чемпионата мира по футболу, согласно требованиям ФИФА, волгоградский регион должен располагать номерным фондом на 7760 человек. Дополнительные номера (около полутора тысяч) обеспечат теплоходы, турбазы и еще столько же мест будет обеспечено за счет реконструкции студенческих общежитий. Таким образом, как отмечают специалисты, власти волгоградского региона планируют даже превысить поставленную планку, подготовив 9210 мест [1].

Какой же туристический продукт может предложить своим гостям волгоградский регион на сегодняшний день? Если обобщить все направления, то можно сказать, что существует пять основных туристических маршрутов соответствующей тематики:

1) **«Военный Сталинград»**. Посещение таких исторических объектов, как историко-мемориальный комплекс «Мамаев Курган»; уникальный мемориальный комплекс музея-заповедника «Сталинградская битва», содержащего 4 тысячи экспонатов, которые раскрывают историю Сталинградской битвы; мемориальный комплекс «Солдатское поле»; военно-мемориального комплекса в селе Россошки с тематическим названием «Примирение через могилы» и т.д.

2) **«Историческое наследие г. Волгограда (Волгоград вчера, сегодня, завтра)»**. Посещение музея-заповедника «Старая Сарепта» с тематическим названием «Легенды и были старого Царицына»; крупнейшего оборонительного сооружения Европы первой четверти XVIII в., расположенного между Волгой и Доном; этнографического музея-заповедника народной архитектуры и быта на берегу реки Иловли, представляющего собой усадьбу казака конца XIX – начала XX века, в которой отражены главные элементы традиционной культуры донского казачества; памятника В.И. Ленину – самого большого в мире памятник, установленного реально жившему человеку и т.д.

3) **«Волгоград, как центр экологического туризма»**. Посещение 7 природных парков Волгоградской области (Природный парк «Усть-Медведицкий» Серафимовичского района, «Донской», «Эльтонский», «Нижнехоперский», «Цимлянские пески» Чернышковского района, «Щербаковский» Камышинского района, «Волго-Ахтубинская пойма»), а также туристических баз отдыха с возможностью охоты и рыбной ловли, байдарочных сплавов по водным ресурсам региона – Волга, Дон, Медведица, Хопер, Иловля, Чир.

4) **«Православные маршруты»**. На сегодняшний день в области насчитывается 7 православных монастырей и около 110 православных приходов. В них представлена история развития православного христианства России на территории Царицына. Предусмотрено посещение места основания современного г. Волгограда и современной церкви Иоанна Предтечи на Центральной набережной города, здания синагоги, Храма Никиты Исповедника, лютеранской кирхи в поселке Старая Сарепта, мечети на «Даргоре», церкви Св. Параскевы, Казанского собора, Усть-Медведицкого Спасо-Преображенского женского монастыря, Кременско-Вознесенского мужского монастыря и др.

5) «**Волгоград, как центр спортивных достижений**». Предлагается обзорная экскурсионная программа с посещением ледового катка, плавательных комплексов Волгоградского государственного социально-педагогического университета и Волгоградской академии физической культуры, бассейна МУП «Центральный стадион», аэроклуба «Юный ястреб», клуба подводного плавания, конно-туристической базы «Конный двор» и др. [2].

Выводы и рекомендации. На данный момент ключевым направлением туризма, который эксплуатируется и может в дальнейшем разрабатываться как региональный туристический бренд Волгоградской области, является военно-исторический туризм. Основные объекты показа, безусловно, связаны именно с военной и патриотической тематикой. Важным вопросом, который остается открытым, является формирование конкурентоспособного туристического регионального бренда. Ожидания и надежды в данном аспекте связаны с предстоящим проведением в г. Волгограде серии матчей Чемпионата мира по футболу в 2018 году и связанными с этим мероприятием инвестициями, в первую очередь, в развитие инфраструктуры. Ведется строительство стадиона «Победа» на 45000 мест. Предполагается, что на новом стадионе будут также фитнес-центр, три кафе, два ресторана, бары, офисные помещения, игровые детские комнаты, вертолетная площадка, защищенная зона VIP с входами. Сюда же планируется перевести к 2018 году все волгоградские государственные спортивные ведомства, открыть офис футбольного клуба «Ротор» и спортивный музей.

Согласно оценкам специалистов, турпоток в нашу область составляет около 870 тысяч человек в год. К чемпионату планируется увеличить туристический поток в три раза.

Формирование туристической привлекательности территории – вопрос долгосрочный. Здесь необходимо накопить и грамотно использовать репутационный капитал, разработать и внедрить маркетинговую стратегию развития территории. Концепция территориального маркетинга приобретает на сегодняшний день все большую популярность не только на Западе, существует ряд примеров российских регионов, проводящих грамотную маркетинговую политику.

В волгоградском регионе предпринимаются попытки разработки и внедрения программы развития на основе маркетинговой концепции, однако они не всегда успешно внедряются ввиду различных политических и конъюнктурных причин.

Таким образом, волгоградский регион обладает значительным потенциалом для формирования туристической привлекательности и благоприятного имиджа на основе методологии территориального маркетинга, однако существует и целый ряд проблем

(низкое качество инфраструктуры, специфика имиджа города, особенности туристического продукта территории и др.) от успешного решения которых будет зависеть судьба туротрасли в целом. Если регион сможет использовать и развивать потенциал событийного туризма (Чемпионат мира по футболу), сформировать на его основе конкурентоспособный региональный туристический продукт, то можно предположить, что туризм станет одной из важнейших бюджетообразующих отраслей.

Литература

1. Беликова Е.В. Основные понятия туристической деятельности // Наука и образование в XXI веке: сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции (г. Тамбов, 30 сентября 2013 г.). Ч. 5. – Тамбов: ООО «Консалтинговая компания Юком», 2013. – С. 24-26.

2. Беликова Е.В., Сырбу А.Н. Комплексная оценка факторов формирования ресурсов Волгоградской области // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. – 2014. – № 2 (27). – С. 133.

3. Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Вологодской области [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://vologdastat.gks.ru/> – Загл. с экрана (дата обращения: 15.09.2017).

References

1. Belikova E.V. Osnovnye ponyatiya turisticheskoy deyatel'nosti // NAUKA I OBRAZOVANIE V XXI VEKE sbornik nauchnyh trudov po materialam Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii: v 34 chastyah. – Tambov. Izdatel'stvo: ООО «Konsaltingovaya kompaniya YUkom», 2013. – S. 24-26.

2. Belikova E.V., Syrbu A.N. Kompleksnaya ocenka faktrov formirovaniya resursov Volgogradskoj oblasti // Biznes. Obrazovanie. Pravo. Vestnik Volgogradskogo instituta biznesa. – 2014. – № 2 (27). – S.133.

3. Territorial'nyj organ Federal'noj sluzhby gosudarstvennoj statistiki po Vologodskoj oblasti [EHlektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: <http://vologdastat.gks.ru/> – Zagl. s ehkrana (data obrashcheniya: 15.09.2017).

Контактная информация: polabel@mail.ru

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ
ИНФРАСТРУКТУРЫ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ В ПРОЦЕССЕ
ПОДГОТОВКИ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА ПО ФУТБОЛУ-2018**

Горбачева В.В., кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В данной статье проанализированы существующие проблемы туристической инфраструктуры Волгоградской области, препятствующие развитию въездного туризма в регионе.

Ключевые слова: туристическая инфраструктура; Волгоградская область; Волгоград; Чемпионат мира по футболу 2018; въездной туризм.

**THE MAIN WAYS OF TOURISM INFRASTRUCTURE DEVELOPMENT IN
VOLGOGRAD REGION UNDER PREPARATION FOR THE 2018 FIFA WORLD
CUP**

Gorbacheva V.V., Ph.D. of Pedagogic Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article analyzes the current problems of tourist infrastructure of Volgograd region which impede the development of inbound tourism in the region.

Keywords: tourist infrastructure; Volgograd region; Volgograd; the 2018 FIFA World Cup; inbound tourism.

Актуальность. Волгоград – это крупный речной порт, расположившийся на берегу Волги, имеющий большой туристический потенциал. Здесь проходят основные круизные маршруты по главной водной артерии Европейской части России, именно здесь начинается Волго-Донской судоходный канал, представляющий собой интереснейший объект туристической инфраструктуры города. Волгоград – это город с богатейшей культурной историей. Здесь много музеев и театров, художественных и музыкальных коллективов.

Тем не менее, статистика последних лет свидетельствует о том, что количество туристов, посещающих ежегодно Волгоградскую область невелико. По данным Агент-

ства развития туризма Волгоградской области, туристические потоки в последние три года увеличились незначительно. В частности, в 2014 году Волгоградскую область посетило 780 тыс. чел, в 2015 году – 819 тыс. чел. В 2016 году количество туристов не превысило 860 тыс. чел. Безусловно, это является актуальной проблемой развития экономики региона, формирования имиджа города и привлечения иностранных туристов на территорию Волгоградской области.

Цели и задачи научной работы: рассмотреть основные проблемы существующей транспортной и туристической инфраструктуры, выявить возможные пути преодоления барьеров для развития въездного туризма Волгоградской области.

Результаты исследования. Одним из главных показателей развития туристической инфраструктуры в регионе является наличие качественного современного аэропорта, способного принимать воздушные суда любого уровня. Наличие аэропорта в городе способствует интенсификации туристских потоков. В настоящее время ведётся реконструкция воздушной гавани г. Волгограда. В августе 2016 года был открыт новый терминал волгоградского аэропорта, отвечающий всем современным требованиям безопасности. С момента открытия он будет использоваться для обслуживания внутренних авиалиний. Это необходимо для отлаживания процесса приема и отправки пассажиров. В дальнейшем новое здание станет международным терминалом аэропорта г. Волгограда. Незадолго до открытия терминала, в июле, была запущена в эксплуатацию новая взлётно-посадочная полоса длиной 2800 м и шириной 45 м, позволяющая принимать воздушные суда даже в сложных погодных условиях. Это открывает новые пути развития экономики и делает полёты более удобными и безопасными.

Современная развитая транспортная индустрия и инфраструктура в регионе является обязательным условием для качественного развития сферы туризма. В последние два года в регионе реализуются несколько масштабных инфраструктурных проектов, один из которых предполагает полную реконструкцию трассы, ведущей из города в аэропорт. Завершение этого масштабного строительства намечено на конец 2017 года.

Проделанная к настоящему времени работа внесла положительные коррективы в развитие туризма региона. В частности, в 2014 году было завершено строительство нового моста в посёлке Гумрак через железную дорогу, которая была большим препятствием на пути из города в аэропорт по причине многокилометровых пробок на переезде.

Еще одной проблемой сферы гостеприимства региона является отсутствие достаточного количества гостиниц категории 2-3 звезды, т.е. самых популярных предприятий сферы размещения, а именно туристского класса.

В связи с подготовкой к Чемпионату мира по футболу в 2018 г., все предприятия сферы размещения Волгоградской области гостиничного типа обязали пройти процедуру сертификации и подтвердить свою звёздность к 1 января 2017 года. В настоящее время в городе подтвердили класс более 90% гостиничных предприятий, из них категорию 5 звезд – гостиницы «Волгоград» и «Сити отель»[2].

Необходимо отметить достаточно высокий уровень развития в городе ресторанной индустрии. В данном секторе сферы услуг отмечается большая конкуренция, что предъявляет дополнительные требования к качеству оказываемых услуг и уровню обслуживания гостей. В городе представлены кафе, бары и рестораны, предлагающие кухню различных народов мира (европейская, японская, чешская, немецкая, кавказская, китайская и др.). Каждый турист может подобрать максимально удобный вариант питания с учётом ценовой категории заведения.

На основе анализа существующих проблем в сфере туризма Волгоградской области можно определить, что на сегодняшний день область уже имеет ряд условий, которые позитивно влияют на развитие въездного туризма:

- наиболее благоприятные климатические условия (очень теплое лето, с минимальным количеством пасмурных и дождливых дней, а также мягкая снежная зима с редкими критическими понижениями температуры);
- богатая история и культурное наследие, наличие большого количества географических природных исторических и культурных памятников. Купеческий Царицын – военный Сталинград-победитель – город-герой Волгоград – триединство, известное во всем мире.

К Чемпионату мира по футболу в регионе была разработана новая программа по развитию туризма.

В рамках подготовки волгоградского региона к Чемпионату мира по футболу FIFA-2018 началась реконструкция стадиона «Зенит» с обновления покрытия футбольного поля. Обновленный спорткомплекс станет площадкой для проведения предматчевых тренировок команд-участниц мирового первенства. Специалисты уже демонтировали старое газонное покрытие и уложили новое, более современное и высококачественное. Прежнее покрытие продолжит службу на строящихся трех футбольных мини-полях спорткомплекса.

В настоящее время утвержден список предматчевых тренировочных площадок: на базе спорткомплекса «Зенит», Волгоградской государственной академии физической культуры и спортклуба «Олимпия». Всего к 1 мая 2018 года, согласно требовани-

ям FIFA, в России должны быть готовы 36 тренировочных площадок в 11 городах-организаторах.

Выводы. Несмотря на существующие проблемы, программа по привлечению туристов в Волгоградскую область имеет вполне реальные перспективы улучшения состояния туристического бизнеса региона. До старта главного футбольного состязания планеты осталось совсем немного. Администрации региона совместно с инвесторами и федеральными властями необходимо проделать колоссальную работу по развитию туризма в регионе и привлечению туристов не только для посещения мундиала, но и для повторного приезда в Волгоградскую область. Несомненно, что все позитивные изменения в инфраструктуре и условиях, способствующих развитию туризма, позволят региону укрепить свои позиции на рынке и повысить уровень туристических потоков региона.

Литература

1. Губина Е.М., Инновации как основа для конкуренции образовательных услуг в сфере физической культуры, спорта и туризма / Губина Е.М., Горбачева В.В. // Успехи современной науки. – 2016. – Т.1. – № 10. – С. 25-27.

2. Скачкова А., Горбачева В.В. Перспективы развития въездного туризма Волгоградской области в свете подготовки к Чемпионату мира по футболу-2018 // Взаимодействие бизнеса с социально-экономической сферой в условиях модернизации экономики: материалы международной студенческой (заочной) научно-практической конференции. – Волгоград: ВГАФК, 2016. – С. 212-218.

3. Скворцова А.В., Горбачева В.В. Инновационная политика в туристическом бизнесе региона // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 3, № 12. – С.213-215.

4. Состояние, проблемы и перспективы развития туризма в субъекте Российской Федерации (на примере Волгоградской области) / В.М. Степанян, Е.В. Беликова, М.Г. Бекирова [и др.]. – Волгоград: ВГАФК, 2016. – 209 с.

References

1. Gubina E.M., Innovacii kak osnova dlya konkurencii obrazovatel'nyh uslug v sfere fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma / Gubina E.M., Gorbacheva V.V. // Uspehi sovremennoj nauki. – 2016. – T.1. – № 10. – S. 25-27.

2. Skachkova A., Gorbacheva V.V. Perspektivy razvitiya v"ezdnogo turizma Volgogradskoj oblasti v svete podgotovki k chempionatu mira po futbolu-2018 // Vzaimodejstvie biznesa s social'no-ehkonomicheskoj sferoj v usloviyah modernizacii

ehkonomiki: materialy mezhdunarodnoj studencheskoj (zaочноj) nauchno-prakticheskoj konferencii. – Volgograd: VGAFK, 2016. – S. 212-218.

