

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

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

Материалы Международной научно-практической конференции
Санкт-Петербург, 26–27 ноября 2015 года

Под редакцией В. И. Храпова

Санкт-Петербург
2015

УДК 796.011:796.03:378.1 (063)

ББК 75.14:75.116.42 я 43

С73

Редакционная коллегия:

проф. В. И. Храпов

доц. Е. А. Стогова

доц. Е. В. Гусельникова (отв. ред.)

Н. В. Павлова

С73 Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 26–27 ноября 2015 г. / под общ. ред. В. И. Храпова. – СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2015. – 218 с.

ISBN 978-5-7937-1179-1

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

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

Статьи публикуются в авторской редакции.

УДК 796.011:796.03:378.1 (063)

ББК 75.14:75.116.42 я 43

© ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2015

ISBN 978-5-7937-1179-1

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

<i>Pavlova Natalia, Rivet Jessica. A brief overview of the organization of sporting life in the universities of Canada.....</i>	6
<i>Берникова В.А., Чащина А.А. Доступность занятий различными видами спорта обучающимся в вузе.....</i>	9
<i>Напреенков А.А. Ассоциация спортивных клубов вузов: инициативы начала 1990-х годов.....</i>	12
<i>Ольховский Р.М. Вызовы сферы образования в вопросах развития студенческого спорта.....</i>	19
<i>Ольховский Р.М. Модели организации спортивного клуба, способы создания и ресурсное обеспечение.....</i>	26
<i>Сорокина Н.В., Ходырева Е.В., Щербакова Д.В. Организация работы цирковой студии «Веселая арена».....</i>	30
<i>Тимохина М.А., Ильин С.А., Щербакова Д.В. Цирковое искусство как направление работы спортивной студии.....</i>	34

Секция 2. СТУДЕНЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ

<i>Асиновский Д.С. Формирование социальной компетентности у студенческой молодежи во внеучебной деятельности.....</i>	38
<i>Кирилюк О.М. Студенческое самоуправление.....</i>	43
<i>Попов Ю.А. Фандрайзинг как технология обеспечения волонтерской деятельности.....</i>	51

Секция 3. СТУДЕНЧЕСКОЕ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

<i>Галустова А.Н. Перспективы развития профориентационной работы с молодежью.....</i>	56
<i>Ермачков М.В. Актуальность студенческих инициатив в области волонтерства.....</i>	60
<i>Калмыков С.Г., Калмыкова Н.Е. Носители идеи добровольчества.....</i>	66
<i>Ковалева Г.В. Вовлечение молодежи в добровольческую деятельность.....</i>	70
<i>Кудрявцева М.В. Волонтерская деятельность как способ реализации творческой активности молодежи.....</i>	75

Романова В.М. Организация студенческого добровольческого движения в СПбГУПТД..... 79

Секция 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ СО СБОРНЫМИ КОМАНДАМИ

Бабарыкин Д.А. Секреты свекольного «допинга»..... 83

Бугаев Ю.А. История развития футбола в СПбГУПТД..... 85

Воробьёва Д.А., Насырова Т.Ш., Насырова О.Ш. Влияние занятий черлидингом на развитие ловкости у студентов..... 89

Гусельникова Е.В., Сутугина Л.Н. Особенности обучения основным техническим действиям во флорболе студенток СПбГУПТД..... 93

Джалилов П.Б., Стогова Е.А., Гусельникова Е.В. Методы развития силы ног у студентов..... 97

Кузнецов Д.А., Пяткина Н.А. Жизненный план – как предпосылка спортивных достижений..... 102

Логинов О.А. Развитие триатлона в период 1989–1995 г.г. Ленинград – Санкт-Петербург..... 109

Ляпко Н.Г., Михайленко Н.В. Применение основных методик аппликационного воздействия Ляпко в ходе тренировочного процесса..... 112

Набиева Р.Р. Применение продуктов функционального питания и БАД ООО «ЮГ» на основе пантогематогена в спорте..... 118

Неробеев Н.Ю., Неробеева Л.В. Методика ускоренного развития большинства физических качеств борцов греко-римского стиля..... 124

Несина И.А., Гарагуля Е.Б., Люткевич А.А. Опыт применения функциональных продуктов питания на основе кедрового ореха для коррекции пищевого рациона спортсменов..... 129

Осипов Г.В., Зеленова И.М. Техническая подготовка ватерполисток – основа повышения мастерства в игровой деятельности..... 137

Пяткина Н.А. Педагогические основы ведения дневника спортсмена..... 140

Синюрин А.А., Пшеничников А.Ф., Хитёв А.В. Студенческая клубная карта спортсмена..... 144

Смирницкий К.Н., Стогова А.И. Развитие координационных способностей студентов в отделении бадминтона с помощью жонглирования..... 146

Столяров С.М. Сохранение адаптивного ресурса организма для повышения тренированности студентов-спортсменов методом устранения электромагнитных нагрузок с применением приборов «Фильтр АГЕОН»..... 150

Толстунов В.А. Способ и устройство для возможной реабилитации позвоночника спортсменов..... 155

Секция 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ

Колодин А.А., Чалова Е.И. Спорт как один из методов профилактики экстремизма в молодежной среде..... 160

Носова Е.А., Дубенюк В.В., Шкарупа А.В. Проведение спортивно-массовых мероприятий со студентами. Методические особенности организации..... 165

Петрушко Т.А., Васильева И.Г., Кольцова О.Г. Городские спринты как новый вид спортивного ориентирования..... 169

Рубис Л.Г. О массовом спортивно-оздоровительном туризме..... 171

Трушина Т.Л. Оздоровление организма средствами физической культуры..... 176

Яценко Л.Г., Романова Л.И., Ступкина М.О. Ценностное отношение студенческой молодежи к здоровью и занятиям физической культурой и спортом..... 178

Секция 6. ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО»

Бахтина Т.Н. Вопросы продвижения комплекса ВФСК ГТО в молодежной среде..... 186

Незнамова Т.Л., Барабанов С.А., Шаповалова Н.А. Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»..... 193

Никулина Л.Б. Физиологические основы физических нагрузок в подготовке к нормативам комплекса «ГТО»..... 200

Пара Г.И., Пшеничников А.Ф. Реализация комплекса «ГТО» в учебном процессе образовательных организаций высшего образования..... 203

Храпов В.И., Стогова Е.А., Логинов О.А. Некоторые пути внедрения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)..... 209

Секция 1. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

УДК 796.093.1

A BRIEF OVERVIEW OF THE ORGANIZATION OF SPORTING LIFE IN THE UNIVERSITIES OF CANADA

¹*Pavlova Natalia*, ²*Rivet Jessica*,

¹*St. Petersburg state University of industrial technology and design*,

²*University of Ottawa*

ABSTRACT

The article describes the history of Canadian Interuniversity Sport (CIS), the different levels of sport in universities, and how students are involved in sports at their universities.

Keywords: CIS; tiers of university sports; sport life in the University of Ottawa.

The first interuniversity athletics organization was founded in 1906 and lasted until 1955. The Canadian Interuniversity Athletic Union (CIAU) consisted of universities from the provinces of Ontario and Quebec.

After the collapse of the CIAU, the universities divided into two separate unions, with 12 members forming the Ontario-Quebec University Athletic Association (OQUAA) and 8 members creating the Ontario-St-Lawrence Athletic Association (OSLAA). The Ontario Intercollegiate Athletic Association (OIAA) was created in 1959 and consisted of members from the province of Ontario only. The OIAA lasted until 1971. It was restructured as the OQUAA and OSLAA became the Ontario University Athletic Association (OUAA) and the Quebec University Athletic Association (QUAA). The QUAA became the Quebec Student Sports Federation (QSSF) in 1989.

The Atlantic Intercollegiate Athletic Association (AIAA) was founded in 1910 with members from the maritime provinces of Prince Edward Island, New Brunswick, Nova Scotia, and Newfoundland. The AIAA became the Atlantic Universities Athletic Association (AUAA) in 1968. It consists of 10 members. The AUAA was one of the original members of the current CIAU.

In the west, the Western Intercollegiate Athletic Association (WIAA) was founded in 1920, consisting of members from the provinces of British Columbia, Alberta, Saskatchewan, and Manitoba.

The Women's Intercollegiate Athletic Union (WIAU) was created for women's sports in Ontario, while the Ontario-Quebec Women's Intercollegiate

Athletics (O-QWICA) provided the same for universities in Ontario and Quebec. After several amalgamations, the Canadian Women's Intercollegiate Athletic Union (CWIAU) was formed, and the first national championship in volleyball was held in 1970.

In 1978, the CWIAU and the CIAU amalgamated to form the CIAU and get financial support from what is now Sport Canada. The Ontario Women's Interuniversity Athletic Union (OWIAU) and the OUAA officially amalgamated to become Ontario Interuniversity Athletics (OUA).

In 2001, the members of the CIAU voted to change the name of the organization to Canadian Interuniversity Sport (CIS). The term athletics is generally used to refer to track and field, where as the CIS includes a wide variety of sports.

University sports in Canada are divided into three different tiers. The top tier is varsity. The national association for interuniversity sport was founded in 1961, though there were other associations founded as early as 1906. The current association is called CIS (Canadian Interuniversity Sport) and consists of 55 member universities competing in 12 different sports.

At the varsity level, teams received a great deal of financial support from the university. These teams generally have scouts searching for the best athletes to recruit to their programs, and have financial incentives to offer the potential student-athletes. Scholarships are capped, but universities also have bursaries and grants available for academic merit. A student-athlete cannot receive more than the cost of his or her tuition in athletic financial awards. Estimates are that one in two student-athletes competing at the varsity receives an athletic scholarship.

Not all universities field teams in all sports. Participation levels range from 27 out of 55 for men's football, to 52 out of 55 for women's soccer. Due to the large number of teams and the distances between them, the universities are divided into regional associations. There are currently four associations. Atlantic University Sport is comprised of teams from the maritime provinces. Ontario University Athletics consists of teams from the province of Ontario. Réseau du sport étudiant du Québec is for the teams located in the province of Quebec. Canada West Universities Athletic Association covers all the teams in the western provinces.

Some sports receive more attention than others. This is quite evident in the division of scholarships. The three sports that received the highest percentage of scholarships were basketball, hockey, and volleyball. Men's hockey is also a special case when compared to its counterpart in the USA. Players who have competed at the major junior level in Canada are not eligible to play NCAA hockey, since they are no longer considered amateurs. The Canadian Hockey League (CHL) offers a scholarship program for players once they are no longer eligible to play junior hockey.

One level below varsity is club. Club sports are often sports that do not have the funding and the attention that varsity sports have, as well as varsity sports at universities that do not have the funds or the talent pool to field a varsity squad. In some cases, a university may have a varsity team for men, but a club team for women, or vice-versa.

Teams at the club level will generally compete against other universities in the same region. Athletes at the club level do not receive athletic scholarships, but are eligible for academic scholarships, the same as any other student.

Intramural sports are the lowest level, as well as the least structured. Teams compete against other teams at the same university. Players can join as individuals, or they can form a team and enter. Intramurals is also the only level where faculty and alumni may participate. Players at the intramural level are generally recreational players who do not have the skills required to play at the club or varsity level, or they do not have the time to commit to the training load required to compete at the varsity level.

This is a general overview of the structure of sports. To get a better idea of how this works at the individual university level, it is better to look at one university. Every university is different, so the following is not a rule for all Canadian universities.

The example used is the University of Ottawa. All students pay part of their tuition fees to the sports and recreation department. All students are thus entitled to use the sports facilities. The university has two sports complexes on campus. There is an Olympic-size pool, along with a gymnasium and squash courts at the smaller complex. The newer complex houses two NHL-size rinks, an artificial turf football field, as well as a gym. The older complex also has a gym, but of a smaller size.

For the 2015-2016 academic years, the University of Ottawa has 10 varsity teams competing in 8 different sports. They are basketball (men and women), football (men), hockey (men and women), rugby (women), soccer (women), track and cross-country, swimming, and volleyball (women).