3. Skvorcova A.V., Gorbacheva V.V. Innovacionnaya politika v turisticheskom biznese regiona // Uspekhi sovremennoj nauki i obrazovaniya. – 2016. – Т. 3, № 12. – S. 213-215.

4. Sostoyanie, problemy i perspektivy razvitiya turizma v sub"ekte Rossijskoj Federacii (na primere Volgogradskoj oblasti) / V.M. Stepanyan, E.V. Belikova, M.G. Bekirova [i dr.]. – Volgograd: VGAFK. – 2016. – 209 s.

Контактная информация: gorbacheva_vika@list.ru

УПРАВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ТУРИСТИЧЕСКОГО РЫНКА НА ТЕРРИТОРИИ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА

Скворцова А.В., кандидат экономических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Рассматриваются вопросы развития туризма с дополнительным пребыванием в Южном федеральном округе России. Предложено расширение туризма за счет введения таких дополнительных услуг как медицинские, лечебные, профилактические.

Ключевые слова: туризм; Южный федеральный округ; медицинский туризм; лечебный туризм; предпринимательство.

MANAGEMENT AND DEVELOPMENT OF TOURISM MARKET IN THE SOUTHERN FEDERAL DISTRICT OF RUSSIA

Skvortsova A. V., Ph.D. of Economic Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article deals with the development of long-stay tourism in the Southern Federal District of Russia. The ways to expand this kind of tourism by creating health maintaining, medical, and preventive services are proposed.

Keywords: tourism; health tourism; medical tourism; the Southern Federal District; entrepreneurship.

Туризм сегодня играет немало важную роль в экономики округа. Предприниматели и частные фирмы уже оценили перспективность туристического рынка, особенно в последние годы после присоединения Крыма. На туристическом рынке наблюдаются и доходы, и убытки, поэтому очень важен сам спектр услуг предоставляемых организациями. Для наиболее эффективного продвижения турбизнеса предпринимателям необходимо хорошо разбираться в вопросах продвижения и реализации туристских услуг и продукта; уметь управлять материальными, финансовыми и информационными потоками услуг, при наличии медицинского и лечебного туризма; осваивать методы планирования и прогнозирования хозяйственной деятельности туристской бизнеса в Южном федеральном округе [1].

Наиболее эффективному экономическому и маркетинговому шагу в туристском бизнесе, могут способствовать:

- обеспечение учетной системы и системы контроля над туриндустрией;
- улучшение качества обслуживания [4] (наличие медицинского и лечебного, профилактического туризма);
- привлечение медицинского персонала для более квалифицированного обслуживания туристов на территории отеля, санатория.

Результаты исследования заключаются в процессе внедрения прогнозирования, планирования в систему управления, но это не влечет за собой никаких изменений и не противоречит экономической политике турфирм в округе, а только способствует наилучшему течению и выведению туристическую фирму на более перспективный уровень. Это благоприятно скажется на обслуживании клиентов, пациентов и улучшит прибыльность в этой отрасли.

По нашему мнению, объектами планирования, прогнозирования в туристском бизнесе являются процессы формирования, продвижения и реализации туристского продукта (услуги), а также связанных с ними финансовых, документационных и информационных потоков. Для лучшей реализации турпродукта (услуги) рекомендуется ряд несложных процессов, которые помогут обеспечить прибыльность и перспективность туристского бизнеса в округе [2]:

- требования и правила тура;
- условия и объект размещения;
- контингент потребителей услуг (возрастная категория);
- финансовые условия (льготы, скидки, акции);
- качество, надежность, квалифицированный подход к услугам.

В туристском бизнесе можно применять множество продуктов (услуг) для большего вклада в развитие и внедрение предпринимательства, с целью привлечения клиентов, туристов.

Если рассматривать турпродукт как полный пакет услуг путевки, то для туриста это выглядит как сущность, выгода и экономия затраченных средств. Очень важным и эффективным условием на отдыхе может быть и реабилитация, лечение для того контингента туристов, кому это необходимо [5]. Однако внутреннее содержание этого продукта (услуги) нельзя ограничить только прибыльностью. Это многоуровневое понятие. Если взять за основу атрибутивную теорию продукта, построенную на основе системного анализа, то можно представить комплексную модель туристического продукта (услуги). В этой модели прибыльности от поездки составляет глубинный (внутренний) слой продукта. В состав этой модели входят: родовой, сопутствующий, дополнительный, расширенный, потенциальный продукт и др.

Нами проанализирована структура продукта с точки зрения комбинации входящих в него элементов. Комплексный туристический продукт – часть общего продукта, включающего разнообразные комбинации входящих в него элементов.

В туристском бизнесе происходит эволюция инклюзив-туров в сторону увеличения набора туристского продукта (услуг), которые непосредственно связаны с предоставлением медицинского, лечебного или профилактического комплекса услуг [6], что больше интересно туристам старшего возраста. Им не обязательно приобретать путевки за безналичный расчет, но заблаговременно, так как сезонность в этом бизнесе играет немаловажную часть для финансового благополучия каждого отеля в отдельности [4]. Процесс прогнозирования, планирования и маркетинга в предпринимательстве туристского бизнеса является важной составной частью туристских услуг. Уже в течение длительного периода существует множество вариантов для оптимального ведения и развития туризма в Южном федеральном округе в целом.

Литература

1. Горбачева В.В. Профессиограмма как направление формирования профессионально-прикладной физической культуры спортивного менеджера // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – № 2 (4). – С. 125-129.
2. Скворцова А.В. Совершенствование механизма управления предпринимательскими структурами в сфере санаторно-курортных услуг: автореф. дис. ... канд. экон. наук. – Ставрополь, 2009. – 24 с.

3. Скворцова А.В. Стратегическое управление предпринимательско-ориентированной системы рекреационного санаторно-курортного комплекса // Terra Economicus. – 2007. – Т. 5, № 2-3. – С. 292-295.

4. Скворцова А.В., Скворцов И.П. Медицинский туризм – как часть социальной медицины // Здоровье и образование в XXI веке. – 2017. – Т.19, № 2. – С. 64-66.

5. Скворцова А.В., Горбачева В.В., Скворцов И.П. Мотивационные аспекты туристических услуг Волгоградской области // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 2, № 1. – С. 166-169.

6. Скворцова А.В., Скворцов И.П., Остапенко Е.А. Управленческие решения предпринимательских структур на рынке сервисных услуг Южного федерального округа: монография. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – 164 с

References

1. Gorbacheva V.V. Professiogramma kak napravlenie formirovaniya professional'no-prikladnoj fizicheskoj kul'tury sportivnogo menedzhera // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2012. – № 2 (4). – S. 125-129.

2. Skvorcova A.V. Sovershenstvovanie mekhanizma upravleniya predprinimatel'skimi strukturami v sfere sanatorno-kurortnyh uslug: avtoref. dis. ... kand. ehkon. nauk. – Stavropol'. – Stavropol', 2009. – 24 s.

3. Skvorcova A.V. Strategicheskoe upravlenie predprinimatel'sko-orientirovannoj sistemy rekreacionnogo sanatorno-kurortnogo kompleksa // Terra Economicus. – 2007. – Т. 5, № 2-3. – S. 292-295.

4. Skvorcova A.V., Skvorcov I.P. Medicinskij turizm – kak chast' social'noj mediciny // Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke. – 2017. – Т.19, № 2. – S. 64-66.

5. Skvorcova A.V., Gorbacheva V.V., Skvorcov I.P. Motivacionnye aspekty turisticheskikh uslug Volgogradskoj oblasti // Uspekhi sovremennoj nauki i obrazovaniya. – 2017. – Т. 2, № 1. – S. 166-169.

6. Skvorcova A.V., Skvorcov I.P., Ostapenko E.A. Upravlencheskie resheniya predprinimatel'skih struktur na rynke servisnyh uslug Yuzhnogo federal'nogo okruga: monografiya. – Volgograd: FGOUVPO «VGAFK», 2010. - 164 s

Контактная информация: sanikaskv@mail.ru

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КОНСТИТУЦИОННО-ПРАВОВАЯ ПОЛИТИКА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: НОРМАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Бондаренко О.А., кандидат юридических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье раскрывается понятие «правовая политика», а также анализируются содержание и структура конституционно-правовой политики Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Выделяется основной стратегический ориентир и критерии эффективности реализации конституционно-правовой политики в области физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется нормативному компоненту, представленному законодательным закреплением основополагающих начал правового регулирования прав граждан в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: правовая политика; физическая культура; спорт; конституционно-правовая политика в области физической культуры и спорта; Конституция РФ; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

CONSTITUTIONAL AND LEGAL POLICY OF THE RUSSIAN FEDERATION IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: A NORMATIVE COMPONENT

Bondarenko O. A., Ph.D. of Juridical Science

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article reveals the *legal policy* concept and analyses the content and structure of constitutional and legal policy of the Russian Federation in the field of physical education and

sports. The main strategic guidelines and criteria of efficiency of realization of the constitutional and legal policy in physical education and sports are headlined. Special attention is paid to the normative component consolidating the basic elements of the legal regulation of the citizens' rights in the field of physical education and sports.

Keywords: legal policy; physical education; sports; constitutional and legal policy in the field of physical education and sports; the Constitution of the Russian Federation; the Federal law «On physical education and sports in the Russian Federation»; the Federal target program «Development of physical education and sports in the Russian Federation for the years 2016-2020».

В современной отечественной науке вопросы правовой политики уже нашли отражение в исследованиях как специалистов в области теории права, так и представителей отраслевых наук. Существующие в теории права дефиниции отражают три подхода к пониманию сущности правовой политики, которая определяется: как комплекс целей, мер, задач, программ, установок; как явление; как деятельность различных субъектов права.

Под правовой политикой понимают научно обоснованную, последовательную и системную деятельность государственных и негосударственных структур по созданию эффективного механизма правового регулирования, по цивилизованному использованию юридических средств в достижении таких целей, как наиболее полное обеспечение прав и свобод человека и гражданина, укрепление дисциплины, законности и правопорядка, формирование правовой государственности и высокого уровня правовой культуры и правовой жизни общества и личности [10, 26].

Проведение эффективной правовой политики на современном этапе развития российского общества является одним из определяющих факторов его дальнейшего демократического реформирования, укрепления в России институтов правового государства, обеспечения реализации прав и свобод человека и гражданина.

Правовая политика может быть разной по содержанию, «предметному полю», на которое она направлена: конституционно-правовой, уголовно-правовой, административно-правовой, гражданско-правовой и т.д. При этом наиболее важная роль отведена конституционно-правовой политике.

Конституционно-правовая политика направлена на реализацию прав и свобод личности на основе реализации Конституции и соблюдения общепризнанных принци-

пов, норм международного права и международных договоров Российской Федерации; на создание условий признания, соблюдения и защиты прав человека и гражданина.

А.В. Малько определяет конституционную политику как научно обоснованную, последовательную и системную деятельность государственных и негосударственных структур по созданию эффективного механизма конституционно-правового регулирования, по оптимизации конституционного развития конкретной страны [10]. По его мнению, конституционная политика ориентирует общество и соответствующие органы государства и местного самоуправления на решение актуальных проблем – на защиту прав и законных интересов субъектов, прогрессивно-юридическое развитие той или иной страны и оптимизацию ее конституционно-правового регулирования. Сущность конституционно-правовой политики во многом состоит в содействии обеспечения на своем уровне и своими средствами прав и свобод личности, поддержании баланса между областью государственно-политических отношений и сферой гражданского общества [8].

Согласно ст. 41 ч. 2 Конституции РФ: «В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию» [1].

Важное свойство конституционно-правовой политики в области физической культуры и спорта, как и правовой политики в целом – ее государственно-правовой характер и властно-императивное содержание. Как подчеркивает Н.И. Матузов, она основывается на праве; осуществляется правовыми методами; охватывает главным образом правовую сферу деятельности; подкрепляется, когда это нужно, силовым началом, принуждением; является публичной, официальной; отличается нормативно-организационными началами [9, 6].

Структура конституционно-правовой политики в области физической культуры и спорта может быть представлена четырьмя взаимосвязанными блоками: идейно-целевым, нормативным, организационно-управленческим, деятельно-практическим [7].

С нашей точки зрения, основным стратегическим ориентиром конституционно-правовой политики в области физической культуры и спорта является формирование системы приоритетов и мер, направленных на создание условий и возможностей для успешной и эффективной реализации «права каждого на свободный доступ к физиче-

ской культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения» [3].

Эффективность конституционно-правовой политики в области физической культуры и спорта – это, прежде всего, ее результативность, практическое достижение поставленной цели, материализация цели в конкретный результат.

Конечной целью является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, в сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения [6].

При анализе эффективности важно соотносить полученный результат не только с целью, но и со средствами ее осуществления. Критерии эффективности – это показатели, на основании которых производится оценка указанной политики приносить желаемый эффект. К критериям конституционно-правовой политики в области физической культуры и спорта следует отнести:

- реализуемость законодательства;
- действенность публичной власти;
- конкретность в распределении полномочий, установлении ответственности и материально-финансовых возможностей между федеральной, региональной и муниципальной властью, а также в их ответственности;
- согласованность во взаимодействии органов государственной власти, местного самоуправления и общества;
- оптимальность средств, мер и форм ее осуществления.

Конституционно-правовая политика в области физической культуры и спорта может быть эффективной только в том случае, если она опирается на легитимную, сильную, авторитетную власть, осуществляющую свою политику правовыми средствами в условиях сочетания динамизма и твердого правопорядка, стабильного и устойчивого социально-экономического и политического развития.

Нормативный компонент указанной конституционно-правовой политики может быть представлен законодательным закреплением основополагающих начал правового регулирования прав граждан в области физической культуры и спорта. Это своеобразная «юридизация» правовой политики, ее становление в качестве законодательно установленной, легальной государственно-правовой стратегии [7].

В соответствии с ч. 1 ст. 4 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» законодательство о физической культуре и спорте основыва-

ется на Конституции Российской Федерации и состоит из настоящего Федерального закона, других федеральных законов и, принимаемых в соответствии с ними, законов субъектов Российской Федерации [3].

Таким образом, основополагающим, помимо Конституции РФ, выступает указанный Федеральный закон, устанавливающий правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяющий основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Согласно ст. 3 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:

1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

3) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;

4) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

5) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта, на противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований;

6) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

7) соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

8) содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите;

9) взаимодействие федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления со спортивными федерациями;

10) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;

11) содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского спорта, школьного спорта и студенческого спорта, с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов [3].

В нормативный блок конституционно-правовой политики в области физической культуры и спорта также следует отнести Федеральный закон «О федеральном бюджете на 2017 год и на плановый период 2018 и 2019 годов», в котором указывается финансовая составляющая реализации государственных программ в области физической культуры и спорта [2].

Государственная политика должна опираться на продуманную и детально разработанную концепцию, положенную в основу долговременной государственной программы в области физической культуры и спорта, подкрепленную нормативными правовыми актами, обеспечивающими претворение ее в жизнь. В рамках государственной программы должны быть предусмотрены специальные подпрограммы регионального и муниципального уровней, в совокупности, представляющие собой единый механизм обеспечения прав граждан на физическую культуру и спорт.

На сегодняшний день в рамках концепции, разработанной Правительством Российской Федерации, реализуется федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» [5].

Целями Программы являются создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом, и повышение эффективности подготовки спортсменов в спорте высших достижений.

Цели Программы ориентированы на выполнение следующих задач государственной программы:

1) обеспечение успешного выступления российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях и совершенствование системы подготовки спортивного резерва;

2) развитие инфраструктуры физической культуры и спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Реализацию Программы предлагается осуществить в два этапа. На первом этапе (2016-2018 годы) будут реализованы наиболее приоритетные мероприятия, влияющие на принципиальную возможность достижения поставленных целей и создание устойчивых условий функционирования всей системы; на втором этапе (2019-2020 годы) планируется завершение мероприятий Программы.

К наиболее приоритетным мероприятиям относятся:

1) реализация инвестиционных проектов создания федеральных спортивно-тренировочных центров для подготовки спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации по наиболее массовым видам спорта, не включенным в программы Олимпийских и Паралимпийских игр;

2) развитие инфраструктуры для совершенствования подготовки спортсменов и тренеров;

3) развитие инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом;

4) строительство и реконструкция инфраструктуры спортивно-тренировочных региональных центров для формирования, подготовки и закрепления спортивного резерва;

5) развитие инфраструктуры спортивных детско-юношеских школ олимпийского резерва для развития массового детско-юношеского спорта;

6) внедрение в практику разработанных методик и иных результатов научно-исследовательских работ;

7) проведение мероприятия по информированию общества о результатах реализации Программы, о новых возможностях для занятий физической культурой и спортом, об открытии спортивных центров, в том числе в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», для повышения престижа активного образа жизни [5].

Достижение целей Программы позволит обеспечить в долгосрочной перспективе стабильность и конкурентоспособность сферы физической культуры и спорта, что будет способствовать сбалансированному развитию общества и поддержанию высокого уровня здоровья граждан.

В свою очередь, развитие спортивной инфраструктуры на приоритетных территориях будет способствовать созданию необходимых социальных условий для проживания населения и развития общества, что будет также способствовать опережающему социально-экономическому развитию этих территорий [4].

Итак, конституционно-правовая политика Российской Федерации в области физической культуры и спорта предстает как осознанный и обоснованный процесс, направленный на: – развитие программно-целевых, концептуальных положений;

– совершенствование законодательства;

– расширение сферы деятельности и конструктивного взаимодействия между государственными структурами и неправительственными организациями и общественными институтами;

– создание и обеспечение функционирования механизма реализации прав граждан на физическую культуру и спорт.

Литература

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 31. – Ст. 4398.

2. Федеральный закон от 19.12.2016 № 415-ФЗ «О федеральном бюджете на 2017 год и плановый период 2018 и 2019 годов» // Собрание законодательства РФ. – 2016. – № 52 (часть V). – Ст. 7464 (прил. 47 (продолжение), прил. 48-50).

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

4. Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 № 30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» // Собрание законодательства РФ. – 2015. – № 5. – Ст. 810.

5. Распоряжение Правительства РФ от 02.01.2014 № 2-р «Об утверждении Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 2 (часть II). – Ст. 229.

6. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Собрание законодательства РФ. – 2009. – № 33. – Ст. 4110.

7. Вопленко Н.Н., Рудковский В.А. Проблемы институционализации правовой политики современного Российского государства // Правовая политика и правовая жизнь. – 2009. – № 2. – С. 17-19.

8. Малько А.В. Конституционная политика как особая разновидность правовой политики // Конституционное и муниципальное право. – 2010. – № 4. – Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

9. Матузов Н.И. Актуальные проблемы российской правовой политики // Государство и право. – 2001. – № 10. – С. 5-13.

10. Правовая политика: словарь и проект концепции / под ред. А.В. Малько. – Саратов: изд-во ГОУ ВПО «Саратовская государственная академия права», 2010. – 276 с.

References

1. Konstitucija Rossijskoj Federacii (prinjata vsenarodnym golosovaniem 12.12.1993) // Sobranie zakonodatel'stva RF. – 2014. – № 31. – St. 4398.

2. Federal'nyj zakon ot 04.12.2007 № 329-FZ «O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii» // Sobranie zakonodatel'stva RF. – 2007. – № 50. – St. 6242.

3. Federal'nyj zakon ot 19.12.2016 № 415-FZ «O federal'nom bjudzhete na 2017 god i planovyj period 2018 i 2019 godov» // Sobranie zakonodatel'stva RF. – 2016. – № 52 (chast' V). – St. 7464 (pril. 47 (prodolzhenie), pril. 48-50).

4. Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 21.01.2015 № 30 «O federal'noj celevoj programme «Razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na 2016 - 2020 gody» // Sobranie zakonodatel'stva RF. – 2015. – № 5. – St. 810.

5. Rasporyzhenie Pravitel'stva RF ot 02.01.2014 № 2-r «Ob utverzhdenii Konceptcii federal'noj celevoj programmy «Razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na 2016 - 2020 gody» // Sobranie zakonodatel'stva RF. – 2014. – № 2 (chast' II). – St. 229.

6. Rasporyzhenie Pravitel'stva RF ot 07.08.2009 № 1101-r «Ob utverzhdenii Strategii razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda» // Sobranie zakonodatel'stva RF. – 2009. – № 33. – St. 4110.

7. Voplenko N.N., Rudkovskij V.A. Problemy institucionalizacii pravovoj politiki sovremennogo Rossijskogo gosudarstva // Pravovaja politika i pravovaja zhizn'. – 2009. – № 2. – S. 17-19.

8. Mal'ko A.V. Konstitucionnaja politika kak osobaja raznovidnost' pravovoj politiki // Konstitucionnoe i municipal'noe pravo. – 2010. – № 4. – Doctup is SPS «Konsul'tantPljus».

9. Matuzov N.I. Aktual'nye problemy rossijskoj pravovoj politiki // Gosudarstvo i pravo. – 2001. – № 10. – S. 5-13.

10. Pravovaja politika: slovar' i proekt konceptcii / pod red. A.V. Mal'ko. – Saratov; izd-vo GOU VPO «Saratovskaja gosudarstvennaja akademija prava», 2010. – 276 s.

Контактная информация: 978500@mail.ru

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ЛЕКСИЧЕСКОГО СЛОВАРЯ В ПРОЦЕССЕ ЛИНГВИСТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРОВ К СПОРТИВНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ**

Борисенко Е.Г., доцент, кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Статья посвящена вопросам формирования лексического словаря в процессе лингвистической подготовки волонтеров к спортивным мероприятиям. Описываются методологические основы и существенные характеристики формирования лексики в условиях современной лингвистической подготовки и алгоритмы формирования лексического словаря.

Ключевые слова: лингвистическая компетенция; профессиональная подготовка; коммуникация; волонтерская деятельность; профессиональная лексика; контекстуализация; иностранный язык.

**METHODOLOGICAL BASIS OF TEACHING VOCABULARY IN THE PROCESS
OF LANGUAGE TRAINING OF VOLUNTEERS TO SPORTING EVENTS**

Borisenko E.G., Associate Professor, Ph.D. of Pedagogic Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article deals with the problem of teaching vocabulary in the process of language training of volunteers to sporting events. Methodological basis and essential characteristics of teaching sports vocabulary, and the teaching strategies are described here.

Keywords: linguistic competence; vocational training; communication; volunteer activities; professional vocabulary; contextualization; foreign language.

Формирование лексического словаря является важным и необходимым компонентом успешной коммуникации на иностранном языке. Несмотря на важность знания грамматики, отсутствие адекватного словарного запаса может привести к невозможности полноценного общения.

Многие исследования утверждают, что в преподавании иностранного языка преподаватели часто пренебрегают обучением лексики на ранних этапах. Этому свидетельствуют, на наш взгляд, три причины:

- На ранних этапах обучения иностранному языку большое внимание уделяется изучению глагольных парадигм и других особенностей грамматики. Для облегчения изучения грамматических форм предлагаются таблицы, схемы и предложения-примеры, демонстрирующие их использование в английском языке.

- Трудность изучения лексики заключается в том, что слова необходимо учить шаг за шагом непрерывно и постоянно. Даже самое простое слово имеет несколько значений и различие в применении словосочетаний и предложений. Также иностранные слова имеют определенное произношение.

- Многие учебники и учебные пособия содержат часто материал, целью которого является освящение грамматических явлений и в меньшей степени акцентируется внимание на пополнение словарного запаса.

На современном этапе целью обучения иностранному языку является повышение профессиональной и общекультурной компетенции обучающихся. Это означает, что приобретенные знания, умения и навыки должны обеспечить волонтерам возможность использования в своей работе умения отбирать полезную информацию, доступно излагать свою мысль на иностранном языке при общении с иностранными коллегами. Для достижения этой цели волонтеры должны приобрести необходимый запас слов и усовершенствовать лексические парадигмы.

Обучение лексике английского языка представляет собой последовательный процесс: введение нового слова, практика его употребления в словосочетаниях и предложениях и умение применять его в любых необходимых сферах [4].

Проблемы обучения лексике крайне актуальны, так как до сих пор не определены полноценные способы заучивания новых слов, которые могли бы всем гарантировать стопроцентный результат. В связи с этим многие исследования как теоретические, так и практические посвящены вопросу, как помочь волонтерам развить богатый и необходимый словарный запас. Этот вопрос актуален и в процессе обучения английскому языку волонтеров.

Общепризнано, что изучение слов это совокупный процесс и его необходимо сознательно внедрять в обучение иностранному языку. Это очень важно по нескольким причинам:

- Обучаемые должны учить и применять слова в многовариантных контекстах.

- Обучаемые хорошо запоминают слова, когда они ими успешно манипулируют, поэтому процесс обучения лексике должен быть широко разнообразен.
- Обучаемые имеют тенденцию забывать слова в первые 24 часа после занятий.

Поэтому возрастает необходимость домашних заданий, которые позволяют эффективно поддерживать процесс усвоения новой лексики. Выполнение домашних заданий необходимо постоянно контролировать, приучая обучающихся к само- и взаимоконтролю.

При обучении волонтеров английскому языку преподавателю важно создавать различные контексты для лучшего запоминания и понимания диапазона использования нового слова, так как употребление контекстов связано с различными когнитивными процессами в изучении иностранного языка.

Различаются рецептивный и продуктивный уровни формирования словаря [9]. Для словарного запаса необходимо владение обоими уровнями. Обучающийся должен:

- Уметь распознавать слово, когда он его услышал.
- Понимать, что слово состоит из различных морфологических частей; быть в состоянии связывать эти части, чтобы понять его значение.
- Знать значение слова, а также знать, что означает это слово в конкретном контексте.

Необходимо обучать волонтеров:

- Правильно произносить слово.
- Знать, как оно правильно пишется.
- Правильно использовать слово в различных словосочетаниях и предложениях.

В процессе обучения английскому языку волонтеры могут столкнуться с проблемами контекстуализации. Практически все подходы к коммуникативному преподаванию иностранного языка подчеркивают важность изучения его в контексте и могут отходить от традиционных грамматических программ, уделять внимание особенностям лексического подхода.

В настоящее время специалистами лексика определяется как основа языка и грамматическое мастерство не является обязательным требованием для эффективной коммуникации. Обучаемые должны научиться понимать лексические фразы целыми и по частям и использовать целые фразы, осознавая их составные части.

Языковая деятельность должна быть совместима с лексическим подходом и направлена на пути повышения информированности обучающихся о лексической природе языка [8]. Этому способствуют:

- Интенсивное и экстенсивное прослушивание и чтение аутентичных текстов.
- Перевод сравнительных конструкций в русском и английском языках.
- Употребление слов и выражений в разных контекстах.
- Понимание смысла словарных статей из контекста.
- Способность замечать языковые словосочетания.
- Умение работать со словарями и другими справочными материалами.
- Умение работать с лингвистическими текстами, используя образ, стиль и т.д.

Типичной педагогической последовательностью обучение лексике является переход от рецептивных навыков к продуктивным умениям в сочетании с усовершенствованием контекстуальной лексики [6]. Впервые учащиеся сталкиваются с новыми словами в минимальных контекстах. По мере последовательности контексты усложняются и варьируются.

Использование аутентичных материалов призвано повышать мотивацию обучающихся, так как они наиболее интересны и являются стимулом для познания (образцы журнальных и газетных статей, радио и телепередачи, рекламные и иные объявления и т.д.)

Использование видео на занятиях по английскому языку контролирует уровень и вид контекстуализации [3]. Перечислим некоторые виды аутентичных образцов языка:

- *Презентационное видео*: это видео представляет собой словарные элементы в аутентичном культурном контексте. Цель этого вида видео – одновременное знакомство обучающихся со словарем и его визуальным образом. Это видео не сопровождается текстом, но содержит упрощенную речь, доступную обучающимся. Язык представлен в виде отдельных списков слов или отдельных предложений, сопровождающих изображения или действия.

- *Видео-интервью*: здесь представлены неподготовленные видео-интервью, которые включают язык как носителей языка, так и не носителей. Собеседник отвечает на вопросы, которые требуют его или ее использовать подходящую лексику и грамматику. Эти видео сопровождаются транскрипцией на английском языке и переводом. Так как интервью представляет собой устную речь, этот вид является более сложной формой для восприятия обучающимися.

- *Видео о культуре носителей языка.* Целью этих видео является знакомство с культурными и страноведческими реалиями стран изучаемого языка. Они опираются на уже имеющийся словарный запас обучающихся [1].

В дополнение к этим видео упражнениям необходимо добавлять коммуникативно-направленные задания, так как основной акцент должен делаться на развитие коммуникативных навыков, а не на освящение грамматических явлений.

Одной из самых преимущественных технологий сегодня является способность слышать и ощущать реальность иностранного языка. Несколько поколений назад изучающим иностранный язык было практически невозможно услышать иностранный язык в реальности. Основным был вариант слушать повторения своего учителя. Сейчас любой, кто имеет доступ к Интернету, имеет мгновенный доступ к иностранным языкам.

Исследователи проблем изучения иностранного языка подчеркивают важность аудирования, помогающего адаптироваться к разнообразию новой языковой среды [2]. Обучающиеся должны улучшать свои аудио- и разговорные навыки путем участия в дискуссиях и семинарах, изучения и интерпретации различных текстов; написания статей и резюме на английском языке и критики различных печатных и медиатекстов.

Этому способствует быстрый и качественный доступ к интернет-ресурсам из любой точки мира, где представлены видеоклипы телевизионных рекламных роликов на многих языках, радиостанций, имеющих огромный ассортимент, книг и статей на любой вкус.

В связи с этим на современном этапе, как мы видим, нет проблемы доступа к образцам иностранного языка. Перед обучающимися стоит задача, как просеять информацию и как наилучшим образом использовать то, что необходимо для изучения языка.

В процессе изучения иностранного языка происходит считывание, сбор и обмен информацией. Это является сознательным процессом, так как пользователям приходится отбирать информацию, которая имеет для них приоритетное значение. Этот процесс, как мы видим, отличается от того, как обучающийся берет информацию с листа.

На сегодняшний день выделяется несколько концепций использования информационных технологий в изучении языка. Интернет обеспечивает тысячами примеров языковых образцов. Обучающимся необходимо освоить ресурсы Интернет, тем самым повышая уровень потребления. На наш взгляд, эффективными будут интерактивные форумы для волонтеров (блоги и т.д.), помогающие им стать сознательными участниками в процессе изучения языка.