There are 18 competitive clubs for the 2015-2016 year, in the following sports: baseball (men), badminton, dance, cheerleading, equestrian, fastball (women), fencing, golf, ringette (women), rugby (men), rowing, soccer (men), synchronized swimming, ultimate, volleyball (men), and water polo.

REFERENCE LIST

1. Canadian Interuniversity Sport. History of CIS - CIS English.
http://en.cis-sic.ca/information/about_cis/cishistory. Accessed: November 11th, 2015.

ДОСТУПНОСТЬ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА ОБУЧАЮЩИМСЯ В ВУЗЕ

Берникова В.А., Чащина А.А.,

*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

In this article reviewed the main problems of sport accessibility for students, identified quality criteria of sport sections, spot the ways of solution determined problems, given the specific example of decision the issue in Saint-Petersburg State University of Industrial Technology and Design (SPbSUITD) and reviewed activity of Russian Youth Social organization “Association of students sport clubs of Russia” (ASSK).

Keywords: sport; sport sections; students; accessibility; criterion of quality; awareness.

Проблематика развития доступности бесплатного, но при этом качественного, спорта для студентов остро стоит в последние годы в Российской Федерации. В связи с последними спортивными мероприятиями мирового масштаба, такими как Олимпиада в Сочи 2014, Универсиада в Казани 2013, Всемирные игры боевых искусств, Чемпионат мира по самбо, Чемпионат мира по водным видам спорта, Чемпионат мира по боксу, на которые было привлечено огромное количество волонтеров, по большей части состоявших из студентов, был повышен уровень заинтересованности в занятиях спортом обучающихся.

Повысился уровень студенческих инициатив, касательно занятий в существующих секциях и открытии новых. Конечно, каждый ВУЗ предлагает своим студентам участие и членство в различных спортивных секциях и кружках, но многие из них зачастую оказываются либо платными, либо не достаточно хорошего качества. Под критериями качества спортивных секций ВУЗа мы подразумеваем: условия для проведения спортивных занятий, в которые входят как оборудованный зал, так и инвентарь. Для различных видов спорта могут понадобиться совершенно по-разному оборудованные залы: где-то необходима расчерченная площадка (футбол, волейбол, баскетбол), для чего-то будет достаточно небольшого гимнастического зала (йога, аэробика). Инвентарь должен быть рассчитан на необходимое, не минимальное количество человек, и находиться в рабочем состоянии (накаченные мячи, цельные коврики и т.д.); профессиональные

квалифицированные тренеры, обладающие знаниями физических особенностей человека, навыками выполнения упражнений и элементами выполнения программ. Доступность спортивных секций рассматривается именно как бесплатность и всеобщность, исключая ограничения по здоровью, данным мероприятиям. Членство в секции не должно ограничиваться формой обучения, временем обучения и т.д.

Зачастую даже доступные спортивные секции оказываются малочисленными по посещаемости. Основной причиной данной проблемы нам видится слабая информированность обучающихся о возможности посещения ими занятий и малый спектр предлагаемых услуг. Афиши и объявления о предоставляемых возможностях участия и членства в спортивных секциях в большинстве случаев размещаются лишь на кафедрах физического воспитания, которые не являются центром скопления студентов или зоной высокой проходимости.

В связи с озвученной проблемой мы видим определенные пути решения.

1. Информирование студентов вуза через все структурные подразделения (директораты, профком, ЦСТД, Студенческий совет и др.); размещение афиш, плакатов, листовок в местах массового скопления студентов; объявления о предлагаемых услугах на массовых мероприятиях Университета.

2. Взаимодействие Университета с всероссийскими, городскими, районными проектами и организациями, пропагандирующие ЗОЖ, с целью взаимовыгодного сотрудничества: предоставление организациями инвентаря и тренеров взамен на рекламу самой организации и ее проектов.

Данная проблема уже решается в нашем вузе. Примером грамотного решения заявленной проблемы может служить Всероссийский молодежный проект «Беги за мной». В СПбГУПТД Студенческим советом при поддержке проекта «Беги за мной» организованы бесплатные тренировки по фитнесу, йоге и танцам. По одному разу в неделю студенты имеют возможность посещать наиболее интересное для них направление, либо посещать каждое из них. К обучению привлечены тренеры из проекта «Беги за мной», которые работают в каждом из направлений. Студенты имеют право проходить тренировки и консультироваться со специалистами касательно правильного питания, тренировок на дому и построению своего распорядка дня.

Ярким примером доступности спорта студентам вузов является Общероссийская молодежная общественная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (АССК России). АССК России – это группа активных студентов и аспирантов, которые стремятся сделать спорт доступным для каждого. Устав данной организации определяет следующие цели: объединение граждан и общественных объединений для формирования высоконравственного, физически и духовно здорового,

гармонично развитого поколения, для всесторонней реализации его потенциала; популяризация здорового образа жизни и создание оптимальных условий для развития и функционирования массового студенческого спорта, как важнейшей, всеобщей и равнодоступной формы общественной жизни молодежи, обучающейся в высших и средних специальных учебных заведениях; всесторонняя и эффективная защита в области физкультуры и спорта законных интересов и прав членов организации и заинтересованных граждан [1].

Чтобы достичь цели, организация даёт молодым людям возможность показать себя, показать, на что они способны. Такой возможностью станут студенческие спортивные клубы, которые студенты создают в своих вузах по всей России. Задача АССК России – помочь им преодолеть все сложности, с которыми они сталкиваются, привлечь новых студентов к работе, наладить эффективное взаимодействие клубов друг с другом и с внешней средой [1].

Спорт – основоположник не только физического здоровья, но и здорового духа человека, который помогает сохранять общий настрой, эффективную работоспособность и ясный ум. Спорт, физические нагрузки становятся неотъемлемой частью жизни современного общества, а регулярные занятия спортом помогают сохранять здоровье, которое, в свою очередь, помогает оставаться в рабочем и активном строю в любой сфере деятельности. Для студентов очень важно иметь такое место тренировки, которое было бы удобно расположено к месту учебы или проживания. Если таким местом будет являться университет, то вопрос о нежелании и неудобстве расположения отпадает сам собой. Качественные тренировки и удобное время проведения мотивируют студента заниматься спортом регулярно. Единственное, что остается не во власти университета – стимулирование студентов, на которое можно повлиять всевозможной рекламой посредством не только афиш и баннеров, но и живыми акциями и лекциями и здоровом образе жизни. Спорт – основа здорового тела и духа человека. Он воспитывает лидерские качества и помогает воплощать в жизнь любые поставленные цели, преодолевать трудности и побеждать.

ЛИТЕРАТУРА

1. Устав Общероссийской молодежной общественной организации «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» [Электронный ресурс]: Утвержден Съездом учредителей 26 июня 2013 года. URL: <http://studsportclubs.ru> . (дата обращения: 21.10.2015)

АССОЦИАЦИЯ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ ВУЗОВ: ИНИЦИАТИВЫ НАЧАЛА 1990-Х ГОДОВ

Напреенков А.А.,

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

АВСТАКТ

The article analyzes the experience of implementing initiatives of a creation association of sport clubs in high school in the early 1990.

Keywords: student's sport; student's sport league; sport club; physical education; higher school.

Введение. В конце 1980-х гг. в высшей школе произошли изменения в деятельности спортивных клубов и началась перестройка их работы. Это было связано с тем, что в феврале 1987 г. ВЦСПС – накануне своего XVIII очередного съезда – принял решение о создании единого Всесоюзного добровольного физкультурно-спортивного общества профсоюзов (ВДФСО). В городе на Неве (23 апреля 1987 г., ДК им. И. И. Газа) на последовавшем вслед за этим объединенном пленуме актива ДСО «Буревестник», «Водник», «Зенит», «Локомотив», «Спартак», «Труд», «Урожай», было принято решение о создании единого профсоюзного спортивного общества Ленинграда и Ленинградской области.

Цель исследования – появилась потребность выявить последовавшие вслед за проведенной реорганизацией факты организационных инициатив руководства студенческих спортивных клубов, пытавшихся сохранить накопленный ранее потенциал ритмичной работы низовых физкультурных коллективов по развитию студенческого спорта.

Материал и методы исследования. Для аналитического обзора темы в качестве источников информации, касающихся процесса вхождения спортивных клубов в новую структуру ДФСО профсоюзов в период 1987–1993 гг., послужили материалы, хранящиеся в делопроизводстве спортивного клуба Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна (СПГУТД) и в управлении по работе со студенческой молодежью ФСО профсоюзов «Россия» Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Дополнительно использовались записи бесед, опрос специалистов, интервью с участниками проводимых в тот период дискуссий и конференций, что позволило нам обратить внимание на практику имевших в тот период инициатив физкультурных организаторов по сохранению накопленного

опыта общественного клубного спортивного движения в высшей школе.

Результаты и их обсуждение. На наш взгляд, как минимум, три события стали знаменательными в этом ряду. Во-первых, в тот период был введен в оборот новый и очень важный документ – типовое «Положение о спортивном клубе высшего учебного заведения» (1987), согласованное в Министерстве высшего и среднего специального образования СССР от 18.09.1987 г., в Центральном комитете профсоюза работников просвещения, высшей школы и научных учреждений от 18.09.1987 г. и утвержденное постановлением Президиума Всесоюзного совета ВДФСО профсоюзов от 24.09.1987 г., № 7-9. В данный документ были включены наработки, отраженные в «Положении о спортивном клубе высшего учебного заведения» Центрального совета студенческого ДСО «Буревестник», утвержденном Секретариатом ВЦСПС от 22.04.1974 г., протокол № 13, п. 1, и в более раннем документе – «Положении о спортивном клубе высшего учебного заведения» Центрального совета студенческого ДСО «Буревестник», утвержденном Президиумом ЦС СДСО «Буревестник» от 10.01.1966 г. В качестве примера опыта работы с документами в этом направлении: достаточно подробный устав (1969) спортивного клуба «Педагог» Минского государственного педагогического института им. А.М. Горького [2, с. 98–106].

Во-вторых, высокий спрос на услуги физкультурно-оздоровительной направленности в конце 1980-х гг. способствовал совершенствованию работы государственных и общественных физкультурных организаций, особенно функционировавших на принципах самокупаемости и хозрасчета. Как пример, клуб-кооператив «Ювентус» при Ленинградском педиатрическом медицинском институте (ЛПМИ), явившийся пионером среди физкультурных кооперативов города. Его созданию предшествовал анализ загруженности спортивной базы института, учебной деятельности преподавателей кафедры физического воспитания, организационно-финансовых возможностей по совершенствованию материально-технической базы института и спортивного клуба. В тот период (1988) в «Ювентусе» занимались свыше 600 человек, причем более 400 из них – сотрудники и студенты ЛПМИ [7].

В-третьих, и здесь подробнее, в результате очных и заочных консультаций, дискуссий и опросов, проведенных среди председателей спортивных клубов, в октябре 1989 г. в Москве состоялась учредительная конференция, по итогам которой была создана Всесоюзная ассоциация спортивных клубов (ВАСК) высших учебных заведений. Учредителями ВАСК, ее финансово-материальными и социальными гарантами являлись ВС ВДФСО профсоюзов, Госкомитет СССР по народному образованию и Госкомитет СССР по физической культуре и спорту. Инициативу низовых студенческих физкультурных общественных организаций поддержал и ЦК

профсоюза работников просвещения, высшей школы и научных учреждений.

Найденным оказался наиболее оптимальный путь создания всесоюзной организации, основанный на добровольном объединении спортивных коллективов вузов. Был утвержден Устав ВАСКа, его внутренний регламент. Объявленная в уставе цель – это консолидация усилий, направленных на развитие физической культуры и спорта в коллективах вузов, совершенствование организационно-структурных основ студенческого спорта в системе ВДФСО профсоюзов. Участниками конференции был также подготовлен проект «Типового устава спортивного клуба вуза», в который были внесены изменения и дополнения, отражавшие специфику вузов. Спортивный клуб как самостоятельная физкультурно-спортивная организация, исходя из этого проекта, значительно расширявший свои права и возможности, становился бы юридическим лицом и взаимодействовал бы с ректоратом, профсоюзными комитетами и другими подразделениями на договорных основах [3, с. 39–48].

В феврале 1991 г. в Смоленске прошла первая всесоюзная конференция ВАСК. В ее решениях предполагалось, что указанная Ассоциация позволила бы обеспечить совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со студенческой молодежью, консолидировать усилия, направленные на выполнение функций спортивных клубов вузов, определенных положением об этих формированиях. Ассоциации было присвоено название «Буревестник», подчеркивающее преемственность традиций ликвидированного в 1987 г. СДСО с аналогичным названием. В состав исполкома были избраны 21 человек, в том числе 12 (!) председателей спортивных клубов вузов. Заметим, что численный состав последних составлял большинство голосов в исполкоме. Были образованы комиссии: спортивная, планово-финансовая, методическая и организационно-правовая. На пост президента избирались В. Ф. Похилько, позже М. Д. Елисейкин.

Одним из главных направлений в деятельности ВАСК стала работа по расширению членства спортивных клубов вузов в ассоциации. Ленинградской организации (ФСК «Буревестник»), как, впрочем, и организациям Москвы, Украины, Белоруссии, был предоставлен статус региональных отделений.

1 февраля 1991 г. в Москве состоялась учредительная конференция представителей 140 вузов Российской Федерации, утвердившая создание Российской ассоциации студенческого спорта «Буревестник» (ВАСС). К сожалению, оправдался ряд опасений, связанных с отношением вновь созданной организации к спортивным клубам вузов. Исходя из состава делегатов конференции, в числе которых в основном были заведующие кафедрами физического воспитания, данный форум по тематике обсуждаемых проблем более соответствовал заседанию научно-методического совета или симпозиума. Президентом ВАСС был избран И. Н.

Акрамовский. В состав исполкома вошли 15 человек. В сформированном также Совете ВАСС в числе 50 его членов было лишь два председателя спортивных клубов вузов.

В обращении участников конференции отмечалось хроническое нерешение в вузах проблем физической культуры и спорта среди студентов. При этом «наблюдаемое в вузах ослабление работы в общественных студенческих организациях ведет к тому, что выпускаемые специалисты не имеют навыков руководящей работы с людьми. В этой ситуации занятия и оргработа в области физической культуры и спорта дала бы возможность восполнить пробелы и получить эти навыки» [4, с. 15].

Однако, по-прежнему, востребованной оставалась соревновательная практика студентов. Так, в 1992 г. на основе «Положения о всероссийских студенческих соревнованиях» под эгидой ВАСС были проведены соревнования по 17 видам спорта и чемпионаты студенческих лиг по четырем игровым видам спорта – баскетболу, волейболу, гандболу и футболу [6, с. 125].

В. И. Линдер и П. И. Андрианов (2014) показали, что с изменением в 1991 г. системы бюджетного финансирования начался нелегкий процесс перехода от глобальной централизации управления студенческим спортом к децентрализации, который, как показала практика, не способствовал его развитию [6, с. 126]. В связи с этим, последняя попытка сохранить ВАСС была предпринята в августе 1993 г., когда состоялась отчетно-выборная конференция организации. В ее работе приняли участие представители 206 вузов [6, с. 126].

Образованный в дальнейшем Российский студенческий спортивный союз (президенты А. И. Киселев, позже О. В. Матыцин) с 1993 г. объединил спортивные клубы и физкультурные организации вузов и ссузов страны, став преемником упраздненного в 1987 г. ДСО «Буревестник». В постановлении Исполкома РССС «О календарном плане спортивных мероприятий РССС на 1994 г.» первым пунктом значилось: «Считать главной задачей студенческих СК и других объединений организацию на местах совместно с комитетами по физической культуре массовых соревнований по наиболее популярным среди учащейся молодежи видам спорта и различным видам многоборий». И хотя увеличились количественные показатели спортивных программ (от 36 спортивных мероприятий в чемпионатах вузов Санкт-Петербурга в 1994 г. до наибольшего их числа – 70-ти в 2003-м), но в организационном плане при обеспечении участия студентов были задействованы в основном силы педагогических коллективов кафедр физического воспитания.

Изменения в общественной жизни общества, произошедшие к началу 1990-х годов, существенно повлияли на вузовский спорт. Стали возникать новые независимые объединения, клубы и спортивные центры, в том числе и в вузовской системе. Вместе с тем, наметившиеся негативные тенденции в

финансировании вузовского образования коснулись и спортивных клубов, что изменило их работу. Обратимся к документам. Не случайно в одном из них Госкомитет РСФСР по делам науки и высшей школы рекомендовал ректорам и профсоюзам изыскать возможность выделения средств на содержание студенческих и спортивных клубов (1990). В программном документе – инструктивном письме Гособразования СССР «О деятельности спортивных клубов высших учебных заведений» (1991) – указывалось: «рекомендовать ректорам вузов разрабатывать и утверждать индивидуальные уставы спортивных клубов». Как следствие, – постановление (1991) пленума Леноблсовета ВДФСО профсоюзов: «Спортивным клубам учебных заведений продолжить работу по обеспечению жизнедеятельности команд мастеров и сборных команд Совета, подготовке спортсменов высокого класса, обратив особое внимание на вопросы финансирования за счет соучредителей, спонсоров, а также собственной коммерческой деятельности».

Ситуация, имеющая место в студенческом спортивном клубном движении при анализе положения дел в низовых коллективах с учетом 1990-х гг. выглядела, мягко говоря, кризисной. Вузовские спортивные клубы, как структурные подразделения спортивных обществ или входившие в составы профсоюзных организаций, почти повсеместно потеряли накопленный потенциал: кадры, финансирование, право эксплуатировать спортивные сооружения во внеучебное время, и как следствие, угас их былой имидж; стали нарушаться годами накопленные традиционные связи. Уход из клубов специалистов-организаторов, тренеров-общественников, пропагандистов спорта привел эти объединения к упадку. Некогда достаточно дружное сообщество клубных работников, обеспечивавших соревновательную практику студентов, их спортивную подготовку, распалось.

В последнем десятилетии прошедшего века в большинстве вузов России спортивные клубы фактически прекратили свою работу [Власов А., 1998; Побыванец В. С., 2003]. Одна из причин – негативные тенденции в финансировании высшего образования.

В этих условиях сохранившиеся спортивные клубы должны были искать свой собственный путь развития. Так, спортивный клуб Санкт-Петербургского государственного университета экономики и финансов функционировал в виде некоммерческого партнерства, учредителем которого являлось профсоюзное спортивное общество. Только во второй половине 2000-х гг. спортивный клуб организационно вошел в состав подразделений вуза. Форма юридического лица в виде некоммерческого партнерства также была выбрана и в спортивном клубе Санкт-Петербургской лесотехнической академии.

Путь, пройденный коллективом спортивного клуба Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна, – это

поиск различных форм становления и развития от общественной организации по линии ДСО «Буревестник» (по 1987 г.), ВДФСО и ФСО профсоюзов «Россия» (по 1994 г.) до перехода в структуру вуза – как вспомогательного общественного подразделения кафедры физического воспитания (1994–1995 гг.), обособленного структурного подразделения с частичными полномочиями юридического лица (1995–2002 гг.), структурного подразделения вуза (с 2002 г.). Разработана и успешно внедрена организационная модель СК СПГУТД, основанная на комплексном характере решаемых задач и интеграции с другими подразделениями вуза.

В настоящее время по данным специалистов горспорткомитета, управления по работе со студенческой молодежью ФСО профсоюзов «Россия», а также наших частных исследований, полученных в сети Интернета, значатся 17 спортивных клубов в вузах Санкт-Петербурга. Отрадный факт, на который хотелось бы смотреть с оптимизмом.

Предполагаем, что не остались незамеченными инициативы руководства Российского студенческого спортивного союза (РССС), в программных документах которого одним из основных направлений реализации комплекса организационных мер по созданию эффективно работающей системы развития студенческого спорта в масштабе РФ ставится «воссоздание в структуре вузов спортивных клубов, осуществляющих свою деятельность во взаимодействии с администрацией образовательного учреждения, кафедрой физического воспитания, профсоюзной и студенческой организациями и являющимся основным звеном системы студенческого спорта» [5]. В этом плане обнадеживает инструктивное письмо Федерального агентства по образованию от 11.01.2010 г., № 01-55-01ин, где указывается: «... считаем целесообразным оказать всемерное содействие Российскому студенческому спортивному союзу по развитию студенческого спорта, включая вопросы организации работы региональных отделений, создание спортивных клубов в структуре университетов...». Основание для такой работы имеется, исходя из типового положения об образовательном учреждении высшего профессионального образования (высшем учебном заведении), утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 14.02.2008 г., № 71, где согласно п. 16 читаем: «Высшее учебное заведение может иметь филиалы, ... физкультурно-спортивные клубы и другие структурные подразделения».

Важное новшество внесено в статистический инструментарий. Форма 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорту», начиная с 2010 г., дополнена информацией о спортивных клубах, входящих в состав учреждений, предприятий, объединений, организаций.

Определенная заинтересованность, начиная с 2010/11 учебного года, при анализе нынешнего состояния клубного движения прослеживается в материалах объявленных публичных Всероссийских смотров-конкурсов

образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов.

Новая инициатива объединения спортивных клубов в высшей школе прозвучала в январе 2013 г. Вслед за этим на учредительном съезде, который состоялся 26 июня 2013 г. в Первом МГМУ им. И. М. Сеченова, было объявлено о создании общероссийской молодежной общественной организации «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (АССК), призванной развивать массовый студенческий спорт. Документы АССК официально были утверждены 17 сентября 2013 г.

Укажем также, что впоследствии нормативная база по интересующей нас теме пополнилась следующим документом: 12 ноября 2013 г. вступил в силу приказ Министерства образования и науки РФ № 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов», разработанный в соответствии с п. 3 ст. 28 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 49, ст. 7062).

Вывод. Итак, практика реализации организационных инициатив руководителей ряда низовых студенческих общественных спортивных организаций, относящаяся к периоду начала 1990-х гг., явилась следствием их обеспокоенности состоянием студенческого клубного движения в стране в тот период и была направлена на консолидацию совместных усилий по сохранению накопленного потенциала по развитию студенческого спорта.

Хочется надеяться, что новые инициативы в перспективе позволят обеспечить более ритмичную работу студенческих спортивных клубов, выйти на новый этап их развития в системе высшей школы, найти пути к их финансированию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Информ ВАСК : информационный бюллетень. – 1991. – № 1. – 54 с.
2. Коваленко, Г. П. Организационно-методические материалы / Г. П. Коваленко. – Минск : МГПИ им. А. М. Горького, 1970. – 109 с.
3. Материалы Первой всесоюзной конференции. – М. : ВАСК, 1990 г. – 48 с.
4. Материалы учредительной конференции Всероссийской ассоциации студенческого спорта «Буревестник». – М., 1991. – 27 с.
5. Матыцин, О. В. Тенденции и направления развития Российского студенческого спортивного союза / О. В. Матыцин // «Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы»: Всероссийская научно-практическая конф.,

посв. 75-летию КТМУ им. А. Н. Туполева (Казань, 07.06–09.06.2007 г.) : тез. докл. – Казань : Изд-во ООО «Стар», 2007. – С. 6–7.

6. На крыльях «Буревестника»: история студенческого спорта / В. И. Линдер, П. И. Андрианов ; под ред. О. В. Матыцина. – М. : Советский спорт, 2014. – С. 58.

7. Никитин, Я. Б. Спортивный клуб-кооператив как новая форма физкультурно-оздоровительной работы с населением / Я. Б. Никитин, Л. В. Жестяников, Н. И. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 6. – С. 18–19.