Участвуя в тематических блогах, волонтеры смогут обмениваться и изучать различные диалекты англо-говорящего мира. Это может быть представлено в следующем виде: аутентичные тексты, аудио и видео лекции, комментарии преподавателей, фонетические особенности английского языка и растущий список образцов английских диалектов, а также электронные презентации, ссылки на музыкальные тексты и т.д. [5]. Многие специалисты в области преподавания иностранного языка отмечают и возможность замены традиционного учебника компьютерными технологиями и мультимедиа, которые имеют большой потенциал при лингвистической подготовке волонтеров.

Выделим некоторые факторы, по которым, на наш взгляд, можно судить о необходимости полной или частичной замене традиционного учебника электронными технологиями:

- Те, кто создают учебники, имеют свои собственные цели и идеи создания учебного процесса при изучении иностранных языков. Это может полностью или частично не совпадать с целями лингвистической подготовки волонтеров. В этом смысле, компьютерные технологии освобождают преподавателей от ограничений учебника.
- В большинстве случаев традиционный учебник предполагает пассивное обучение, так как вся информация есть в книге, и она ограничена. (Особенно это видно в заданиях типа: «Прочтите раздел 1 и ответьте на вопросы в конце него»).

В ходе лингвистической подготовки волонтерам, прежде всего, необходимо развитие и совершенствование коммуникативных навыков, а также наличие адекватного словарного запаса. В связи с этим, на наш взгляд, в процессе обучения иностранному языку волонтеров, на первом месте должны быть методы, способствующие достижению этих целей. Такими методами являются интерактивные методы и современные компьютерные технологии.

На современном этапе социокультурный фон реализуется через продуктивный словарный запас, в который входят наиболее коммуникативно-значимые лексические единицы, распространенные в типичных ситуациях общения, а также оценочная лексика как способ выражения собственного мнения, разговорных клише и слов с национально-культурным компонентом: фоновая лексика; безэквивалентная лексика; реалии, связанные с отдыхом, времяпровождением, досугом; реалии повседневной жизни. Это позволит волонтерам проникнуть в иноязычную культуру и овладеть повседневной лексикой носителей языка. Таким образом, для обучения волонтеров английскому языку необходимо учитывать все вышеперечисленные компоненты.

Важно предусматривать обучение основам языковых коммуникаций по темам, которые будут особенно актуальны для работы с иностранцами: гостеприимство, размещение, бытовые вопросы, ориентирование на местности, спорт, медицина, национальные и культурные особенности, достопримечательности и др.

В связи с этим программы по английскому языку для спортивных волонтеров должны быть сосредоточены на работе с «клиентами» (представители масс-медиа, спонсоры, зрители) по обеспечению их необходимой информацией, проверке доступа к тому или иному объекту, инструктажу по размещению участников во время церемоний, а также на работе с техническими службами.

Литература

1. Борисенко Е.Г. Использование визуальной наглядности для оптимизации обучения английскому языку в неязыковом вузе // Совершенствование лингвистической подготовки специалистов в области физической культуры и спорта: сборник науч. трудов преподавателей иностранных языков ВГАФК. – Волгоград, 2009. – С. 18-21.

2. Борисенко Е.Г. Основные вопросы формирования профессиональной компетенции студентов неязыкового вуза при обучении иностранным языкам в условиях дистанционного обучения // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 1 (5). – С. 112-114.

3. Борисенко Е.Г., Кравченко О.А. Английский язык для физкультурных специальностей: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 377 с.

4. Борисенко Е.Г., Кравченко О.А. Интерактивные методы обучения профессиональной лексике на занятиях по английскому языку (на примере спортивной терминологии) // Проблемы и перспективы внедрения информационных и коммуникационных технологий в физкультурное образование в контексте подготовки конкурентоспособного компетентного специалиста: материалы международной заочной электронной научно-методической конференции. – Волгоград, 2016. – С. 144-154.

5. Борисенко Е.Г., Кравченко О.А. Формирование лексики как основа успешной коммуникации на иностранном языке в неязыковых вузах // Проблемы и перспективы внедрения информационных и коммуникационных технологий в физкультурное образование в контексте подготовки конкурентоспособного компетентного специалиста: материалы международной заочной электронной научно-методической конференции. – Волгоград, 2016. – С. 12-17.

6. Кравченко О.А., Борисенко Е.Г. Значение межкультурной коммуникации в обучении иностранным языкам студентов неязыковых вузов // Совершенствование лингвистической подготовки специалистов в области физической культуры и спорта: сборник научных трудов преподавателей кафедры иностранных языков ВГАФК. – Волгоград, 2009. – С. 13-18.

7. Столбова Е.Г. Особенности обучения одаренных детей в начальной школе США: дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2005. – 174 с.

8. Lewis M. (1997a). Implementing the lexical approach: Putting theory into practice. Hove, England: Language Teaching Publications.

9. Lewis M. (1997b). Pedagogical implications of the lexical approach. In J. Coady & T. Huckin (Eds.), Second language vocabulary acquisition: A rationale for pedagogy (pp. 255-270). Cambridge: Cambridge University Press.

10. Nation I. S. P. (2001). Learning Vocabulary in Another Language. Cambridge: Cambridge University Press.

References

1. Borisenko E.G. Ispol'zovanie vizual'noj naglyadnosti dlya optimizacii obucheniya anglijskomu yazyku v neyazykovom vuze // Sovershenstvovanie lingvisticheskoy podgotovki specialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta: sbornik nauch. trudov prepodavatelej inostrannyh yazykov VGAFK. – Volgograd, 2009. – S. 18-21.

2. Borisenko E.G. Osnovnye voprosy formirovaniya professional'noj kompetencii studentov neyazykovogo vuza pri obuchenii inostrannym yazykam v usloviyah distancionnogo obucheniya // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2013. – № 1 (5). – S. 112-114.

3. Borisenko E.G., Kravchenko O.A. Anglijskij yazyk dlya fizkul'turnyh specialistov: uchebnoe posobie. – Rostov n/D: Feniks, 2015. – 377 s.

4. Borisenko E.G., Kravchenko O.A. Interaktivnye metody obucheniya professional'noj leksike na zanyatiyah po anglijskomu yazyku (na primere sportivnoj terminologii) // Problemy i perspektivy vnedreniya informacionnyh i kommunikacionnyh tekhnologij v fizkul'turnoe obrazovanie v kontekste podgotovki konkurentosposobnogo kompetentnogo specialista: materialy mezhdunarodnoj zaочноj ehlektronnoj nauchno-metodicheskoy konferencii. – Volgograd, 2016. – S. 144-154.

5. Borisenko E.G., Kravchenko O.A. Formirovanie leksiki kak osnova uspeshnoj kommunikacii na inostrannom yazyke v neyazykovykh vuzah // Problemy i perspektivy

vnedreniya informacionnyh i kommunikacionnyh tekhnologij v fizkul'turnoe obra-zovanie v kontekste podgotovki konkurentosposobnogo kompetentnogo specialista: materialy mezhdunarodnoj zaochnoj ehlektronnoj nauchno-metodicheskoj konferencii. – Volgograd, 2016. – S. 12-17.

6. Kravchenko O.A., Borisenko E.G. Znachenie mezhkul'turnoj kommunikacii v obuchenii inostrannym yazykam studentov neyazykovykh vuzov // Sovershenstvovanie lingvisticheskoj podgotovki specialistov v oblasti fizicheskoj kul'tury i spor-ta: sbornik nauchnyh trudov prepodavatelej kafedry inostrannyh yazykov VGAFK. – Volgograd, 2009. – S. 13-18.

7. Stolbova E.G. Osobennosti obucheniya odarenyh detej v nachal'noj shkole SSHA: dis. ... kand. ped. nauk. – Volgograd, 2005. – 174 s.

8. Lewis M. (1997a). Implementing the lexical approach: Putting theory into practice. Hove, England: Language Teaching Publications.

9. Lewis M. (1997b). Pedagogical implications of the lexical approach. In J. Coady & T. Huckin (Eds.), Second language vocabulary acquisition: A rationale for pedagogy (pp. 255-270). Cambridge: Cambridge University Press.

10. Nation I. S. P. (2001). Learning Vocabulary in Another Language. Cambridge: Cambridge University Press.

Контактная информация: stolbovich@mail.ru

РОЛЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В ФОРМИРОВАНИИ У СТУДЕНТОВ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Бочаров А.В., доцент, кандидат медицинских наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье рассматривается проблема обеспечения безопасных условий жизнедеятельности человека и общества в целом. Сохранение жизни и здоровья человека является важнейшей задачей государства, условием его стабильного и устойчивого развития. На современном этапе в образовательном процессе особая роль отводится вопро-

сам достижения безопасности человека при любых видах деятельности, формирования культуры безопасного поведения.

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности; чрезвычайные ситуации; среда обитания; учебный процесс; культура безопасности.

THE ROLE OF *LIFE SAFETY* EDUCATIONAL SUBJECT IN THE FORMATION OF SAFETY CULTURE IN STUDENTS

Bocharov A. V., Assistant Professor, Ph.D. of Medical Science
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article deals with the problem of ensuring safe living conditions of a person and society as a whole. The preservation of human life and health is the most important task of the government and a condition for its stable and sustainable development. At the present stage in the educational process, a special role goes to the issue of achieving human security in all types of activities, the formation of safe behavior culture.

Keywords: life safety; emergency situations; habitat; educational process; safety culture.

Обеспечение безопасности жизнедеятельности всегда являлось одной из приоритетных потребностей личности, общества и государства.

Мировая статистика указывает на постоянный рост числа чрезвычайных ситуаций различного происхождения. В последние десятилетия в мире и в России отмечают нарастание опасных явлений техногенной и антропогенной природы, высокий уровень производственного травматизма, опасных происшествий и несчастных случаев с отрицательным воздействием всех компонентов среды обитания на жизнь и здоровье человека, все чаще случаются аварии и катастрофы, сопровождающиеся тяжелыми последствиями [4]. Одним из основных условий устойчивого развития общества является эффективная государственная политика в области защиты населения и территорий от негативных воздействий природного, техногенного и социального характера.

Снижение рисков возникновения опасных событий до приемлемого уровня в любых условиях среды обитания человека невозможно без стойкой сформированности представления о неразрывном единстве профессиональной и иной деятельности с требованиями безопасности, четкого понимания ценности человеческой жизни как основ-

ного приоритета, умения распознавания потенциальных опасностей, подготовки управленческих кадров и населения к действиям в чрезвычайных ситуациях. Целенаправленная подготовка руководящих кадров, населения к порядку действий в экстремальных условиях позволит минимизировать последствия ЧС, а в некоторых случаях – избежать их возникновения [3].

Согласно требованиям законодательства Российской Федерации и иных нормативных документов в стране организуется поэтапное обучение всех категорий населения (в том числе, в образовательных учреждениях) в области гражданской обороны и защиты населения от чрезвычайных ситуаций [1].

В настоящее время значительное место в подготовке подрастающего поколения к безопасной жизнедеятельности, формированию здорового образа жизни, умению противостоять поражающим факторам чрезвычайных ситуаций отводится системе образования. Без преувеличения можно утверждать, что образование вносит весомый вклад в обеспечение национальной безопасности страны и жизнедеятельности отдельной личности и общества.

В связи с этим в вузах изучается дисциплина «Безопасность жизнедеятельности», целью которой является формирование у студентов культуры безопасности. Культура безопасности – это готовность и способность личности использовать в повседневной жизни, в профессиональной и иной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности; формирование характера мышления и ценностных ориентаций, при которых вопросы безопасности рассматриваются в качестве приоритета.

Дисциплина БЖД должна быть направлена на изучение потребностей общества в обеспечении различных видов безопасности: социальной, политической, культурной, экономической, криминальной и др., а также ориентирована на формирование мировоззрения молодых людей.

Большое значение имеет развитие у студентов качеств личности безопасного типа и формирование культуры безопасности, которая, как один из ключевых компонентов общечеловеческой культуры, составляет основу воспитательного процесса [2].

В результате изучения дисциплины БЖД у студентов формируется психологическая устойчивость к опасностям и негативным факторам среды обитания и чрезвычайных ситуаций, бережное отношение к окружающей природной среде и своему здоровью, готовность к их защите, понимание необходимости принимать посильное уча-

стие в мероприятиях по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, готовность оказывать первую помощь.

При изучении данной дисциплины возникают трудности, которые обусловлены тесной интеграцией БЖД с другими науками: экологией, гигиеной, юриспруденцией, медициной, физической культурой, военным делом и др. Это определяет особенности преподавания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», необходимость организации учебного процесса с учетом охвата многообразных проблем современности, всех сфер взаимодействия человека в среде обитания.

Содержание рабочей программы данной дисциплины в нашем вузе включает изучение характеристик негативных факторов среды обитания, их идентификацию и оценку степени отрицательного воздействия, возможные последствия для жизни и здоровья человека. Особенное внимание в учебном процессе уделяется обучению способам защиты человека от естественных, техногенных и антропогенных опасностей, правилам поведения и алгоритмам действий в чрезвычайных ситуациях, организации защитных мероприятий (в том числе, антитеррористических) в образовательных учреждениях, умению оказывать первую помощь себе и другим пострадавшим, реализации условий комфортной и безопасной деятельности. Организация учебного процесса предусматривает отработку алгоритмов поведения при разборе конкретных экстремальных ситуаций и решении кейс-заданий.

Предмет БЖД имеет свои особенности: он переводит все теоретические знания студентов в область практического применения. Теоретические знания, практические умения и навыки, полученные в вузе, формируют новую «ключевую компетенцию» студентов, необходимую для сохранения жизни в современных условиях [5]. Это позволит нынешним выпускникам вузов осуществлять свою жизнедеятельность с учетом достижения собственной и общественной безопасности, научит передавать полученные знания и навыки своим подопечным.

Нынешние студенты – это будущие воспитатели, преподаватели и руководители, и именно им вскоре придется непременно заниматься вопросами защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций как на объектовом, так и на более высоких уровнях.

Таким образом, изучение дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» дает студентам необходимые знания о негативных факторах среды обитания и способах защиты от них, по обеспечению безопасных условий деятельности; способствует формированию в обществе культуры безопасности, что обуславливает необходимость со-

вершенствования в вузах учебно-методической и материально-технической базы дисциплины, которой должно уделяться серьезное внимание.

Литература

1. Постановление Правительства РФ от 4 сентября 2003 № 547 «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». – Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Лапшина И.В., Зарубина Р.В. Обеспечение особенностей преподавания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» в современном педагогическом вузе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – № 2 (февраль). – С. 61-65.

3. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности / Л.А. Михайлов, Э.М. Киселёва, О.Н. Русак [и др.]; под ред. Л.А. Михайлова. – М.: Академия, 2009. – 288 с.

4. Хадзегова С.Б. Проблемы преподавания безопасности жизнедеятельности в высшей школе // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 2. – С. 89-90.

5. Якупов А.М., Кувшинова И.А., Костенок П.И., Денисова В.В. Преподавание учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» студентам гуманитарных специальностей вузов: проблема программно-содержательного обеспечения педагогического процесса и пути её решения // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 2-2. – С. 321-328.