УДК 796.051: 378.172

ВЫЗОВЫ СФЕРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В ВОПРОСАХ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Ольховский Р.М.,

*ФГБОУ ВПО «Российский экономический университет
им. Г.В. Плеханова», г. Москва*

ABSTRACT

This article describes issues of implementation of state policy in the field of University sports.

Keywords: student sports; a healthy lifestyle; development strategy.

Важнейшей вехой развития студенческого спорта на современном этапе стали решения о проведении в Российской Федерации Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани и зимних Олимпийских игр 2014 года в г. Сочи, что нашло свое отражение в 2008 году в рамках Указа Президента РФ от 23.12.2008 года №1810 «О подготовке к проведению XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани» и Перечня Поручений Президента РФ от 05.04.2009 года № Пр-823 по развитию студенческого спорта и спортивного волонтерского движения (подпункты «а» и «б» п.1 Перечня Поручений), а так же в принятой в 2009 году «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года» (далее – Стратегия ФК и С), в рамках которой было определено, что на тот момент 65 % молодежи не занимались систематически физической культурой и спортом.

Одной из ключевых целей Стратегии ФК и С стала модернизация системы физического воспитания в образовательных учреждениях профессионального образования. Основными целевыми ориентирами в

Стратегии ФК и С стали увеличением доли студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 80 %, а так же победа спортивной сборной команды России в неофициальном общекомандном зачете на XXVII Всемирной летней универсиаде в г. Казани в 2013 году.

В Стратегию ФК и С были включены Комплексы мер: по созданию новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания; по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни; по модернизации системы физического воспитания в профессиональных образовательных учреждениях; по развитию инфраструктуры сферы физической культуры и спорта.

В рамках реализации Комплексов мер были определены задачи:

- по обеспечению преемственности программ физического воспитания в учреждениях образования, от дошкольников до студентов;

- по выполнению норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса студентами образовательных учреждений;

- по разработке и реализации информационно-пропагандистских кампаний и использованию возможностей сети Интернет для пропаганды физкультурно-оздоровительных систем и занятия физическими упражнениями, а так же по оказанию информационной поддержки развитию студенческого спорта в Российской Федерации;

- по улучшению просветительно-образовательной работы в образовательных учреждениях по пропаганде физической культуры и спорта, возможностей спортивно-оздоровительной деятельности в профилактике негативных социальных явлений;

- по обеспечению образовательных учреждений объектами спорта и внедрению новых проектов образовательных учреждений с обязательным строительством объектов спорта (спортивных залов, в том числе тренажерных, бассейнов, многопрофильных и комплексных плоскостных спортивных сооружений);

- по внедрению в систему образовательных учреждений мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов;

- по созданию спортивных клубов в образовательных организациях и обеспечению студентов обязательной недельной двигательной активностью в объеме не менее 8 часов;

- по совершенствованию системы физкультурных и спортивных мероприятий для студентов и проведению раз в два года Всероссийских Универсиад по зимним и летним видам спорта;

- по совершенствованию перечня аккредитационных показателей деятельности вуза с учетом эффективности системы физического воспитания студентов и организации спортивно-массовой работы;

- по развитию молодежных общественных организаций в сфере физической культуры и спорта;
- по совершенствованию системы повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, профессиональной переподготовки с использованием современных средств и методов, а так же подготовке волонтеров для улучшения кадрового обеспечения развития физической культуры и спорта.

Следующей ключевой вехой в развитии студенческого спорта стало принятие в 2011 году изменений в №329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации», по итогам которых «студенческий спорт» и «студенческая спортивная лига» получили свой официальный статус, а «Российский студенческий спортивный союз» (далее – РССС) был определен в статусе официального субъекта развития физической культуры и спорта (п.8.1, ст.5). Являясь структурным членом Международной федерации студенческого спорта FISU, основной целью деятельности РССС стало содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации и развития международного сотрудничества в данной области, для эффективной реализации которой в августе 2011 года были подписаны соглашения о сотрудничестве и взаимодействии между РССС, Министерством спорта Российской Федерации и Министерством образования и науки Российской Федерации и соглашение РССС с Олимпийским комитетом России, а в 2012 году соглашение о стратегическом сотрудничестве РССС с Российским союзом ректоров.

Параллельно с вышеизложенными изменениями в ФЗ №329 и принятием Стратегии ФК и С, в рамках интеграции с 2003 года национальной системы образования в «Болонский процесс», развитие физкультурной, спортивной и оздоровительной работы со студентами Министерством образования и науки Российской Федерации рассматривалось совместно с развитием органов студенческого самоуправления в образовательных организациях, что нашло свое отражение в резолюции «Всероссийского студенческого форума» в декабре 2011 года в г. Барнауле, в рамках которой сфера здорового образа жизни и спорта в молодежной среде начала рассматриваться как одно из полноправных направлений деятельности органов студенческого самоуправления образовательных организаций, а по итогам Форума при Минобрнауки России был сформирован Совет по развитию органов студенческого самоуправления (в последствии – Совет Минобрнауки России по делам молодежи), в структуре которого впоследствии была сформирована комиссия по развитию студенческого спорта и пропаганде здорового образа жизни.

Изменения в федеральных органах исполнительной власти в 2012 году, в рамках которых полномочия Министерства спорта, туризма и молодежной

политики в области работы с молодежью были переданы в компетенцию Департамента дополнительного образования детей, воспитания и молодежной политики Министерства образования и науки РФ (в последствии Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России), определили развитие студенческого спорта, как элемента воспитательной работы в образовательных организациях по развитию деятельности органов студенческого самоуправления, наряду с традиционной системой студенческого спорта развиваемой Минспорта России и РССС, а так же процессом физического воспитания студентов реализуемого в образовательных организациях в рамках Федерального государственного образовательного стандарта. Это нашло свое отражение и в развитии системы финансирования студенческого спорта, где наряду с существующим бюджетом Минспорта России и РССС на студенческий спорт высших достижений и систему официальных Всероссийских студенческих соревнований, Минобрнауки России с 2012 года стал выделяться бюджет на развитие студенческого спорта в образовательных организациях высшего образования в рамках ежегодного конкурса программ развития деятельности студенческих объединений образовательных организаций высшего образования, а так же за счет предоставления обучающимся академических прав на поощрение за успехи в физической, спортивной и общественной деятельности в соответствии с п.26, ст.34 и п.15, ст.36 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Постановлением Правительства РФ от 18.11.2011 N 945 "О порядке совершенствования стипендиального обеспечения обучающихся в федеральных государственных образовательных учреждениях профессионального образования".

В 2013 году развитие роли молодежных спортивных организаций было продолжено 13 сентября 2013 года, когда в соответствии п.3, ст.28 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» был подписан Приказ Минобрнауки России №1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных и студенческих спортивных клубов», который определил основные правила осуществления деятельности студенческих спортивных клубов. Согласно утвержденного Порядка спортивный клуб получил возможность создаваться образовательными организациями в качестве их структурных подразделений, а так же в виде общественных объединений, не являющихся юридическими лицами. Порядок был подкреплён 25 ноября 2013 года новой редакцией №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», вступившего в силу с 01 сентября 2014 года, ст.27 которого определила, что спортивные клубы и студенческие спортивные клубы являются различными формами структурных подразделений образовательной организации высшего образования.

2013 год, как следствие системной работы Минспорта России и РССС принес успешную реализацию одного из ключевых целевых ориентиров Стратегии ФК и С – победу спортивной сборной команды России в неофициальном общекомандном зачете на XXVII Всемирной летней универсиаде в г. Казани в 2013 году, успешное проведение которой было высоко отмечено Международной федерацией студенческого спорта FISU, что нашло свое отражение в положительных для Российской Федерации итогах заявочной кампании г. Красноярска на право проведения XXIX Всемирной зимней Универсиады 2019 года и обеспечило дополнительный высокий уровень внимания к вопросам развития студенческого спорта в нашей стране на этот период.

В то же время достижение другого основного целевого ориентира Стратегии ФК и С – увеличение доли студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 80 %, требующее дальнейшего развития систем физкультурно-оздоровительной подготовки обучающихся в образовательных организациях в рамках обязательной учебной дисциплины, организации спортивно-массовой работы со студентами, воспитательной работы и молодежной политики в образовательных организациях через поддержку деятельности студенческих спортивных объединений, было продолжено в рамках утвержденного 29 ноября 2014 года Распоряжения Правительства Российской Федерации № 2403-р об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года (далее – Основы ГМП), где отдельной задачей были выделены вопросы формирования ценностей здорового образа жизни и создания условий для физического развития молодежи.

Реализация задачи предусматривает вовлечение молодёжи в регулярные занятия физической культурой и спортом, создание условий для участия молодежи в деятельности физкультурно-спортивных объединений, совершенствование системы студенческих соревнований и развитие студенческого спорта, реализацию молодёжных и иных проектов в области физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, связанных с популяризацией здорового образа жизни, спорта; организацией спортивно-массовых мероприятий; пропагандой ответственного отношения к собственному здоровью; созданием положительных образов молодежи, ведущей здоровый образ жизни.

Сегодня очевидно, что для увеличения доли студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 80 % в рамках целевого ориентира Стратегии ФК и С существующие государственные программы до 2020 года «Развития физической культуры и спорта» и «Развития образования» имеют малочисленные предпосылки в полной мере обеспечить необходимый результат и как следствие гарантированное выполнение со

стороны Минобрнауки России поставленных перед ведомством задач, для гарантированного достижения которых необходимы: профессиональный рост физкультурно-спортивных кадров работающих в образовательных организациях высшего образования, системное научно-методическое обоснование процессов развития студенческого спорта и оздоровления молодежи, развитие централизованных механизмов поддержки деятельности официальных студенческих спортивных организаций и студенческих спортивных лиг по видам спорта в образовательных организациях высшего образования, формирование единых подходов к развитию сети спортивных клубов и студенческих спортивных клубов в образовательных организациях высшего образования, усиление информационного освещения студенческого спорта, эффективное распределение существующего бюджетного финансирования на физкультурную, спортивную и оздоровительную работу со студентами, а так же развитие спортивной инфраструктуры образовательных организаций.

Запланированный в рамках Стратегии ФК и С мониторинг и контроль реализации Стратегии со стороны Минспорта России с привлечением к этой работе всероссийских физкультурно-спортивных организаций, в том числе общероссийских физкультурно-спортивных обществ имеет возможность быть с положительными показателями, в случае объединения со стороны Минобрнауки России усилий всех заинтересованных в развитии студенческого спорта сторон в рамках плана реализации Основ ГМП, в том числе РССС, АССК и федеральных органов исполнительной власти имеющих в своем ведении образовательные организации.

В краткосрочной и среднесрочной перспективах стратегическими задачами сферы образования станут:

- внедрение инновационных образовательных методик для подготовки физкультурно-спортивных кадров и формирования кадрового резерва для повышения эффективности управления процессом развития физической культуры и спорта в образовательных организациях высшего образования в современных условиях;

- систематизация и координация научно-методической деятельности и студенческих конференций образовательных организаций высшего образования по вопросам студенческого спорта и оздоровления молодежи;

- систематизация и координация развития официальных студенческих соревнований и деятельности официальных студенческих спортивных лиг по видам спорта в образовательных организациях высшего образования;

- мониторинг сети спортивных клубов и студенческих спортивных клубов в образовательных организациях высшего образования и их организационно-методическое обеспечение;

- координация Всероссийских Смотров-конкурсов Министерства образования и науки Российской Федерации и РССС среди образовательных организаций высшего образования;

- информационное освещение студенческого спорта и развитие интерактивных форм просветительской деятельности в вопросах студенческого спорта и оздоровления молодежи;

- содействие образовательным организациям высшего образования в вопросах развития студенческого самоуправления и финансирования студенческого спорта и оздоровления молодежи посредством стипендиального обеспечения и программ развития деятельности студенческих объединений.