References

1. Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 4 sentyabrya 2003 № 547 «O podgotovke naseleniya v oblasti zashity ot chrezvychajnyh situacij prirodnoho i tekhnogennogo haraktera». – Dostup iz sprav. pravovoj sistemy «Konsul'tantPlyus».

2. Lapshina I.V., Zarubina R.V. Obespechenie osobennostej prepodavaniya discipliny «Bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti» v sovremennom pedagogicheskom vuze // Nauchno-metodicheskij ehlektronnyj zhurnal «Koncept». – 2013. – № 2 (fevral'). – S. 61-65.

3. Teoriya i metodika obucheniya bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti / L.A. Mihajlov, E.H.M. Kiselyova, O.N. Rusak [i dr.]; pod red. L.A. Mihajlova. – M.: Akademiya, 2009. – 288 s.

4. Hadzegova S.B. Problemy prepodavaniya bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti v vysshej shkole // Fundamental'nye issledovaniya. – 2008. – № 2. – S. 89-90.

5. YAkupov A.M., Kuvshinova I.A., Kostenok P.I., Denisova V.V. Prepodavanie uchebnoj discipliny «Bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti» studentam gumanitarnyh special'nostej vuzov: problema programmno-soderzhatel'nogo obespecheniya pedagogicheskogo processa i puti eyo resheniya // Mezhdunarodnyj zhurnal ehksperimental'nogo obrazovaniya. – 2016. – № 2-2. – S. 321-328.

Контактная информация: alvib@mail.ru

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

КОМПЛЕКС ГТО КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Марченко И.Н.

Шлыков В.К.

Средняя школа № 100, г. Волгоград

В данной статье кратко раскрывается актуальность и необходимость масштабного проекта по физической культуре в Российской Федерации. Главной целью является доказательство полезности данного комплекса для молодых людей, особенно для школьников. Авторы предлагают программу мероприятий, направленную на физическое, духовно-нравственное и патриотическое воспитание учащихся МОУ СШ № 100 г. Волгограда, созданную на основе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Ключевые слова: ВФСК ГТО; физическое развитие; здоровье; физическая культура; здоровый образ жизни.

THE GTO (*READY FOR LABOR AND DEFENSE*) AS THE FOUNDATION OF PHYSICAL EDUCATION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Marchenko I.N.

Shlykov V.K.

Secondary school No 100, Volgograd

The article briefly reveals the importance and need of a large-scale GTO project in physical education in the Russian Federation. The purpose of the article is to show the benefits of this physical culture training program for young people, especially schoolchildren. The authors present the program aimed at physical, spiritual, moral and patriotic education of schoolchildren at secondary school No 100 in the city of Volgograd. It was developed on the basis of *Ready for Labour and Defence* (GTO) physical education training program.

Keywords: the *Ready for Labour and Defence* (GTO) physical education training program; physical development; health; physical education; a healthy lifestyle.

В настоящее время специалисты в области физического воспитания и спорта все настойчивее обращают внимание на то, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания учащихся. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика. Физическая культура играет значительную роль в формировании навыков здорового образа жизни.

Занятия физической культурой закладывают основы физического развития и совершенствования двигательной деятельности обучающихся, решают задачи по охране их жизни и укреплению здоровья. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования [1]. Вопрос сохранения здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро.

Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, а 40% допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Особую тревогу вызывает то, что проводимые исследования показывают высокую степень распространения вредных привычек среди детей и подростков. При этом, по мнению экспертов, занятия спортом с раннего возраста формируют к двенадцати годам стойкое неприятие вредных привычек. В целом по РФ число учащихся, отнесенных к «группе риска», составляет 43%. Это означает, что только в среднем 35-39% школьников в состоянии выполнить контрольные нормативы по физической подготовке.

Большинство граждан не ведут активный образ жизни. Регулярно занимаются физической культурой и спортом в нашей стране лишь 15,9% населения, а в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60% [7]. Реальный объем двигательной активности школьников и студентов не обеспечивает полноценного физического развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Так, в младших классах дефицит двигательной активности составляет 35-40%, а в старших – 75-85%. Уроки физической культуры компенсируют дефицит двигательной активности лишь на 10-18% [7].

На слабую физическую подготовленность современных школьников указывают многие авторы (П.А. Виноградов; Н.В. Паршикова, 2002; С.И. Изаак; В.А. Кабачков; А.Н. Тяпин, 2002; В.А. Кабачков; Ю.П. Пузырь, 2006 и др.).

В 2014 году глава России Владимир Путин подписал указ о возрождении и введении в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по воспитанию патриотической, спортивной и здоровой молодежи [3]. Стоит отметить, что современный комплекс во многом схож со своим предшественником – Комплексом ГТО, существовавшим в советский период. По словам В.В. Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям.

Первый комплекс ГТО был разработан в Советском Союзе в 30-х годах XX века и представлял собой государственную систему программно-оценочных нормативов и требований по физическому развитию и подготовленности разных возрастных групп населения. Комплекс составлял ядро советской системы физического воспитания, цели которого лежали в основе создания Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в СССР 1931 году [7]. С учётом политической и идеологической составляющих того времени ГТО имело военно-прикладную направленность. Но военная направленность комплекса была не единственной целью, ГТО побуждало молодёжь к активным занятиям физической культурой и спортом. Именно комплекс ГТО служил фундаментом роста спортивных достижений и в довоенный период, и особенно в послевоенные годы. Данный комплекс был положен в основу содержания многих учебных программ по физическому воспитанию в нашей стране и был направлен на формирование духовного и морального внутреннего мира советского человека.

В положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что целями ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации [2].

В 2015-2017 гг. в МОУ СШ № 100 для учащихся 1-11 классов в количестве 760 человек, их родителей, учителей был реализован проект «ГТО – путь к успеху и здоровью», обусловленный возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации, способствующий повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения. Сдача тестов ГТО позволила более качественно проводить мониторинг уровня физической подготовленности учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать причины. Так как здоровье ребенка всегда имеет большое значение и ценность для родителей и общества в целом, наш проект *являлся актуальным*.

Таким образом, учитывая государственный заказ и оздоровительную направленность, нами при разработке данного проекта была поставлена **цель**: организовать пропаганду ВФСК ГТО среди родителей и детей для повышения их заинтересованности нормами ГТО, к увеличению потребности в сдаче норм ГТО, для приобщения к физической культуре и спорту и укреплению здоровья учащихся; объяснить необходимость внедрения ВФСК ГТО в образовательное учреждение.

Задачи проекта

1. Обеспечить учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.
2. Создать благоприятные условия для сдачи норм ВФСК ГТО и мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом.
3. Охватить наибольшее количество учащихся, а также привлечь учителей и родителей при внедрении ВФСК ГТО в МОУ СШ № 100.
4. Разработать дорожную карту внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении.
4. Формировать у учащихся осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни.
6. Создать школьный спортивный клуб.

Гипотеза: Проект «ГТО – путь к успеху и здоровью» создаст условия в МОУ, побуждающие учащихся к активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, для подготовки и выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Особое внимание уделялось также следующим категориям учащихся:

- учащиеся «группы риска», состоящие на ВШУ, на учете в КДН и ЗП;
- учащиеся, немотивированные к занятиям спортом;
- дети из неблагополучных семей;
- дети со сниженным иммунитетом.

Предполагаемый результат

Проект «ГТО – путь к здоровью и успеху» призван:

- привлечь детей и подростков школы, отнесённых к основной группе здоровья, к сдаче нормативов ВФСК ГТО через повышение мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом и создание для этого благоприятных условий;
- положительно мотивировать увеличение двигательной активности через участие в предлагаемых спортивных мероприятий и регулярных занятиях спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности;

- повысить мотивацию неспортивных обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни, приобщить их к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- повысить у учащихся иммунитет, снизить заболеваемость школьников по отношению к 2015 году и дать возможность проследить положительную динамику физического развития участников образовательного процесса;

- позволить активнее участвовать родителям в школьной жизни ребенка, в том числе спортивной;

- осуществить 100% информированность учащихся о содержании ВФСК ГТО и его истории в нашей стране;

- способствовать профилактике вредных привычек, формированию потребности в здоровом образе жизни.

В процессе работы нами были использованы следующие методы:

1. Теоретический – изучение и анализ печатных литературных источников, газет и информации на сайтах в сети Интернет об истории ГТО, нормативных документов по внедрению ВФСК ГТО (федеральный, региональный, муниципальный уровни), на основании которых, разработаны школьные нормативные документы.

2. Эмпирический – интервью, социологический опрос-анкетирование:

- статистическая обработка полученных данных (сравнение, анализ и обобщение полученной информации);

- практические (разработка анкеты для проведения опроса; проведение анкетирования среди учащихся 1-11-х классов; обобщение и анализ результатов опроса);

- тестирование.

Деятельность в рамках данного проекта проходила с 1 сентября 2015 года по 15 мая 2017 года. Для решения задач проекта предлагалось организовать работу по четырем взаимодополняющим, неразрывно связанным между собой, направлениям:

1. Регулярное тестирование учащихся.

2. Организация в школе работы спортивного клуба.

3. Вовлечение учащихся в соревновательную и физкультурно-массовую деятельность.

4. Информационное сопровождение и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании.

1 этап. «Подготовительно-организационный» – сентябрь-ноябрь 2015 г.

Виды деятельности:

1. Изучение проблемы, разработка спортивно-оздоровительного проекта «ГТО – путь к успеху».

2. Разработка и распространение информационно-пропагандистских материалов, направленных на привлечение всех категорий учащихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО:

- оформление инициативной группой учащихся под руководством учителя физкультуры информационного стенда «ГТО – путь к успеху»;

- линейка – открытие проекта и выступления инициативных групп перед учащимися с целью повышения информированности;

- заметки в школьной газете «Сила поколения»;

- конкурс рисунков, плакатов на тему «ГТО» и ЗОЖ».

3. Мониторинг материально-технической, спортивной базы в образовательной организации.

4. Разработка Плана мероприятий по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в МОУ СШ № 100 на 2015-2017 г.г.

Для того чтобы выяснить знают ли ученики нашей школы о комплексе ГТО, мы решили провести опрос среди учащихся 1-11 классов, родителей. Опрос проводился посредством анкетирования. В нем приняли участие 656 учащихся и 537 родителей СШ № 100. На входном анкетировании обучающиеся показали следующие результаты: 81% пока плохо представляют, что такое ВФСК ГТО, и лишь 19% готовы попробовать выполнить нормативы.

Мы провели социологический опрос среди родителей, в котором приняли участие 609 человек, чтобы узнать их информированность о комплексе ГТО по теме «Развитие физической культуры и спорта и внедрение комплекса ГТО. На вопрос: «Ваше отношение к комплексу ГТО и выполнению его нормативов?» были получены следующие ответы: «положительное» – 67% мужчин и 24% женщин; «нейтральное» – 27% отвечающих; «не знают, что такое комплекс ГТО – 38%.

В ходе реализации проекта на подготовительном этапе было входное исследование информированности участников о ВФСК ГТО.

В качестве основного метода сбора первичной информации, в проведенном социологическом исследовании среди учащихся 5-11 классов, было выбрано личное ан-

кетирование. Анкета, составленная для опроса, была стандартизированной, т.е. почти все вопросы в ней были закрытыми, с вариантами ответов.

Ответы респондентов на вопрос: «Знаете ли Вы, что такое ГТО?» показали, что юноши и девушки в целом понимают значение аббревиатуры «ГТО». Однако из тех, кто знает, что такое комплекс ГТО, только 41% знают (октябрь 2015) и 89% (март 2017 г) для чего сдают нормы ГТО.

Исходя из неудовлетворительных результатов анкетирования, мы решили провести для обучающихся мероприятие, посвященное истории возникновения и возрождения Комплекса ГТО.

Презентация проекта «ГТО – путь к успеху и здоровью» на базе школы МОУ СШ № 100, на педагогических советах МОУ СШ.

В нашей школе было проведено мероприятие среди обучающихся **по теме:** «История возникновения и возрождения ГТО». В мероприятии приняли участие учащиеся 4-11 классов. Их познакомили с историей возникновения ГТО, популярности и значении ГТО в СССР. Было рассказано о знаменитом стихотворении С.Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое», написанном в 1937 году; о значении коммунизма в разработке новых форм и методов физического воспитания и т.д.

Результат:

1. Возрастание осведомленности учеников об истории возникновения, нормах и проведении комплекса ГТО.
2. Повышение заинтересованности учеников в здоровом образе жизни.

2 этап. Основной – декабрь 2015 г. – март 2017 г.

Регулярное тестирование учащихся – методологическая основа проекта.

1. Принятие нормативов в школе № 100. Выполнение нормативов комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке.
2. Проведение семейного праздника «ГТО в выходной в каждую семью» – среди 2-5 классов (участие мамы, папы и ребенка).
3. Награждение школьников, выполнивших нормы ГТО на празднике «Спорсмен года».
4. Организация и проведение личных и командных межшкольных первенств по видам спорта согласно утвержденным планам.
5. Организация и проведение межшкольных соревнований по комплексу ГТО и спартакиад ГТО согласно утвержденным планам.

6. Спортивная составляющая (организация и проведение мероприятий спортивной и военно-патриотической направленности).

7. Апробация физкультурно-оздоровительной системы в школе.

В декабре 2015 года 378 (53%) учащихся нашей школы, имеющих основную группу здоровья и желающих сдать ВФСК ГТО зарегистрировались на официальном сайте www.gto.ru, получили индивидуальный идентификационный номер (ID).

Таким образом, в работе по данному направлению были задействованы ресурсы уже существующей методической базы.

3 этап. Заключительный – 01.04.2017 г. – 15.06.2017 г.

Возрастание осведомленности учеников об истории, нормах и проведении комплекса ГТО.

Мы провели мониторинг физического развития учащихся школы в 2015 году и в 2017 году. В диагностике оценки уровня физической развития приняли участие 96% учеников школы. Результаты проведенной работы показали, что уровень физической подготовленности к 2017 г. по сравнению с 2015 г. вырос на 28%.

Гармоничное физическое развитие согласно возрасту имеют 696 учеников – 88%; дисгармоничное физическое развитие, дефицит веса, наблюдается у 36 человек и составляет – 4,6 %; избыток веса выявлен у 93 учеников школы, что составляет 11%. Дети с замедленным и ускоренным развитием, низкорослостью или избытком массы тела направляются к эндокринологу. Учащиеся с дефицитом массы тела наблюдаются у педиатра для установления причин этих отклонений. Выявленные отклонения в физическом развитии являются маркерами определенных нарушений в состоянии здоровья.

Основная группа здоровья учеников школы – 720 учеников, что составляет 94,8 %. Из них 1-4 классы – 412 человека (93%), 5-9 классы – 323 человек (94%), 10-11 классы – 23 человека (86,5%).

Были проведены традиционные спортивные праздники «День Здоровья», в программу которых было включено выполнение норм ГТО и прикладных упражнений.

Результаты реализации проекта:

- Привлечение 90% детей, отнесённых к основной группе здоровья, к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

- Сдача нормативов ВФСК ГТО через повышение мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом и создание для этого благоприятных условий.

- Осуществление 100% информированности учащихся о содержании ВФСК ГТО и его истории в нашей стране, чего и добивались мы в процессе реализации подготовительного этапа данного проекта.