- разработка предложений Минобрнауки России в межведомственные методические рекомендации по развитию студенческого спорта и организации спортивно-массовой работы в образовательных организациях;

- формирование образовательного информационного портала и консультационной службы для профессионального сообщества, работающего в сфере студенческого спорта;

- разработка предложений Минобрнауки России в проект изменений в ФЗ-329 «О физической культуре и спорте» в части вопросов студенческого спорта;

- разработка предложений Минобрнауки России в Концепцию развития студенческого спорта в Российской Федерации до 2025 года;

- разработка предложений Минобрнауки России в Комплекс мер по развитию спортивной инфраструктуры в образовательных организациях высшего образования;

- разработка предложений для Минобрнауки России в перечень аккредитационных показателей деятельности вуза в части эффективности системы физического воспитания студентов и организации спортивно-массовой работы;

- разработка предложений Минобрнауки России в проект новой Стратегии развития физической культуры и спорта на период после 2020 года.

Качественное выполнение вышеизложенного создает предпосылки для Минобрнауки России эффективно реализовать План ОГМП в части формирования ценностей здорового образа жизни и создания условий для физического развития молодежи, а так же эффективно и качественно достичь целевого ориентира Стратегии ФК и С в части увеличения доли студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 80 %.

МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО КЛУБА, СПОСОБЫ СОЗДАНИЯ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Ольховский Р.М.,

*ФГБОУ ВПО «Российский экономический университет
им. Г.В. Плеханова», г. Москва*

ABSTRACT

This article considers legal and organizational issues of establishment of student sports clubs.

Keywords: sports club; the forms of organization of work; financing.

В образовательных организациях сегодня существует одна из следующих моделей спортивного клуба, либо действуют несколько форм одновременно:

1. Спортивный клуб в виде структурного штатного подразделения вуза (спортивный клуб, дирекция спортивных программ и т.д.), с оформленными сотрудниками (руководитель, тренеры и т.д.), официальными зарплатами, необходимой инфраструктурой и обеспечением.

2. Спортивный клуб в виде общественной организации без регистрации юридического лица при кафедре физической культуры и спорта, где деятельность по спортивной работе, скорее всего, в дополнительную нагрузку выполняют преподаватели физической культуры.

3. Спортивный клуб отдельно, либо зачастую при кафедре физического воспитания в виде общественной организации с регистрацией юридического лица, где деятельность по спортивной работе осуществляют как действующие преподаватели физической культуры вуза, так и приходящие специалисты.

4. Спортивный клуб в виде заместителя директора по спортивной работе и его штата в институте физической культуры, являющемся отдельным структурным подразделением вуза.

5. Студенческий спортивный клуб в виде общественной организации с регистрацией юридического лица, где деятельность по студенческой спортивной работе осуществляют студенты, при поддержке специалистов по спорту являющихся сотрудниками вуза.

6. Студенческий спортивный клуб в виде общественной организации без регистрации юридического лица или в форме органа студенческого самоуправления в объединенном совете обучающихся вуза, где деятельность

по студенческой спортивной работе осуществляют студенты, так же при поддержке специалистов по спорту являющихся сотрудниками вуза.

В соответствии п.3, ст.28 №329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации»: «В целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации студенческого спорта образовательными учреждениями среднего профессионального и высшего профессионального образования могут создаваться студенческие спортивные клубы (в том числе в виде общественных объединений), не являющиеся юридическими лицами. Деятельность таких спортивных клубов осуществляется Приказом Минобрнауки РФ №1065 от 13.09.2013 года «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных и студенческих спортивных клубов», и предусматривается уставами соответствующих образовательных учреждений».

Итог – спортивный клуб может создаваться образовательными организациями в качестве их структурных подразделений, а так же в виде общественных объединений, не являющихся юридическими лицами, что влечет регламентацию деятельности студенческих спортивных клубов организованных в этой форме дополнительно в рамках №82-ФЗ «Об общественных объединениях».

В то же время в рамках ст.27 редакции №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 25.11.2013, вступившего в силу с 01.01.2014 образовательные организации самостоятельны в формировании своей структуры и могут иметь в своей структуре различные структурные подразделения, обеспечивающие осуществление образовательной деятельности с учетом уровня, вида и направленности реализуемых образовательных программ, формы обучения и режима пребывания обучающихся. Данная статья предусматривает, что спортивные клубы и студенческие спортивные клубы являются различными формами структурных подразделений.

Максимально эффективной моделью будет создание структурного штатного спортивного клуба вуза, с оформлением кадрового состава клуба в штат университета и получения финансирования на деятельность клуба от вуза напрямую. За счет этой структуры будет возможно решать исключительно спортивные задачи (тренировочный процесс, товарно-материальные ценности, зарплату сотрудников и т.д.). Дополнительно, будет необходимо выстроить работу в объединенном совете обучающихся вуза, профсоюзе студентов, либо студенческом спортивном клубе, где активисты спортивного клуба будут представлять интересы спортивного клуба, дабы деятельность спортивного клуба с их стороны могла получить организационную поддержку (оповещение о деятельности спортивного клуба через студенческую систему спорторгов на факультетах, привлечение болельщиков по студенческой сетке, сбор спортивных волонтеров для

мероприятий спортивного клуба и т.д.) и финансовую поддержку за счет средств предусмотренных на деятельность студенческих объединений вуза и ресурсов стипендиального фонда.

Говоря о приемлемых механизмах и легальных основах ресурсного обеспечения спортивного клуба необходимо разделить бюджетное финансирование на процесс физической культуры, как учебной дисциплины в рамках реализации федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) и финансирование на спортивно-массовую работу со студентами.

В вопросах учебной дисциплины «физическая культура», особенные условия имеют только национально-исследовательские, федеральные или еще выше статусом вузы, так как такие вузы сами могут частично формировать план своей работы по реализации ФГОС, что позволяет большую часть средств направляемых в вуз на реализацию государственного задания по дисциплине физическая культура распределять на спортивно-массовую (секционную) работу, реализующуюся в рамках учебной программы по дисциплине «физическая культура». Отсюда можно и перекрывать потребности на тренировочный процесс и селекционную работу со студентами для спортивного клуба.

В вузах классических, технических и т.д. финансирование, заложенное в бюджете вуза на учебную дисциплину «физическая культура» должно идти лишь по назначению. В этой ситуации, увы, большинство университетов страны, причем различной подведомственности.

Финансирование спортивно-массовой работы в большинстве образовательных организаций высшего и профессионального образования на практике осуществляется преимущественно из внебюджетных источников. Внебюджетный фонд формируется из средств заработанных образовательной организацией в целом и, конечно же, спортивным клубов в частности.

В то же время Постановление Правительства РФ от 18.11.2011 N 945 «О порядке совершенствования стипендиального обеспечения обучающихся в федеральных государственных образовательных учреждениях профессионального образования», а так же п.26, ст.34 и п.15, ст.36 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» предусматривают, что:

- обучающимся предоставляются академические права на поощрение студентов за успехи в физкультурной, спортивной и общественной деятельности;

- профессиональным образовательным организациям и образовательным организациям высшего образования, осуществляющим оказание государственных услуг в сфере образования за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, выделяются средства на оказание материальной поддержки нуждающимся студентам в размере двадцати пяти процентов предусматриваемого им размера стипендиального фонда, средства

для организации культурно-массовой, физкультурной и спортивной, оздоровительной работы со студентами в размере месячного размера стипендиального фонда по образовательным программам среднего профессионального образования и двукратного месячного размера стипендиального фонда по образовательным программам высшего образования;

- материальная поддержка обучающимся выплачивается в размерах и в порядке, которые определяются локальными нормативными актами, принимаемыми с учетом мнения советов обучающихся и представительных органов обучающихся.

На практике вышеизложенный объем средств на спортивно-массовую работу относится к полномочиям объединенного совета обучающихся вуза, а не структурного спортивного клуба напрямую.

Так же существенным дополнительным источником финансирования спортивного клуба по линии объединенного совета обучающихся вуза может стать ежегодный конкурс программ развития деятельности студенческих объединений образовательных организаций высшего образования Минобрнауки России, но доступна эта поддержка пока только для вузов входящих в ведомственные полномочия Минобрнауки России (вузы Минсельхоза, Минтранса, Минздрава и т.д., увы, пока не входят в число участников).

Есть, конечно же, дополнительные возможности получения финансирования на деятельность спортивного клуба, посредством взаимодействия с официальными «субъектами физической культуры» определенными в ст.5 Федерального Закона №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», такими как Ассоциация студенческого баскетбола России в рамках средств предусмотренных на обеспечение туров АСБ или Российский студенческий спортивный союз (РССС) в рамках выделения финансирования спортивному клубу на нужды спортивного клуба с расчетного счета регионального РССС, но это возможно в тех вузах, где есть официальные первичные отделения РССС и чей спортивный клуб ведет или планирует вести активную финансовую деятельность со спонсорами, органами исполнительной власти и донорскими (грантодающими) организациями.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ЦИРКОВОЙ СТУДИИ «ВЕСЕЛАЯ АРЕНА»

¹*Сорокина Н.В.,* ¹*Ходырева Е.В.,* ²*Щербакова Д.В.,*
¹*ГБОУ ДО Центр внешкольной работы Центрального района Санкт-Петербурга,* ²*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна*

ABSTRACT

The article is a review of the youth training programme in circus Studio “Arena Fun”. It includes goals and objectives, stages and learning outcomes.

Keywords: circus arts; sports studio; the program of study; goal; objectives; stages and results of the program.

Комплексная программа «Весёлая арена» представляет собой целостную образовательно-воспитательную систему, разработанную для: создания и функционирования циркового коллектива, объединенного общими задачами и ценностями, а также, физического и эстетического развития подростков средствами циркового искусства и выявления их индивидуальных способностей.

Принципы построения программы. *Интегрированность.* Объединение общей физической подготовки, акробатики, хореографии и других специальных дисциплин в единый процесс обучения.

Целостность. Для достижения поставленной цели имеется в наличии: педагогический коллектив единомышленников; оборудованный спортивный зал; помощь заинтересованных сторон в развитии коллектива (совместные выезды на различные мероприятия, конкурсы и концерты).

Социальная адаптация. Формирование у учащихся культуры поведения, навыков межличностного общения, умение управлять собой и нести ответственность за свои поступки.

Сотрудничество. Взаимодействие всех участников воспитательно-образовательного процесса на принципах добросовестности и заинтересованности для создания благоприятной атмосферы в достижении общей цели.

Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна образовательной программы. Цирковое искусство всегда занимало значительное место в культуре, т.к. является многожанровой дисциплиной, реализующей разноплановые функции физкультурно-спортивного, художественного и культурологического характера, но в современном

обществе интерес к цирку несправедливо падает, потому что теряется понимание сути данного искусства. Данная программа призвана пробудить этот интерес, повысить уровень художественного образования и физического воспитания. В век информационно-технического развития необходимо восполнять нехватку живого общения и целенаправленной физической активности. Программа направлена на решение данных проблем.

Наша программа ориентирована на молодежь разного возраста независимо от уровня подготовки и имеющихся задатков. Доказано, что систематические занятия оказывают разностороннее воздействие на организм, способствуют общему физическому развитию – улучшают функциональное состояние сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной системы, а также развивают морально-волевые качества, необходимые не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Занимаясь по данной программе, учащиеся разносторонне развивают свои способности и овладевают комплексом знаний, умений и навыков по всем предлагаемым дисциплинам.

Актуальность художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования молодежи, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования.

Выступление перед зрителями является главным воспитательным средством: переживание успеха приносит моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога – помочь учащимся проникнуть и полюбить мир искусства.

В этом и заключается педагогическая целесообразность данной программы.

Доминирующей в программе является образовательная область «Цирковое искусство», которая интегрируется с образовательными областями социально-личностного, художественно-эстетического направлений развития человека.

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие организуется при одновременном развитии интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы и психических процессов.

Цель образовательной программы. Создание благоприятных условий для самореализации физического и эстетического развития обучающегося и выявления индивидуальных способностей средствами циркового искусства.