В сентябре-октябре 2016 года в нашей школе проводилось тестирование учащихся по комплексу ГТО на знак отличия. В нем приняло участие 286 учеников разных ступеней.

Анализ результатов показал, что за последние два года выросла занятость обучающихся в спортивных секциях, уровень физической подготовленности увеличился, а интерес и потребность к занятиям физической культурой остаются стабильно высокими (более 68%). Анализ результатов анкетирования, тестирования и опросов дает основание утверждать, что занятия на уроках физкультуры способны эффективно управлять мотивационной сферой учащихся, формируя у них интерес и потребность к систематическим занятиям физкультурой и спортом, повышению двигательной активности, стремление к укреплению здоровья.

Предложенный план позволил внедрить систему подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО эффективно.

2015-2016 учебный год

На золотой значок ГТО сдали 7 учащихся МОУ

Зимний фестиваль ГТО

4 ступень – Региональный этап – 3 место в общекомандном зачете

2016-2017 учебный год

На золотой значок ГТО сдали 18 учащихся МОУ (Приказ № от 27 января 2017 г.)

Зимний фестиваль ГТО

Региональный этап

3 ступень – 1 место в общекомандном зачете

4 ступень – 1 место в общекомандном зачете

Летний фестиваль ГТО

3 ступень – 2 место в общекомандном зачете

4 ступень – 2 место в общекомандном зачете

И лично учащиеся завоевали награды.

По окончании проекта весь наработанный материал будет использоваться в организации деятельности 2017-2018 учебного года, а также во внеклассной работе с учащимися всех ступеней школьного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей.

Заключение. Как показывает опыт, комплекс ГТО является одним из средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность школьников, благодаря которому учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Можно отметить, что это не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности готовой к выполнению гражданского долга. Идея добровольной сдачи спортивных нормативов и получение значка отличия в качестве награды за приложенные усилия имеет большое значение в формировании физического, духовно-нравственного и патриотического воспитания населения. Эта мера могла бы стать дополнительной и сопутствующей для начинающих спортсменов, людей, увлекающихся спортом.

Литература

1. Закон об образовании [Электронный ресурс]. – Доступ из справ.-правой системы «Консультант Плюс».
2. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации // Администратор образования. – 2014. – № 14. – С. 2226.
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" // Российская газета. – 2014. – 26 марта.
4. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676. – Доступ из справ.-правой системы «Консультант Плюс».
5. Виноградов П.А, Царик А.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). Путь к здоровью и физическому совершенству. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.
6. История ГТО [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gto.ru/history> (дата обращения 30.09.2017).
7. Фетисов В.А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах / В.А. Фетисов. – М.: Советский спорт, 2005. – 80 с.

References

1. Zakon ob obrazovanii [EHlektronnyj resurs]. – Dostup iz sprav.-pravoj sis-temy «Konsul'tant Plyus».
2. Ob utverzhdenii Polozheniya o Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO): postanovlenie ot 11 iyunya 2014 g., № 540 / Pravitel'stvo Rossijskoj Federacii // Administrator obrazovaniya. – 2014. – № 14. – S. 22–26.
3. Ukaz Prezidenta RF ot 24 marta 2014 goda № 172 "O Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse "Gotov k trudu i oborone" (GTO)" // Rossijskaya gazeta. – 2014. – 26 marta.
4. Federal'nye trebovaniya k obrazovatel'nym uchrezhdeniyam v chasti ohrany zdorov'ya obuchayushchihsya, vospitannikov, utverzhdeny prikazom Minobrnauki Rossii ot 28 dekabrya 2010 g. № 2106, zaregistrovany v Minyuste Rossii 2 fevralya 2011 g., registracionnyj nomer 19676. – Dostup iz sprav.-pravoj sistemy «Konsul'tant Plyus».
5. Vinogradov P.A., Carik A.V. Vserossijskij fizkul'turno-sportivnyj kompleks "Gotov k trudu i oborone" (GTO). Put' k zdorov'yu i fizicheskomu sovershenstvu. – M.: Sport, 2016. – 234 s.
6. Istoriya GTO [EHlektronnyj resurs]. – URL: <http://www.gto.ru/history> (data obrashcheniya 30.09.2017).
7. Fetisov V.A. O kriteriyah i pokazatelyah razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v zarubezhnyh stranah / V.A. Fetisov. – M.: Sovetskij sport, 2005. – 80 s.

СЛОВО МОЛОДЫМ ИССЛЕДОВАТЕЛЯМ

ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА (НА ПРИМЕРЕ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА «АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА»)

Иглина А. И., магистрант

Бондаренко М.П., доцент, кандидат экономических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Маврин С.В.

Гимназия № 14, г. Волгоград

Актуальность данной темы состоит в том, что женский футбол в России в настоящее время развивается. Но сфера женского футбола в России практически не изучена и в минимальной степени представлена в литературе. В научной литературе нет работ о финансовом состоянии женских футбольных команд. В статье проведен ретроспективный анализ становления и развития женского футбола в г. Тамбове на примере женской футбольной команды «Академия футбола». Представлена общая характеристика команды, рассмотрено участие в различных турнирах, таблично и графически представлены результаты проведенного анализа основных статей доходов и расходов клуба.

Ключевые слова: женский футбольный клуб; турнир; основные расходы; статьи доходов; управление клубом.

PROBLEMS AND DEVELOPMENT TRENDS OF RUSSIAN WOMEN'S FOOTBALL (THROUGH THE EXAMPLE OF *FOOTBALL ACADEMY FEMALE FOOTBALL* CLUB)

Iglina A.Ig., Graduate

Bondarenko M.P., Associate Professor, Ph.D. of Economic Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

Mavrin S.V.

Gymnasium No. 14, Volgograd

The relevance of this topic is that women's football in Russia is currently developing. But this phenomenon is not sufficiently explored and represented in the literature. There are no works on the financial state of women's football teams. The article presents the retrospective analysis of the formation and development of women's football in the city of Tambov, through the example of *Football Academy* women's soccer team. General information of the team is given; their participation in various tournaments is discussed. The results of the analysis of the main income items and expenses of the club are represented by diagrams and tables.

Keywords: women's football club; tournament; general expenses; income item; club management.

Введение. Футбол во всем мире является самым массовым видом спорта. Много научных исследований проводится в области профессионального футбола, но совсем малая их часть принадлежит женскому футболу. В последние годы женский футбол в России набирает обороты. Количество занимающихся девушек с каждым годом увеличивается, создаются новые команды.

Женская футбольная команда (ЖФК) «Академия футбола» была создана осенью 2006 года на базе ДЮСШ № 7, в 2007 году преобразованной в СДЮСШОР № 7. Бесспорным главным тренером команды является Малютин Владимир Алексеевич.

В настоящее время на базе ЖФК «Академия футбола» тренируется порядка 60 человек. Из них 20 человек играют за основную команду в Первенстве России среди женских команд клубов Первого Дивизиона. Три девушки являются играющими тренерами.

За время своего существования ЖФК «Академия футбола» одержала немало побед и заняла много призовых мест. Наиболее значимые победы приведены в таблице 1.

Из предоставленных данных можно сделать вывод, что ЖФК «Академия футбола» очень быстро начала развиваться и занимать призовые места. На протяжении последних 5 лет в своей зоне первого дивизиона не опускается ниже второй строчки. В 2008 году спонсором женской команды стал Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. В этом же году ЖФК «Академия футбола» впервые выступила в Первенстве России по футболу среди женских команд 2 лиги и заняла 4 место. Было принято решение о выходе команды в 1 лигу в будущем сезоне. В 2009 году выиграв зональный этап Первенства России по футболу среди сборных команд девушек до 15 лет субъектов РФ, ЖФК «Академия футбола» заняла 6 место в финальном этапе, что стало большим достижением для Тамбова. В 2010 году выиграв зональный этап Первенства

России по футболу среди сборных команд девушек до 17 лет субъектов РФ, ЖФК «Академия футбола» заняла 8 место в финальном этапе.

Таблица 1

Турниры ЖФК «Академия футбола»

Турнир	Год	Место
Междугородний турнир по мини-футболу среди девочек 1993-94 гг.р. г. Усмань	2007	третье
Междугородний турнир на «Кубок Победы» по мини-футболу среди девочек 1994 гг.р. г. Усмань	2007	третье
Междугородний турнир по мини-футболу, посвященный Дню согласия и примирения в рамках 4-ой Всероссийской акции «Спорт вместо наркотиков» среди девочек 1993-94 гг.р. г. Усмань	2007	третье
Междугородний рождественский турнир по мини-футболу среди девушек 1994-95 гг.р.	2008	первое
Междугородний турнир, посвященный 363-годовщине г. Усмань	2008	первое
Всероссийский турнир, посвященный Дню Победы среди команд девочек 1994-95 гг.р. и младше, Старый Оскол	2008	второе
Первенство МОА «Черноземье» по мини-футболу среди женских команд 1 лиги, зональный этап	2009	первое
Открытое Первенство Воронежской области по футболу среди девушек 1995-96 гг. р.	2009	первое
Зональный этапа Первенства России по футболу среди сборных команд девушек до 15 лет (1995-1996 г.р.) субъектов РФ	2009	первое
Всероссийские соревнования «Первенство России по мини-футболу среди женских команд 1 лиги», финальный этап, г. Бор	2010	третье
Междугородний рождественский турнир по мини-футболу среди девушек 1994 гг.р.	2010	первое
Зональный этапа Первенства России по футболу среди сборных команд девушек до 17 лет (1994-1995 г.р.) субъектов РФ	2010	первое
Зональный этапа Первенства России по футболу среди сборных команд девушек до 17 лет (1995-1996 г.р.) субъектов РФ	2011	второе
Первенство России по футболу среди женских клубов и команд первого дивизиона зоны «Юг»	2012	первое
Первенство России по футболу среди женских команд первого дивизиона зоны «Центр-Юг»	2013	второе
Первенство России по футболу среди женских команд первого дивизиона зоны «Центр-Юг»	2014	второе
Первенство России по футболу среди женских команд первого дивизиона зоны «Юг»	2015	второе
Первенство России по футболу среди женских команд первого дивизиона зоны «Черноземье»	2016	первое

За каждым результатом команды стоит ее финансовое обеспечение. Рассмотрим основные составляющие финансового обеспечения команды.

По результатам проведенного анализа финансовых результатов российских ФК, формируется методика, опирающаяся в основном на структуру и сущность показателей, которые предоставляются в формах отчетности. Данные отчеты заполняются для ежегодного лицензирования клубов [5, с. 165]. Но в некоторых случаях данная отчетность не имеет высокой информативности, следовательно, в таких ситуациях для экономического анализа применяется взаимодействие показателей, которые представляются в стандартной отчетности и отчетности по лицензированию, что будет отражено ниже в ходе объяснения каждого из этапов анализа [3, с. 40].

Для положительного решения задач и высокой информационной ценности данных, нужных для принятия результативных управленческих решений, механизм анализа финансовых результатов ЖФК должна включать элементы, представленные на рисунке 1.



Рис. 1. Элементы финансового анализа ЖФК

При проведении анализа нами были рассмотрены изменения, произошедшие по основным статьям доходов и расходов футбольного клуба, с учетом разницы в структуре данных показателей. Кроме того, в аналитических таблицах справочно должна содержаться информация о достигнутых клубом за год спортивных результатах (место в чемпионате; стадия в национальном кубке и еврокубке, если клуб участвовал в розыгрыше евротурниров) [4, с. 89]. Это позволяет проследить, каким образом происходят изменения в турнирных и финансовых показателях футбольного клуба и выявить взаимосвязи данных показателей (табл. 2). Опираясь на опыт проведения подобного анализа в других аналогичных исследованиях, в первую очередь, необходимо провести анализ общих результатов по трансферной деятельности ФК (одно из главных направле-

ний деятельности для клуба). При этом следует помнить, что в зависимости от корпоративной культуры клуба на отдельных этапах его существования могут наблюдаться как положительные, так и отрицательные результаты трансферной деятельности [7, с. 262]. Чаще всего велик и объем оборота по данному виду деятельности.

Таблица 2

Оценка состава и динамики финансовых результатов ЖФК «Академия футбола», (тыс. руб.)

Показатель	2014	2015	2016	Общее отклонение	Общий темп роста, %
Реклама и спонсорство	196	202	250	7	107,29
Трансферы	200	146	247	47	115,67
Торговля и общественное питание	15	18	22	7	146,67
Доходы от сдачи в аренду	-	-	-	-	-
Права на трансляцию	-	-	-	-	-
Выручка от продажи билетов	-	-	-	-	-
Прочие операционные доходы	-	-	-	-	-
Итого доходов	411	366	519	108	126,28
Стоимость материалов	287	345	428	141	149,13
Расходы на персонал, в т.ч.	2880	3125	3514	634	122,01
Заработная плата игроков 1-ой команды	2400	2634	2881	581	124,21
Амортизация и списания	37	41	39	2	105,45
Права на трансляцию	-	-	-	-	-
Трансферы	238	324	396	258	176,33
Торговля и общественное питание	7	10	14	7	150
Прочие операционные расходы	-	-	-	-	-
Итого расходов	3449	3845	4291	842	124,41
Прибыль (убыток) до выплаты процентов и налогообложения	-3038	-3279	-3772	-734	-
Финансовый доход	-	-	-	-	-
Финансовые расходы	-	-	-	-	-
Чрезвычайные доходы	-	-	-	-	-
Чрезвычайные расходы	-	-	-	-	-
Налоги	-	-	-	-	-
Чистая прибыль (убыток)	-3038	-3279	-3772	-734	-
<i>Справочно:</i>					
Место в национальном чемпионате	2	2	1	-	-
Стадия в национальном кубке	1/16	1/8	1/8	-	-
Стадия в еврокубке	-	-	-	-	-

При проведении анализа результатов от трансферной работы большое внимание уделяется расходным статьям, в которых отражаются суммы затрат на покупку и аренду футболистов, включающие зарплату агентам и скаутам, а также прочие расходы в связи с

трансферами. Также, в данную статью включены так называемые «подъемные расходы» при подписании нового игрока по свободному трансферу (т.е. когда игрок не связан обязательствами с каким-либо другим клубом). В доходы по трансферам включают только доходы по покупке или аренде футболистов [8, с. 18]. Для клуба, проводящего перед сезоном или в ходе сезона усиление или обновление состава, сумма расходов по трансферам весьма высока. В российской футбольной женской Высшей лиге присутствуют примеры расходов на покупку футболисток в сумме около 8 млн. руб. за сезон.

Анализируя показатели ЖФК «Академия футбола», представленные выше, можно сделать вывод, что клуб расходует значительные суммы на трансферы. За анализируемый период данная статья расходов увеличилась на 166,54% или на 358 тыс. руб. Это связано со становлением нового состава команды и желанием выйти на новый игровой уровень.

Однако чаще всего в случае значительного игрового и турнирного прогресса финансовые показатели среднего футбольного клуба, который находится на этапе становления, в большинстве случаев ухудшаются (темп роста расходов, которые потрачены для достижения результата больше темпа роста доходов). Получение прибыли в большом размере от повышения спортивных результатов доступно только экономически развитым клубам.