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

- формирование знаний о цирковом искусстве;

- обучение умениям необходимым для дальнейшего профессионального роста;

- обучение основам здорового образа жизни;
- дать знания:
- по технике безопасности на занятиях;
- о правилах личной гигиены.

Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, координации;
- развитие психических процессов (внимание, память, речь, восприятие, мышление, воображение);
- развитие эмоциональной сферы и познавательного интереса;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- развитие коммуникативных способностей и повышение уровня культуры межличностных отношений;
- привитие чувства ответственности и взаимовыручки;
- воспитание волевых и нравственно-этических качеств;
- профилактика асоциального поведения.

Этапы образовательно-воспитательного процесса

I этап. «Начально-ознакомительный»

Продолжительность обучения составляет 1 год. Занятия проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом.

На данном этапе обучающиеся:

- развивают опорно-двигательный аппарат и улучшают общее физическое состояние всего организма;
- получают начальные базовые знания по заданным в программе дисциплинам;
- развивают устойчивые первоначальные морально-волевые качества необходимые для регулярных тренировок.

II этап. «Углубленный»

2 год обучения. Занятия проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом.

На данном этапе обучающиеся:

- обретают хорошую физическую форму;
- получают более глубокие знания и навыки по изучаемым предметам;
- учатся основам работы в коллективе и межличностному взаимодействию.

III этап. «Допрофессиональный»

3 год обучения. Занятия проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом.

На данном этапе обучающиеся:

- получают полный комплекс знаний и навыков по заданным дисциплинам;
- вырабатывается интерес к здоровому образу жизни;
- вырабатывают умение строить позитивно-продуктивные межличностные отношения для сплоченной работы коллектива;
- формируется устойчивая морально-волевая база и эстетическое понимание циркового искусства.

IV Этап. «Совершенствование мастерства»

4 год обучения. Занятия проводятся в соответствии с тематическим планом.

На данном этапе обучающиеся:

- совершенствуют комплекс знаний и навыков по данным дисциплинам;
- соблюдают здоровый образ жизни;
- принимают участие в сплоченной работе коллектива и концертной деятельности.

Характеристика обучающихся. Данная программа построена таким образом, что разделение участников по группам разного года обучения осуществляется по степени подготовленности. Таким образом, если молодой человек до этого занимался в спортивной секции и уже обладает базовыми физическими навыками, то он сразу может быть зачислен на второй или даже третий год обучения.

Поскольку молодые люди обучаются по комплексной программе несколько лет их психологические особенности и личностная ориентация меняются. Происходит пополнение методических приемов для наиболее действенного воздействия педагогов на учащихся. При выборе методов и технологий обучения составители программы это учитывают.

Таким образом, благодаря комплексному подходу, заключающемся в сочетании физического и интеллектуального воспитания, развития креативных способностей, эмоциональных и психических процессов, программа работы цирковой студии показала свою эффективность.

ЦИРКОВОЕ ИСКУССТВО КАК НАПРАВЛЕНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ СТУДИИ

¹Тимохина М.А., ¹Ильин С.А., ²Щербакова Д.В.,

¹ГОУ ДО Центр внешкольной работы Центрального района Санкт-Петербурга, ²Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

The article is devoted to the review of areas of work children's circus Studio "Arena Fun". The publication reveals the history of the Studio, the qualifications of teachers and major problems of the organization activities.

Keywords: circus arts; sports Studio; acrobatics; juggling; clowning; choreography; acting.

Цирковая студия «Веселая арена» берет свое начало в середине девяностых годов еще прошлого столетия. На базе Центра Внешкольной работы Центрального района г. Санкт-Петербурга силами талантливых цирковых артистов, спортсменов и педагогов создается уникальная студия для работы с юными артистами цирка.

Сегодня педагогический коллектив представлен четырьмя педагогами единомышленниками. Сорокина Н. В. Имеет среднее специальное образование «Культурно-просветительская работа» по квалификации: руководитель самостоятельного хореографического коллектива и двадцатилетний стаж работы в системе Госцирка в качестве артистки акробатического жанра, преподает следующие дисциплины: хореография, актерское мастерство и сценическое движение. Тимохина М. А. имеет незаконченное высшее образование по специальности тренер по спортивной гимнастике, является мастером спорта по акробатике и имеет стаж работы в цирке более двадцати лет и обучает: акробатике, эквилибристике, клоунаде-эксцентрике и актерскому мастерству. Ильин С. А. имеет среднее профессиональное образование по специальности «культурно-просветительская работа», опыт работы акробатом в цирке 30 лет, обучает: акробатике, жонглированию, клоунаде и ОФП. Ходырева Е. В. Имеет высшее образование по специальности «Тренер по физической культуре», обучает: скиппингу и ОФП. Все преподаватели ведут репетиционно-постановочную работу, учащиеся принимают активное участие в концертной деятельности, в соревнованиях и конкурсах.

Цирк (от лат. *circus* – круг) имеет давнюю историю, берущую начало в Древней Греции и Риме. Как говорил Франсуа Мориак: «Цирк – это последнее прибежище чистого искусства». Этот вид искусства включает в себя акробатику, эквилибристику, жонглирование, клоунаду-эксцентрику, хореографию, общую физическую подготовку, актерское мастерство и другие дисциплины, помогающие раскрыться способностям ребенка и создать собственный номер.

Акробатика (от греч. *akrobateo* – хожу на цыпочках, лезу вверх) – жанр циркового искусства, а также вид гимнастики, включающий одиночные или групповые упражнения в виде прыжков, кувырков, переворотов, поддержек и пирамид. В основе акробатики лежит мастерское владение телом и высокое развитие мускулатуры.

Эквилибристика (от лат. *aequilibris* – находящийся в равновесии) – жанр циркового искусства, основанный на способности артиста сохранять равновесие, при исполнении трюков при неустойчивом положении тела, сочетается с акробатикой. Этот предмет включает различные стойки и элементы балансирования.

Клоунада (англ. *clown*) – жанр циркового искусства, создание комического образа-маски, основанный на использовании приемов эксцентрики и гротеска. Эксцентрика (от лат. *excentricus*) – художественный прием заостренно-комедийного изображения действительности, основанный на нарочитом нарушении логики, последовательности и взаимосвязи между поступками и явлениями. Как говорил К. Сломиньский: «Клоун – артист, который играет роль человека».

Хореография (гр. *choreia* пляска, *grapho* пишу) – искусство танца. Занимаясь хореографией, учащиеся формируют правильную и красивую осанку, познают красоту и силу своего тела. При постоянном занятии хореографией развивается устойчивость корпуса, координация движений, гибкость и пластика, что является необходимым в цирковом искусстве.

Жонглирование – цирковой жанр, основанный на умении подбрасывать и ловить одновременно несколько одинаковых или различных предметов. Данная дисциплина значительно улучшает такие качества, как координация, баланс, внимательность и ловкость.

История циркового искусства – история возникновения и развития циркового искусства в мире и в России, происхождение жанров и рассказы о выдающихся артистах прошлого и настоящего, оставивших след на страницах цирковой летописи.

Актерское мастерство необходимо цирковому артисту любого жанра. Данная дисциплина помогает обогатить номер, как показатель результативности работы, яркостью и выразительностью. Актерское мастерство – это умение создать образ – тип, характер, воплощаемый

артистом средствами циркового искусства, результат осмысления определенного явления действительности.

Скиппинг – это упражнения, которые выполняются при помощи прыжков через скакалку. Прыжки через скакалку развивают выносливость, скорость, силу, поэтому их активно используют спортсмены как часть тренировки. Скиппинг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Такие упражнения развивают мышцы (тренируются все группы – рук, ног, плеч, пресс, мышцы спины, ягодиц и т.п.) и развивают ловкость, координацию, «прыгучесть». Скакалка является неотъемлемым реквизитом многих акробатических номеров в цирке.

ОФП (общая физическая подготовка) – система тестов и упражнений, направленных на развитие силовых, скоростно-силовых и скоростных качеств ребенка, а также гибкости, растяжки и координации. Все эти качества необходимы ребенку для выполнения различных трюков, на которых строится постановка номеров.

Репетиционно-постановочная работа подразумевает под собой создание номера – отдельного законченного выступления, исполняемого в цирковой программе одним или несколькими артистами. Номер не является простым набором трюков, т.к. важное значение имеет выход исполнителя на манеж и последующий переход к действию, творческое общение между артистами во время действия и в паузах при переходе от одной группе трюков к другой, уход с манежа, музыкальное сопровождение и художественное оформление.

Концертная деятельность участие обучающихся в конкурсах, фестивалях, праздничных концертах различного уровня.

Личность каждого педагога максимально раскрыта для каждого обучающегося. Педагоги оказывают поддержку, поощряют каждый успешно сделанный шаг, стараются создать условия для комфортной среды во время занятий, гибко реагируют на настроение детей, поддерживают интерес к образовательному процессу благодаря разнообразию предлагаемой деятельности.

Для занятий используется следующее оборудование: спортивный зал, дневное освещение, зеркала, шведская стенка, поролоновые маты, душ, раздевалка. Также необходим разнообразный реквизит, и технические средства, аудио и видео материалы, магнитофон и т.д.

Вместе с детьми и родителями педагоги посещают цирковые представления и музеи, где представлены элементы циркового искусства. В гости приглашаются артисты разных жанров, проводятся мастер-классы. Поддерживается связь с другими цирковыми детскими коллективами. Воспитанники коллектива принимают участие в социально-значимых акциях.

На сегодняшний день в студии занимается 94 ребенка. На каждом году обучения создано по 2 группы: первый год – по 15 человек, второй год по 12

человек, третий и четвертый года по 10 человек. В основном студию посещают ребята, проживающие в Центральном районе Санкт-Петербурга в непосредственной близости к Центру внешкольной работы.

К сожалению, педагоги студии сталкиваются в своей работе с рядом проблем. Самая главная из них – физическая подготовка детей первого года обучения. Большинство из них не умеет прыгать на скакалке, физически слабые, имеют проблемы с координацией движений. Еще 10 лет назад ребята были значительно крепче, подготовленнее. И причина этой «слабости» не в качестве дошкольной или школьной физической подготовки. Дети перестали играть в подвижные, коллективные игры во дворе – вот корень всех проблем.

Еще одна актуальная проблема – отсутствие бесплатных конкурсов и соревнований. Чтобы принять участие в том или ином состязании необходимо произвести организационный взнос с каждого номера. Стоимость сольных номеров колеблется от 1500 до 2000 рублей, дуэтов – от 2500 до 3000 рублей. Эту сумму платят родители ребят. За год на выступления может быть потрачено до 15000 рублей на одного ребенка. И не каждая семья может себе это позволить, несмотря на то, что сами занятия в студии бесплатные.

Не менее остро стоит проблема оснащения студии. Спортивные снаряды изнашиваются, ломаются, а обновлять их приходится за счет педагогов и родителей. Костюмы также готовятся за свой счет. Педагоги сами покупают ткани и шьют костюмы.

Однако все перечисленные сложности не останавливают юных артистов цирка, их родителей и педагогов. Ребята тренируются, готовят новые номера, ездят по концертам и участвуют в соревнованиях. Цирк дарит радость, здоровье и силу духа. Искусство цирка способно превратить спортивный труд в праздник.

Секция 2. СТУДЕНЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ

УДК 316.35

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Асиновский Д.С.,

*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

The modern state of society exposes the necessity of forming of social competence of man. On her realization of professional potential of young people, optimization of their emotional potential and relationships, depend with society. A social competence determines all course of life of man.

Extracurricular activity of institution of higher learning is inalienable part of process of quality preparation of specialists, integral dynamic system of establishment of higher professional education. Leisure activity of institution of higher learning has quality base potential for development of social competence of student.

On the base of the "Saint Petersburg state university of industrial technologies and design" "Center of student work and leisure", that engages in organization and realization of interesting and scale events of university, is created.

Keywords: social competence; extracurricular activities; leisure; students; self-realization.