Таким образом, исходя из направлений, которые складываются в настоящее время на европейском футбольном рынке, можно говорить о том, что образцовый состав собственных доходов клуб должен выглядеть следующим образом:

- 1) продажа прав на трансляции – 35-40%;
- 2) реализация билетов – 20-25%;
- 3) спонсоры и реклама – 20-25%;
- 4) реализация атрибутики, общественное питание и прочее – 15-20%.

В тоже время для большинства российских клубов характерно достаточно нестандартное строение, в котором 80% доходов бюджета являются деньги спонсоров и рекламодателей. Анализ изменений, произошедших в составе доходов и расходов анализируемого футбольного клуба, показал, что на данный момент «Академия футбола» далека от оптимальной структуры доходов. В 2016 году доходы от спонсоров и рекламы составили 47,69%, а доходы от трансферов – 48,66%. Оставшиеся 3,65% приходятся на торговлю и общественное питание. Посещение матчей с участием данной команды является бесплатным и прибыли не несет. Трансляции матчей не ведутся.

В женском футболе посещение игр с участием всех команд является бесплатным, включая матчи в Еврокубках. Прав на трансляции нет ни у одной команды ни Первого дивизиона, ни Высшей лиги. Трансляции ведут несколько команд Высшей лиги на собственных сайтах.

В процессе представления результатов анализа структуры нужно разделять доходы от спонсорства и доходы от рекламы, потому что в российских условиях довольно часто спонсирование клуба происходит не из прибыльности, а за счет административного давления (в большинстве случаев это характерно для периферийных клубов низших дивизионов). В тоже время рекламу можно назвать более объективным источником дохода, который образуется в результате прямых действий менеджмента клуба.

Анализируя структуру расходов, стоит отметить, что основное внимание нужно уделять объему доли затрат по зарплате игроков команды и их изменениям (ранее говорилось, что нормой считается, когда доля данной статьи расходов не превышает 60-65%). В том случае, если при отсутствии реального расширения инфраструктуры ЖФК рост величины затрат на оплату труда персонала «управление и торговля» превышает на 5-10% (или более) общий темп роста затрат по зарплате, то можно говорить о необоснованности такого повышения менеджментом клуба своих окладов.

Приступая ко второму этапу анализа – оценке расходов ПФК на оплату труда, прежде всего, необходимо рассмотреть, как итоговая сумма распределена по группам участников клуба, и определить динамику изменений (табл. 3).

Таблица 3

Анализ состава и динамики расходов ПФК на оплату труда, тыс. руб.

	2014	2015	2016	Общее отклонение	Общий темп роста, %
1. Игроки и персонал футбольной команды, в том числе	2780	3053	3429	649	122,98
а) футболистки 1-й команды	2400	2634	2881	581	124,21
б) тренерский штаб	380	419	548	168	144,21
2. Персонал – торговля и управление	60	72	85	25	141,67
ВСЕГО РАСХОДОВ	2880	3125	3514	634	122,01

Графический анализ результатов проведенного исследования представлен на рисунке 2.

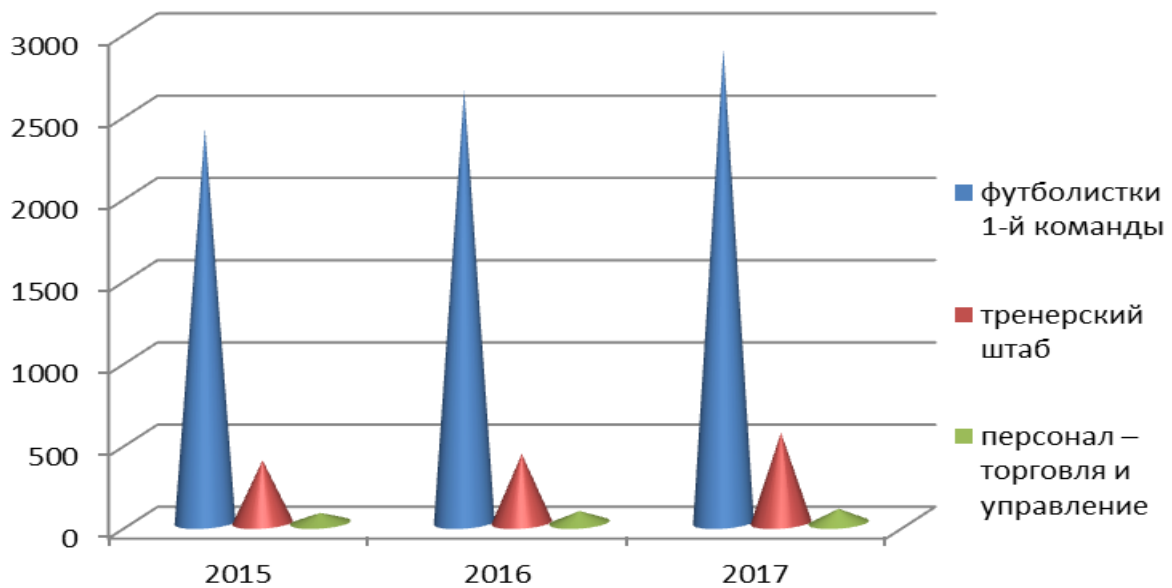


Рис. 2. Анализ состава и динамики расходов ПФК на оплату труда, тыс. руб.

По результатам графического анализа видно, что наиболее серьезную долю в составе расходов клуба на оплату труда приходится расходы по зарплате игроков 1-й команды. Состав расходов по зарплате футболистов включает в себя виды выплат, представленные на рисунке 3.

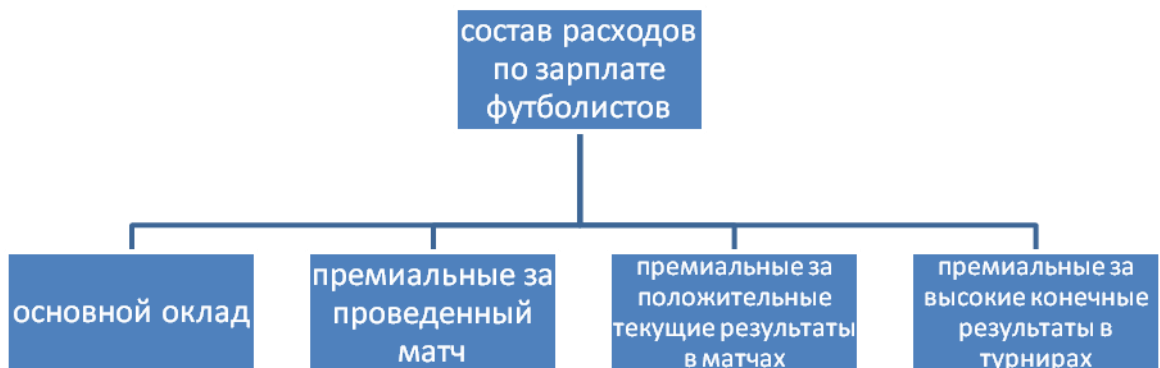


Рис. 3. Состав расходов по зарплате футболистов

Большое внимание здесь следует уделить темпу роста заработной платы управляющего аппарата клуба. В анализируемый период темп роста заработной платы управляющего аппарата уступает общему темпу роста зарплат. Это является нормальным, так как не происходило улучшение инфраструктуры клуба. Превышение темпа роста заработной платы тренерского штаба над зарплатой футболисток связано с принятием на работу нового тренера по физической подготовке.

Вывод. Финансовые результаты футбольного клуба «Академия футбола» от основных видов деятельности и прочей операционной и внереализационной деятельности формируют показатель убытка. В настоящее время все женские клубы являются убыточными. Для снижения убыточности нужно искать дополнительные средства финансирования женских футбольных клубов: привлечение новых спонсоров, доходы от рекламы. Также можно увеличить прибыль от торговли и общественного питания.

Литература

1. Бондаренко М.П. Отличительные особенности систем мотивации спортивных организаций от других организаций России // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – № 1. – С.173-177.

2. Бондаренко М.П. Человеческий капитал как составной элемент человеческих ресурсов и его роль в современном воспроизводственном процессе // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. – 2010. – № 1. – С. 76-88.

3. Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А. К вопросу о финансировании физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 39-43.

4. Бондаренко М.П., Похлебаева К.С. Выявление факторов, влияющих на размер заработка фрилансера в волгоградских спортивных организациях // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 4 (10). – С. 88-93.

5. Воронина М.В. Финансовый менеджмент: учебник для бакалавров. – М.: Дашков и К, 2016. – 400 с.

6. Григорьева Т.И. Финансовый анализ для менеджеров: оценка, прогноз: учебник для магистров. – М.: Юрайт, 2013. – 462 с.

7. Лях М.П., Бондаренко М.П. Анализ организации спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в г. Волгограде // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. – 2012. – № 2. – С. 260-265.

8. Феофанов Н.Ю. Анализ финансовых результатов профессиональных футбольных клубов // Экономический анализ: теория и практика. – 2006. – № 16. – С. 16-25.

References

1. Bondarenko M.P. Otlichitel'nye osobennosti sistem motivacii sportivnyh organizacij ot drugih organizacij Rossii // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2012. – № 1. – S.173-177.

2. Bondarenko M.P. Chelovecheskij kapital kak sostavnoj ehlement chelovecheskih resursov i ego rol' v sovremennom vosпроизvodstvennom processe // *Biznes. Obrazova-nie. Pravo. Vestnik Volgogradskogo instituta biznesa.* – 2010. – № 1. – S. 76-88.

3. Bondarenko M.P., Zubarev YU.A. K voprosu o finansirovanii fizicheskoy kul'tury i sporta // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta.* – 2016. – № 3 (133). – S. 39-43.

4. Bondarenko M.P., Pohlebaeva K.S. Vyyavlenie faktorov, vliyayushchih na razmer zarabotka frilansera v volgogradskih sportivnyh organizacijah // *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka.* – 2014. – № 4 (10). – S. 88-93.

5. Voronina M.V. *Finansovyj menedzhment: uchebnik dlya bakalavrov.* – М.: Dashkov i K, 2016. – 400 с.

6. Grigor'eva T.I. *Finansovyj analiz dlya menedzherov: ocenka, prognoz: ucheb-nik dlya magistrrov.* – М.: YUrajt, 2013. – 462 с.

7. Lyah M.P., Bondarenko M.P. *Analiz organizacii sportivnoj i fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty v g. Volgograde // Biznes. Obrazovanie. Pravo. Vestnik Volgogradskogo instituta biznesa.* – 2012. – № 2. – S. 260-265.

8. Feofanov N.YU. *Analiz finansovyh rezul'tatov professional'nyh futbol'-nyh klubov // EHkonomicheskij analiz: teoriya i praktika.* – 2006. – № 16. – S. 16-25.

Контактная информация: mayya_k@mail.ru

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОЛЬТИЖНОМУ УПРАЖНЕНИЮ «БЛАНШ» В ПАРНОЙ АКРОБАТИКЕ

Иванов Р.С., магистрант

Трифонов А.Г., доцент, кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Представленная статья содержит сведения о разработанной методике обучения вольтижному упражнению «бланш» в парной акробатике. Методика обучения основана на системном подходе.

Ключевые слова: акробатика; сальто назад; «бланш»; обучение.

TRAINING TECHNIQUES OF PLANCHE EXERCISE IN PAIR ACROBATICS

Ivanov R. S., Graduate

Trifonov A.G., Associate Professor, Ph.D. of Pedagogic Sciences

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article deals with the developed training techniques of planche vaulting exercise in pair acrobatics. The training techniques require a system-based approach.

Keywords: acrobatics; back somersault; planche; training.

Введение. Процесс становления технического мастерства акробатов высокой квалификации невозможен без современной эффективной методики подготовки, обеспечивающей быстрое и качественное освоение базовых профилирующих и основных упражнений. Поиск современных и научно обоснованных методов обучения позволяет интенсифицировать учебно-тренировочный процесс, дает возможность тренеру использовать оптимальные средства в подготовке спортсменов [1; 2; 8].

Подходить к разработке эффективных методик для акробатов необходимо как к системе. Такой подход использовался нами при составлении методики обучения вольтижному упражнению «бланш».

Опираясь на мнения специалистов [5; 3; 4; 6; 7] и результаты исследований можно сказать, что методика подготовки спортсменов в акробатике является не совсем эффективной и требует поправки.

Методика обучения. В основу разработанной нами методики обучения вольтижному упражнению положен принцип индивидуальной физической и технической подготовки партнеров на этапе углубленной специализированной подготовки (рис. 1). Обучение вольтижному упражнению осуществляется поэтапно. На предварительном этапе верхний и нижний партнеры отдельно осваивают компоненты техники бросковых упражнений.

На этапе предварительной подготовки акробаты овладевают необходимыми умениями. Применяют комплексы специальных и подводящих упражнений, направленных на развитие физических качеств и формирование элементов техники, изучаемого упражнения.

Формирование умений осуществляется с применением метода расчлененного упражнения и объединенно-конструктивного метода обучения.

На этапе основной подготовки партнёры начинают тренироваться в паре для совершенствования двигательных взаимодействий в базовых бросковых упражнениях и освоения профилирующего вольтижного упражнения (темп и сальто назад в группировке).

Основной задачей этапа специализированной подготовки является совершенствование двигательных взаимодействий партнеров в базовых бросковых упражнениях: темп и вольтижное упражнение, сальто назад в группировке и обучение вольтижному упражнению «бланш» (таблица 1).

Таблица 1

**Упражнения технической подготовки, для освоения вольтижного упражнения
сальто назад в группировке**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. – стойка ногами на согнутых руках нижнего во фронтальной плоскости. Сальто назад с продвижением назад в соскок	4 раз	Все упражнения комплекса выполняются с большой амплитудой
2.	То же с продвижением вперед в соскок	4 раза	Страховка осуществляется с помощью лонжи
3.	И.п. – то же. Сальто назад в группировке на плечи нижнему	6-8 раз	По мере появления уверенности в выполнении бросковых упражнения
4.	И.п. – то же. Сальто назад в группировке на согнутые руки нижнего	6-8 раз	Лонжа убирается и упражнение выполняется в стационарных условиях
5.	И.п. – стойка ногами на согнутых руках нижнего в лицевой стойке. Сальто назад в группировке с продвижением назад в соскок	4-6 раз	Группировке плотная, с раскрытием в верхней точке вылета
6.	То же с продвижением вперед	4-6 раз	Приземление в гимнастический доскок
7.	И.п. – то же. Сальто назад в группировке на согнутые руки нижнего	6 раз	

В процессе обучения вольтижному упражнению «бланш» подводящие упражнения выполнялись вначале в облегченных, а затем в стандартизированных условиях. Применялся объединенно-конструктивный метод обучения.

Методика подготовки строилась по принципу, предположенному Ю.К. Гавердовским (2007). Для технически правильного обучения элементу «бланш» необходимо создание базы технической и физической подготовленности спортсменов к конкретной работе. В ходе практических занятий применялся метод сопряженного воздействия [4].

Одновременно с совершенствованием техники темпового и профилирующего упражнения сальто назад в группировке спортсмены приступали к обучению сальто назад прогнувшись «бланш» (таблица 2). Освоенные упражнения составляют подготовительную и завершающую стадию вольтижного упражнения «бланш» и становятся тренировочным средством.