Модернизация современного российского образования потребовала разработки новых подходов к проблеме социальной самореализации личности. Становятся социально-значимыми такие свойства личности, как компромиссность, предприимчивость, практичность, мобильность, деловитость и т.п. Встает необходимость сконцентрировать особое внимание на личности специалиста, на его внутренних ориентирах и значимых смыслах, определяющих не только выбор профессии, но и его социально-нравственные ценности. От этого во многом зависит и успешность профессионализации молодого человека [3].

В последнее время с понятиями «профессионализация», «социальная профессионализация» связывают понятие «компетентность» и «социальная компетентность», в частности. Создание новых социальных институтов,

изменение их роли требует формирования целостной личности, способной обладать и новой социальной ролью и гражданской позицией. Такой подход выдвигает на первый план задачу активного освоения новых социальных знаний и умений, развития социальной компетентности. В этой связи актуальной становится проблема разработки новых стандартов образования, в которых бы нашли отражение процессы формирования социальной компетентности [1].

Современное состояние общества, процессы, происходящие в нашей жизни, заставляют по-новому взглянуть на проблему организации работы с молодёжью, формирования ее интеллектуального и творческого потенциала в процессе обучения в высших учебных заведениях.

Необходимость формирования социальной компетентности обусловлена тем, что, во-первых, она обеспечивает социальную адаптацию и интеграцию в общество, а во-вторых, имеющиеся в настоящее время образцы и нормы социальной практики приходят в противоречие с новыми условиями. Социальная компетентность определяется отношением «Я – общество» и характеризуется умением выбрать социальные ориентиры, умением организовать в соответствии с ними свою деятельность. От социальной компетентности зависят реализация профессионального потенциала, оптимизация эмоционального потенциала и отношений с социумом.

Социальная компетентность определяет весь жизненный путь человека: включение в социум, возможность трудоустройства, создание семьи, успешность карьеры и т.д. Залогом успешного функционирования человека в изменяющихся социальных обстоятельствах является выработка поведенческих сценариев, соответствующих новой социальной действительности и отвечающих ожиданиям партнеров по взаимодействию.

В системе современного российского образования социальная компетентность является важным фактором повышения конкурентоспособности выпускника высшего учебного заведения [4].

В процессе обучения в вузе студент включается в учебную деятельность, во многие структурные компоненты социальной компетентности. Однако, в связи с тем, что основной формой учебной деятельности являются лишь тематические лекции и семинарские занятия, то определяющие знания о мотивационной структуре и качествах человека, о механизмах функционирования общества и роли человека в нем преподносятся в неполной информативной форме. Следует отметить, что в процессе воспитания социальной компетентности в период профессионального образования важнейшим является социальная самоидентификация личности, ее целеполагание, самоутверждение в той или иной социальной и профессиональной группе, обретение ею определенного социального статуса. Однако поскольку форма учебной деятельности строго

регламентирована, возможности «попробовать всё самому, испытать на себе» недостаточно для становления развития социальной компетенции. Несомненно, учебная деятельность предполагает наличие практики, в процессе которой студенту предоставляется возможность определиться в структуре профессиональной деятельности, что не всегда достаточно для развития социальной компетенции молодого человека.

В свою очередь, внеучебная деятельность вуза является неотъемлемой частью процесса качественной подготовки специалистов, целостной динамической системой учреждения высшего профессионального образования. Системообразующим фактором внеучебной деятельности является развитие активности личности студента как основополагающая цель, реализуемая во взаимодействии будущего специалиста с вузовским сообществом и окружающей социальной средой, а также в оказании поддержки и помощи студенту в самореализации и творчестве, готовности к отстаиванию своей независимости и ответственности, в становлении его способности самостоятельно решать возникающие проблемы [2].

Рост интереса у учащейся молодежи к современным социокультурным процессам и личностному самоопределению свидетельствуют о том, что их стремление к получению профессионального образования выходит за рамки простого овладения узкопрофессиональными знаниями, навыками. Необходимо создать в учреждениях профессионального образования оптимальные условия, для развития личности обучающегося, оказать ему помощь в самовоспитании, самоопределении, нравственном совершенствовании. Для этого необходимо:

- утверждение отношений сотрудничества учащихся и преподавателей;
- развитие досуговой деятельности как особой сферы жизнедеятельности учащейся молодежи;
- создание межвузовских центров развития внеучебной деятельности студентов, призванных содействовать реализации творческого потенциала молодежи.

Развитие личности студента в вузе преследует следующие цели:

- повышение уровня ее компетентности в принятии решений, в последовательном и ответственном осуществлении своих целей;
- умение сотрудничать, работать, общаться, отдыхать с другими людьми;
- определять свои взаимоотношения с политическими и общественными организациями;
- формирование способностей индивида к самоконтролю, самооценке, рефлексии;
- обеспечение эмоциональных переживаний радости жизни, самоудовлетворенности, уверенности в собственных силах;
- ориентация на выбор позитивного образа жизни;

- развитие конкретной индивидуальности, того особенного, неповторимого, единичного, что заложено в каждом человеке от природы и приобретено им в жизненном опыте.

Для осуществления этих целей важно выбрать адекватные средства и формы:

- включение в различного рода творческую деятельность (художественную самодеятельность, праздники, научные и экспериментальные исследования);

- поддержка молодежной субкультуры в рамках создания реального включения в различного рода творческую деятельность культурно-творческого процесса;

- приобщение к сохранению природы, охране исторических памятников, народным ремеслам и пр.;

- участие в современных формах хозяйствования, предпринимательства и в благотворительной деятельности;

- поддержка деятельности студенческих общественных организаций (студенческих советов, студенческих профсоюзов и др.);

- освоение диалогового общения, продуктивного сотрудничества и личностного взаимодействия в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе в целом;

дополнительные виды образования;

- организация культурно-досуговой деятельности.

На базе «Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна» создан Центр студенческого творчества и досуга. Центр занимается организацией и проведением самых интересных и масштабных мероприятий университета таких, как: Кубок Ректора по КВН, Фестиваль студенческого творчества «Взлетная полоса», «Студенческая весна Санкт-Петербурга», «Студенческая весна стран Балтии», чемпионат по боулингу «Чумовые кегли», студенческие вечеринки, Конкурс «Мисс СПбГУПТД», Новогодний студенческий бал и многое другое.

Целями деятельности Центра студенческого творчества и досуга являются:

- повышение социальной активности студенчества,

- удовлетворение потребностей в интеллектуальном, культурном, нравственном развитии и воспитании студентов,

- предоставление студентам возможности реализовать творческий потенциал, проявить навыки актерского мастерства, а также продемонстрировать вокальные, танцевальные способности.

Основными задачами Центра студенческого творчества и досуга выступают:

- выявление интеллектуально-творческих потребностей и способностей студентов;
- создание практической среды духовного и предметного пространства воспитания в процессе социализации личности;
- создание системы стимулирования студенческих инициатив и поддержки их творчества;
- сохранение и приумножение культурных традиций Университета;
- развитие организаторских качеств у студентов, их способности работе в коллективе.

На базе Центра работают Творческие лаборатории, в которых студенты имеют возможность попробовать себя в самых разных направлениях творческой деятельности.

Творческие лаборатории – это образовательный проект для тех, кто хотел бы попробовать себя в творческих профессиях или получить дополнительный опыт и знания в новой сфере.

На сегодняшний день еженедельно проходят занятия на курсах:

- Школа эстрадного вокала,
- Школа современных танцев (направление hip-hop),
- Кино
- Фотография. Азы.

Продолжается набор в новые группы на курсах:

- Ораторское искусство
- Актерское мастерство
- DJ мастерство
- Визаж “Make-up from Scratch”
- Стилистика “Art to wear”
- Волосы “Essential hair design”.

Курсы «Творческих лабораторий» ведут педагоги и мастера по специально разработанным программам. Лучшие участники курсов принимают участие в городских и всероссийских фестивалях, конкурсах, имеют возможность выступать на концертных площадках города, а лучшим из лучших оказывается продюсерская помощь и продвижение.

Подводя итоги, необходимо отметить, что досуговая деятельность вуза имеет качественный базовый потенциал для развития социальной компетентности студента. Это ориентация на выбор позитивного образа жизни, самостоятельное принятие решений, осуществление целей, умение сотрудничать с другими людьми, эмоциональное переживание радости жизни, способность к самоконтролю, самооценке, рефлексии, развитие уверенности в собственных силах, раскрытие своей индивидуальности. В СПбГУПТД разработан Центр студенческого творчества и досуга, который уже стал отличным подспорьем в реализации данного направления

деятельности и имеет прекрасные перспективы совершенствования в этой сфере.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акимова Л. А. Социология досуга: учебное пособие / Л. А. Акимова. – М.: МГУКИ, 2013. – 123 с.
2. Гончарова Н.Г. Досуговая деятельность современного российского студенчества: опыт прикладного социологического исследования / Н.Г. Гончарова // Социально-гуманитарные знания – 2008. – № 10 – С.40-48
3. Жарков А.Д. Теоретико-методологические основы социально-культурной деятельности. Монография. – М., 2013. – 453с.
4. Захарченко А.Е. Досуг студенческой молодежи как социально-культурная деятельность (на материале игры в КВН) / А.Е. Захарченко // Гуманизация образования. – №4 – 2007 - С. 47-51.

УДК 378.1

СТУДЕНЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ

Кирилюк О.М.,

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

The article deals with student government as a technology of social activity of youth.

Keywords: student Government; social activity of young people.

В современных условиях студенческое самоуправление является специфическим демократическим институтом и в связи с необходимостью формирования сознательного, ответственного отношения студентов к возможностям и перспективам своего профессионального и культурно-нравственного самоопределения приобретает социально-практический характер [1].

Студенческое самоуправление – это особая форма инициативной, самостоятельной и ответственной деятельности студентов по решению важных вопросов жизнедеятельности студенческой молодежи (в том числе связанных с организацией обучения, быта и досуга), развитие ее социальной активности, поддержку социальных инициатив. Если принять во внимание,

что стратегической целью студенческого самоуправления выступает подготовка гражданина, способного участвовать в управлении государством, принимать и выполнять общественно значимые решения, то следует рассматривать студенческое самоуправление как особую форму социального партнерства (с администрацией вуза), основными принципами которого являются следующие: 1) принцип равноправия партнеров; 2) принцип разделения управленческой и иной компетентности субъектов партнерства; 3) принцип координации и интеграции деятельности партнеров; 4) принцип оптимизации информационного обмена между субъектами партнерства; 5) принцип многоуровневого сотрудничества; 6) принцип соблюдения социальной справедливости; 7) принцип взаимной ответственности субъектов партнерства; 8) принцип приоритетного обеспечения интересов студенческой молодежи в деятельности партнеров.

Студенческое самоуправление имеет свои отличительные признаки:

1. Системность, которая проявляется в совокупности элементов, находящихся в определенных отношениях и связях и образующих определенную целостность и единство.

2. Автономность предполагает относительную независимость студенческого самоуправления в постановке целей и задач деятельности коллектива, разработке ее основных направлений, самостоятельность в выборе мотивации деятельности, средств достижения целей.

3. Иерархичность проявляется в упорядочивании деятельности органов студенческого самоуправления, структурных подразделений учебного заведения, общественных студенческих формирований, установления между ними взаимосвязей, разделения полномочий, степени ответственности и т.д.

Современная концепция студенческого самоуправления, по нашему мнению, должна базироваться на следующих положениях.

А) В концепции модернизации российского образования на период до 2010 г. обеспечение личностной направленности образования определено как одно из важнейших условий повышения его качества. Особо подчеркнута направленность не только на усвоение личностью определенной суммы знаний, но и на развитие личности, ее познавательных и созидательных способностей, важных социальных компетенций и личностных качеств. Поэтому личностная направленность образования и воспитания является фундаментальным свойством современной системы образования, указывающим на его обращенность к человеку как субъекту познания и преобразования истории, культуры, собственной и социальной жизни.