Таблица 2

Подводящие упражнения, для освоения сальто назад прогнувшись «бланш» с согнутых рук нижнего из лицевой стойки

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	С фуса «бланш» с приземлением на гимнастический мат	2x4 – 6 раз	2 подхода с отдыхом 2-3 мин
2.	И.п. – верхний в лицевой стойке на согнутых р-р нижнего «бланш» в соскок на гимнастические маты	2x6 – 8 раз	Постепенно повышать амплитуду от упражнения к упражнению. Нижний подхватывает верхнего под плечи
3.	То же на горку матов	2x4 – 6 раз	Приземление
4.	И.п. – то же сальто назад на согнутые рр нижнего	2x4 – 6 раз	Нижний (поднимаясь) вытягивается вверх и ловит верхнего на прямые рр с опусканием в и.п.
5.	И.п. – то же «бланш» на согнутые рр нижнего с подвесной лонжей	2x8 – 10 раз	То же
6.	И.п. – то же «бланш» в стандартных условиях	2x6 – 8 раз	Тренер контролирует качество выполнения упражнения и вносит коррективы
7.	И.п. – то же «бланш» в вариативных условиях	2x6 – 8 раз	Каждое последующее упражнение выполняется с различной амплитудой. Способствует совершенствованию способностей

Методика обучения вольтижному упражнению в парной акробатике на этапе предварительной подготовки предусматривала освоение упражнений специальной физической и броской подготовки (рис. 1).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ БРОСКОВАЯ ПОДГОТОВКА		
Освоение компонентов техники базового темпового упражнения (ЛУМ): – формирование ЛУМ 1-го порядка (техническая осанка, оптимальная глубина приседа партнеров); – формирование ЛУМ 2-го порядка (техника взаимодействия верхнего с опорой, техника толчка (броска) нижним партнером)	Совершенствование техники базового броскового упражнения (ЦУМ): – совершенствование техники толчка-отталкивания в темповом упражнении	– Совершенствование базового темпового упражнения и профилирующего упражнения сальто назад в группировке; – формирование техники согласованности действий партнеров в бросковых упражнениях; – освоение вольтижного упражнения «бланш»; – освоение сальто назад в группировке; – освоение сальто назад, прогнувшись
Специально подготовительные комплексы упражнений для нижних и верхних партнеров, соответствующие по модельным параметрам компонентам техники вольтижного упражнения «бланш»	Тренировочное упражнение, выполняемое в облегченных и стандартизированных условиях	– Базовое темповое упражнение, выполняемое в вариативных (усложненные) условиях, а также в модельных комбинациях; – вольтижные упражнения, выполняемые в облегченных и стандартизированных условиях
Применяемые методы обучения: объединенно-конструирующего и расчлененно-конструирующего упражнения	Применяемый метод обучения: объединенно-конструирующего упражнения	Применяемый метод обучения: объединенно-конструирующего упражнения и целостного

Рис. 1. Методика обучения вольтижному упражнению «бланш» в парной акробатике на этапе углубленной специализированной подготовки

Выводы.

1. Особенностью разработанной нами методики обучения «сальто назад, прогнувшись» на согнутые руки нижнего партнера из лицевой стойки является процесс индивидуальной технической подготовки акробатов на этапе углубленной специализации.

2. Разработанная методика обучения позволяет в более короткие сроки и качественно осваивать изучаемое упражнение. Так, на изучение вольтижного упражнения «бланша» в экспериментальной группе понадобилось 8 недель, тогда как контрольной – 16 недель.

3. Проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность авторской методики обучения вольтижному упражнению «сальто назад, прогнувшись» из лицевой стойки на согнутые руки нижнего партнера.

Литература

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
3. Горячева Н.Л., Анцыперов В.В., Бахтина А.Ю. Модельные характеристики тройного сальто назад с соединенных рук нижних партнеров в групповой акробатике // Инновации в образовании. – 2016. – № 3. – С. 74-79.
4. Горячева Н.Л., Никифорова Э.И. Биомеханический анализ техники выполнения сальто вперед с разбега // Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Волгоград, 20-21 октября 2016 г.) – Волгоград: ВГАФК, 2016. – С. 53-57.
5. Научно-методические основы совершенствования методики обучения в спортивных видах гимнастики: монография / В.В. Анцыперов [и др.]. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 174 с.
6. Решетин А.А., Трифонов А.Г. Обучение бросковым упражнениям в парной акробатике на этапе специализированной подготовки: учебное пособие. – Самара: Изд-во Самарский аэрокосмический университет, 2011. – 68 с.
7. Чертихина Н.А. Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 24 с.
8. Чертихина Н.А., Шевчук Н.А. Методика комплексного развития вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 1 (5). – С. 34-38.

References

1. Arkaev L.YA., Suchilin N.G. Kak gotovit' chempionov. – M.: Fizkul'tura i sport, 2004. – 328 s.
2. Gaverdovskij YU.K. Obuchenie sportivnym uprazhneniyam. Biomekhanika. Metodologiya. Didaktika. – M.: Fizkul'tura i sport, 2007. – 912 s.
3. Goryacheva N.L., Ancyperov V.V., Bahtina A.YU. Model'nye harakteristiki trojnogo sal'to nazad s soedinennyh ruk nizhnih partnerov v gruppovoj akrobatike // Innovacii v obrazovanii. – 2016. – № 3. – S. 74-79.

4. Goryacheva N.L., Nikiforova E.H.I. Biomekhanicheskiy analiz tekhniki vpolneniya sal'to vpered s razbega // Aktual'nye problemy razvitiya tekhniko-ehsteticheskikh vidov sporta: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (g. Volgograd, 20-21 oktyabrya 2016 g.) – Volgograd: VGAFK, 2016. – S. 53-57.

5. Nauchno-metodicheskie osnovy sovershenstvovaniya metodiki obucheniya v sportivnyh vidah gimnastiki: monografiya / V.V. Anciperov [i dr.]. – Volgograd: FGBOU VPO «VGAFK», 2015. – 174 s.

6. Reshetin A.A., Trifonov A.G. Obuchenie broskovym uprazhneniyam v parnoj akrobatike na ehstage specializirovannoj podgotovki: uchebnoe posobie. – Samara: Izd-vo Samarskiy aehrokosmicheskij universitet, 2011. – 68 s.

7. CHertihina N.A. Kompleksnoe razvitie vestibulyarnoj ustojchivosti v hudozhestvennoj gimnastike na ehstage nachal'noj podgotovki: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – Volgograd: FGBOU VPO «VGAFK», 2013. – 24 s.

8. CHertihina N.A., SHEvchuk N.A. Metodika kompleksnogo razvitiya vestibulyarnoj ustojchivosti v hudozhestvennoj gimnastike na ehstage nachal'noj podgotovki // Fiziche-skoje vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2013. – № 1 (5). – S. 34-38.

Контактная информация: ivanovroman.94@mail.ru

ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА

ПРАВИЛА ПУБЛИКАЦИИ В ЖУРНАЛЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка» публикует статьи, отражающие результаты теоретических и экспериментальных исследований в области физической культуры и спорта и соответствующие следующим рубрикам:

- «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»;
- «Вопросы адаптивной физической культуры»;
- «Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки»;
- «Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки»;
- «Менеджмент в сфере физической культуры и спорта»;
- «Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта».

Объем рукописи, включая список цитируемой литературы, не должен превышать 10 страниц для теоретических работ и 8 страниц для исследовательских работ. Краткие сообщения и методические работы – 4-5 страниц.

Статья должна быть тщательно отредактирована автором.

Аспиранты и соискатели степени кандидата наук представляют рецензию доктора наук, отражающую научную достоверность представленного материала.

Доктора наук имеют право представлять в редакцию статьи без сопроводительных документов. Прочие авторы, в случае необходимости (по решению редакционной коллегии журнала), представляют сопроводительные письма с отзывом доктора наук.

Рукописи, не принятые в печать, не возвращаются.

СТРУКТУРА НАУЧНОЙ СТАТЬИ

Для исследовательских работ рекомендуются следующие разделы:

- введение,
- методика исследования,
- результаты и их обсуждение,
- заключение (выводы).

Титульная часть статьи должна содержать в следующем порядке:

- Название статьи (на русском языке заглавными буквами, жирным шрифтом, выравнивание по центру);
- Фамилия и инициалы автора(ов) (на русском языке, выравнивание по левому краю);
- Сведения об авторе (ученое звание без сокращений, ученая степень без сокращений на русском языке, выравнивание по левому краю);
- Полное название организации (на русском языке, выравнивание по левому краю);
- Аннотация к статье (на русском языке);

- Ключевые слова (на русском языке);
- Название статьи (на английском языке заглавными буквами, жирным шрифтом, выравнивание по центру);
- Фамилия и инициалы автора(ов) (на английском языке, выравнивание по левому краю);
- Сведения об авторе (ученое звание без сокращений, ученая степень без сокращений на английском языке, выравнивание по левому краю);
- Полное название организации (на английском языке, выравнивание по левому краю);
- Аннотация (на английском языке);
- Ключевые слова (на английском языке);
- Основной текст статьи, выравнивание по ширине;
- Литература;
- Если литературные источники на русском языке, сделать дополнительный список references на транслите (например: <http://translit.net/>), выравнивание по ширине.
- Контактная информация (адрес электронной почты (e-mail), выравнивание по левому краю).

Аннотация

В аннотации автор должен кратко изложить суть своего исследования, указывая важность и актуальность проблемы, цели, методы решения, заключение и выводы (всего не более 200 слов).

Список цитируемой литературы и источники

Список цитируемой литературы должен включать не более 10 наименований. Желательно в списке источников указывать литературу, изданную не ранее 2000 года. Исключения составляют непереиздававшиеся труды признанных ученых. Список литературы составляется в алфавитном порядке – сначала отечественные, затем зарубежные авторы и оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5 2008.

Цитируемая в статье литература (автор, название, место издания, год издания, страницы) приводится в виде списка в конце статьи по алфавиту. В тексте статьи ссылка на источник делается путем указания в квадратных скобках порядкового номера цитируемой статьи [1; 5].

ФОРМАТИРОВАНИЕ

Шрифт, стиль

Статья предоставляется в виде файла формата MS Word (*.doc).

При наборе текста используется шрифт Times New Roman – 12 pt. Рукопись печатается через 1,5 интервала на листах формата А4 с полями 25 мм.

Все страницы рукописи, включая таблицы и иллюстрации, должны быть пронумерованы.

Функция «автоматическая расстановка переносов» должна быть включена.

Иллюстрации, таблицы, графики

Все рисунки, таблицы, схемы, фотографии в статье должны быть пронумерованы (сквозная нумерация), иметь подписи (заголовки, условные обозначения). Ссылки на них в тексте обязательны.

Все иллюстрации (не более 3) сопровождаются подрисуночными подписями, включающими в себя номер, название иллюстрации и при необходимости – условные обозначения. Сокращения слов в рисунках не допускаются.

Каждую таблицу (не более 3) следует снабдить порядковым номером и заголовком, расположенным над таблицей. Все графы в таблице должны иметь заголовки с прописной буквы, сокращения слов в таблице не допускаются. Таблицы ориентируются по вертикали.

Рисунки выполняются в графических редакторах и представляются в виде черно-белых графических файлов формата *.jpg с разрешением 300x300 dpi.

Формульные выражения выполняются только в «Редакторе формул».

Контакты

Статьи для публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» должны быть представлены в электронном варианте по адресу:

Прописнова Елена Павловна

ответственный редактор

E-mail: propisnova@vgafk.ru

Телефон: (8442) 23-22-35

Instructions for journal articles submission

GENERAL INFORMATION

The journal Physical education and sports training publishes the articles that sum up the results of theoretical and experimental research in the field of physical education and sport. The sections of the journal are:

- Theory of physical education and sports training
- Matters of adapted physical education
- Medical and biological aspects of physical education and sports training
- Psychological and pedagogical aspects of physical education and sports training
- Physical education and sport management
- Matters of professional education in physical education and sports

The length of a manuscript, including the references, should be less than 10 pages for theory application papers and 8 pages for research papers. Brief Communications and methods articles should be between 4 and 5 pages.

Manuscripts should be carefully checked for content and style.

Postgraduate students and applicants for the Candidate of Science degree must attach a Doctor of Science's review that proves scientific credibility of the submitted article.

Doctors of Science may submit articles without the accompanying documents.

The other authors, in case of need (following the Editorial board's decision), must attach the cover letter with of a Doctor of Science's review.

The manuscripts unaccepted for publication will not be returned.

STRUCTURE OF A RESEARCH PAPER

For a research paper the following components are recommended:

- * Introduction
- * Methods
- * Results
- * Discussion/Conclusion

Title section

The title section should be compiled in the following order:

- The title of the article (in Russian, all-caps, bold font, text-align: center);
- The author's/authors' name(s) (in Russian, text-align: left);
- Information about the author(s) (full academic title and degree in Russian, text-align: left);
- The author's/authors' affiliation (the full name of the institution) (in Russian, text-align: left);
- The abstract (in Russian);
- Keywords (in Russian);
- The title of the article (in English, all-caps, bold font, text-align: center);
- The author's/authors' name(s) (in English, text-align: left);
- Information about the author(s) (full academic title and degree in English, text-align: left);
- The author's/authors' affiliation (the full name of the institution) (in English, text-align: left);
- The abstract (in English);
- Keywords (in English).

Abstract

Abstract is a summary of the entire research paper. It should introduce the topic and the specific research question, provide a statement regarding methodology and should provide a general statement about the results and the findings. Its length is less than 200 words.

References and sources

The list of references should not exceed 10 items. Sources have to be published within the last fifteen years except for original works of respected scientists.

The references are listed into alphabetical order: first Russian authors' names, then these of foreign authors. The format of the references will match the format and style used in the State Standard GOST P 7.0.5 -2008.

Citing sources used in the article must include the following information: the author's name, the source's title, the place of publication, the year of publication, page numbers. They are alphabetically introduced in the reference list. The in-text citations are noted in square brackets

[1; 5] to refer to the reference list at the end of the paper.

FORMATTING**Font, style**

Articles should be submitted both in MS Word format. Manuscripts should be typed in Times New Roman Cyrillic, font size - 12 pt, line spacing – 1,5. Use A4 paper, margins (25mm).

Each page including tables and figures must be numbered.

Automatic hyphenation function should be used.

Illustrations, figures, tables

All illustrations, figures, tables, diagrams must be sequentially numbered (as you refer to them in the text) and have captions (headings, conventional signs). The references to them in the text are obligatory.

Illustrations (no more than 3) must have captions below. The abbreviations are not allowed.

Each table (no more than 3) must carry a short title and a number above. The headings of columns must be capitalized. The abbreviations are not allowed. The tables are oriented vertically.

Image files should be made in the graphic editors and accepted as black-and-white JPG graphic format with a resolution of 300x300 dpi.

Equitation Editor should be used only for formulae.

CONTACTS

Editorial correspondence for Physical education and sports training journal should be addressed to:

Propisnova Yelena Pavlovna

Publishing Editor

E-mail: propisnova@vgafk.ru

Phone: (8442) 23-22-35

Научное издание

Научно-методический журнал
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

№ 3(21) – 2017 год

Ответственный редактор
Прописнова Е.П.

Редакторы:
Горбачева В.В., Кириллова Е.Б., Васильева Г.В.

Подписано в печать 30.10.2017.
Формат 210x294. Усл. печ. листов 17,5.
Тираж 1000 экз. Заказ № 1544.