Целью личностно-ориентированного воспитания и образования выступает развитие личностных структур сознания (ценностей, отношений, способностей к выбору, рефлексии, саморегуляции и др.), субъектных свойств (автономности, самостоятельности, ответственности) и индивидуальности обучающегося, а результатом - становление целостного человека, способного

быть субъектом как своей, так и социальной жизни.

Б) Приоритетной сферой развития личности в современных образовательных системах является ценностно-смысловая. Обретение смыслов – суть бытия человека. Человек не выдумывает смыслы, он их находит среди ценностей жизни, которые порождаются культурой и в содержании которых запечатлены культурные образцы социальной и индивидуальной жизнедеятельности людей. Однако достоянием личности ценности становятся только тогда, когда приобретают личностный смысл и становятся предметом переживания. Поэтому социально-воспитательная работа в образовательных системах должна быть работой с системой ценностно-смысловых отношений личности.

В) Субъектная проблематика занимает сегодня одно из центральных мест в теоретико-прикладных исследованиях наук о человеке. Актуальность становления и развития субъектности будущего профессионала рассматривается в нескольких плоскостях. Во-первых, в плоскости воспитательно-образовательного процесса субъектные характеристики студента обеспечивают активность, избирательность, творческое отношение к овладению профессией. Во-вторых, в плоскости саморазвития субъектность обеспечивает основу развития личности, индивидуальности, универсности человека. В-третьих, в плоскости профессионально-педагогической деятельности субъектность преподавателя обеспечивает механизм включения субъектности обучающегося [2].

Модель формирования личности студента как субъекта предполагает, что современная система образования должна выполнять следующие субъектные функции: развитие сущностных сил и способностей личности, воспитание инициативы и ответственности в природной и социальной сферах, обеспечение возможностей для личностно-профессионального роста, самоопределения, самореализации, овладение средствами, необходимыми для достижения интеллектуально-нравственной свободы, создание условий для саморазвития, творчества, индивидуальности личности, развития ее духовных потенций.

Г) Синергетический подход к социально-воспитательной системе образовательных учреждений позволяет рассматривать ее как открытую, самоорганизующуюся и неравновесную систему; как объект моделирования и управления. Отсюда проистекает множественность и альтернативность путей развития социально-воспитательной системы в современных образовательных учреждениях, в том числе моделей студенческого самоуправления.

Программа развития студенческого самоуправления может быть основана на следующих теоретико-методологических принципах.

1. Поскольку любая институционализированная форма образования представляет собой социальную систему, то в основе изучения студенческого самоуправления лежит системный подход. К. Мангейм отмечал, «что

образование может быть правильно понято лишь тогда, когда мы будем рассматривать его как один из способов воздействия на человеческое поведение и как одно из средств социального контроля» [3].

2. Становление личности специалиста в вузе связано с формированием стиля его социально-профессиональной деятельности. Участие в студенческом самоуправлении можно рассматривать как процесс, предоставляющий студентам возможность развить свой индивидуальный стиль социально-управленческой и организационной деятельности.

3. Студенческое самоуправление, выступая формой развития социальных отношений в образовательном процессе, способствует формированию полноправных партнерских взаимоотношений между всеми участниками учебно-образовательного и воспитательного процесса в вузе.

4. Гуманизация профессионального образования предполагает использование личностно-деятельностного подхода к решению педагогических и социально-воспитательных задач.

Анализ практики студенческого самоуправления позволяет решать задачи по формированию социальной активности студенческой молодежи.

В основе деятельности студенческого самоуправления лежат следующие принципы:

- 1) принцип уважения мнений и интересов членов организации;
- 2) принцип коллективности и коллегиальности в принятии решений;
- 3) принцип взаимной и личной ответственности за выполнение принятых решений;
- 4) принцип уважения прав членов организации.

Основными целями студенческого самоуправления являются:

-представление интересов студенчества на вузовском, межвузовском, региональном и федеральном уровнях;

-организация социального партнерства с администрацией, руководителями структурных подразделений вуза, осуществляющих учебную, научную и социально-воспитательную работу;

-обеспечение участия студентов и аспирантов в формировании нормативно-правовой базы всех сфер жизнедеятельности студентов и аспирантов;

-участие в разработке, принятии и реализации мер по координации деятельности общественных студенческих формирований, действующих в вузе и регионе;

-организация социально значимой деятельности студентов и аспирантов;

-участие в организации и управлении учебно-воспитательным процессом в вузе;

-разработка социально-значимых программ и поддержка студенческих социальных инициатив;

-организация системы профилактической работы асоциального поведения

студентов;

- организация системы нравственного и гражданского воспитания студентов и аспирантов;

- информационное обеспечение студентов о государственной молодежной политике;

- обеспечение условий для реализации личностного потенциала студентов и аспирантов, а также сохранения и укрепления здоровья.

Система студенческого самоуправления (ССУ) включает в себя студенческий совет вуза и профсоюзную организацию студентов.

Структурными компонентами студенческого совета вуза являются: 1) студенческий совет учебной группы, 2) студенческий совет курса, 3) совет аспирантов факультета, 4) студенческий совет факультета. Решение о создании студенческого совета и утверждение положения о студенческом совете принимается на Конференции (Студенческое собрание – высший орган ССУ), которая может вносить изменения и дополнения в положение о студенческом совете, заслушивать и утверждать отчеты о работе студенческого совета, определять приоритетные направления деятельности студенческого совета, а также решать вопрос о приостановлении полномочий студенческого совета любого уровня. Студенческое собрание также обеспечивает самоконтроль деятельности всех органов ССУ.

Контроль деятельности структурных подразделений ССУ осуществляет Ученый совет вуза и непосредственно курируется проректором по социальной и воспитательной работе.

Студенческий совет имеет право:

- участвовать в разработке и корректировке нормативных актов, затрагивающих интересы студентов и аспирантов вуза;

- участвовать в оценке качества образовательного процесса, разрабатывать и вносить предложения в органы управления вуза по его оптимизации с учетом научных и профессиональных интересов студенчества, в том числе корректировке расписания учебных занятий, графика проведения зачетов и экзаменов, организации производственной практики;

- участвовать в обсуждении и решении социально-бытовых и финансовых вопросов, затрагивающих интересы студентов и аспирантов, в том числе распределении средств стипендиального фонда, дотаций и средств, выделяемых на культурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия, отдых и лечение;

- участвовать в рассмотрении вопросов, связанных с нарушениями студентами и аспирантами учебной дисциплины и правил внутреннего распорядка в вузе и студенческих общежитиях;

- участвовать в разработке и реализации системы поощрений студентов и аспирантов за достижения в различных сферах учебной и внеучебной деятельности;

- рассматривать и участвовать в анализе заявлений и жалоб студентов и аспирантов вуза;

- запрашивать и получать в установленном порядке от органов управления вузом необходимую для деятельности студенческого совета информацию;

- разрабатывать и вносить предложения по использованию материально-технической базы и помещений вуза;

- обжаловать в установленном порядке в вышестоящие органы приказы и распоряжения, затрагивающие интересы студентов и аспирантов;

- вносить предложения в органы управления вуза о принятии мер по восстановлению нарушенных прав и применению мер дисциплинарного воздействия к виновным лицам в случаях нарушения или ограничения прав и свобод студентов и аспирантов, а также прав студенческого совета;

- определять и использовать законные формы протеста для защиты прав и свобод студентов и аспирантов, а также прав студенческого совета;

- принимать непосредственное участие в планировании, организации и анализе внеучебных мероприятий вуза;

- принимать участие в работе советов (комитетов, комиссий и др.), создаваемых и функционирующих в вузе.

Студенческий совет обязан:

- проводить работу со студентами и аспирантами по выполнению Устава вуза и правил внутреннего распорядка;

- содействовать укреплению учебной дисциплины, культуры поведения, формированию гражданского самосознания и ответственности студентов и аспирантов;

- содействовать органам управления вуза в вопросах организации образовательной деятельности;

- своевременно в установленном порядке рассматривать заявления и обращения студентов и аспирантов, поступающие в студенческий совет;

- организовывать свою деятельность в соответствии с Положением о студенческом совете и планом работы на учебный год;

- поддерживать социально значимые инициативы студентов и аспирантов;

- представлять и защищать интересы студентов и аспирантов перед органами управления вуза, государственными органами, общественными объединениями и иными организациями, и учреждениями;

- информировать органы управления вуза о своей деятельности.

Социальная практика участия студентов в деятельности органов студенческого самоуправления позволяет учащейся молодежи не только реализовать свои индивидуальные и социальные потребности, но и позитивно влияет на процесс формирования гражданского самосознания.

Вовлеченность студенческой молодежи в общественную жизнь

университета (группы, факультета) оказывает влияние на уровень самооценки (высокий и средний) сформированности таких личностных качеств, как законопослушность, терпимость, ответственность, умение отстаивать интересы коллектива. Отсюда можно предположить, что целенаправленная, систематическая и комплексная работа по формированию социальной активности учащейся молодежи, будет способствовать развитию у нее гражданских качеств и гражданской идентификации.

Методы (технологии), использование которых способствует развитию у студенческой молодежи социальной активности.

1. Методы групповых дискуссий (круглые столы, интеллектуальные игры (брейн-ринг, «Что? Где? Когда?»), ток-шоу) обеспечивают формирование интереса студентов на социальных проблемах, осмысление социально-культурной ценности собственной деятельности с точки зрения «человеческой значимости»; формируют умения взаимодействия студентов с людьми (в том числе в ситуации противостояния «своих» и «чужих») и их воздействие на объекты действительности; приобретения опыта эмоциональных переживаний.

2. Социально-коммуникативные технологии (деловые игры, тренинги, PR компании, презентации) позволяют включить студентов в реальный процесс самоуправления в вузе, реализовать оперативный поиск и применений знаний и информации, приобретать опыт социального партнерства, построенного на принципах взаимодействия, доверия и готовности к сотрудничеству; способствуют формированию лидерских качеств и ответственности, социальной компетенции.

Формирование ответственности у молодых людей сегодня является одной из важнейших воспитательных задач. А.А. Реан так раскрывает современное значение проблемы развития ответственности личности: «Формирование ответственности прямо связано с представлениями личности о свободе в принятии решений. Вопрос о мере свободы должен решаться с учетом возрастных и конкретных особенностей и обстоятельств. Но сам принцип остается неизменным. Формирование ответственности идет рука об руку с развитием автономности, а также свободы принятия решений относительно самого себя» [4]. Воспитать ответственность можно только в том случае, если создана соответствующая система коллективных отношений, основывающихся на нормах взаимозависимости, взаимодоверия и взаимоуважения. Социально-коммуникативные технологии направлены на достижение цели формирования ответственности и развития социальной компетенции на индивидуальном и групповом уровне.

3. Проектные технологии в системе студенческого самоуправления, отдельных студенческих групп и объединений по интересам можно рассматривать как способ преобразования студенческой деятельности через индивидуальность инициаторов проектов. Использование проектных

технологий позволяет привлекать к участию в общественной деятельности максимальное количество студентов, реализовать потенциал студентов с разным уровнем социального опыта, формировать способность видеть, осознавать и оценивать различные социальные проблемы, конструктивно решать их в соответствии со своими ценностями и убеждениями. Реализация проекта предполагает проявление инициативы, создание творческого коллектива, поиск материально-технических ресурсов, совместную деятельность, также воспроизводимость социально-значимой деятельности, т.е. возможность использовать проект другими.

4. Клубные объединения (студенческие клубы, студии, научные кружки, спортивные секции) как технология создает условия для развития творческих способностей, самовыражения и самореализации студентов, удовлетворения их индивидуальных потребностей, поскольку клубное объединение выполняет компенсаторную, стимулирующую и интегрирующую функции.

Студенческое самоуправление является важнейшей частью воспитательной системы вуза, направленной на обеспечение (во взаимодействии с вузовским сообществом и социальной средой формирования) профессионально важных качеств личности, развития ее социальной и гражданской активности, поддержки и помощи студенту в самоопределении, самореализации, стремлении к независимости и самостоятельности. Современный идеологический смысл самоуправленческой деятельности студентов в вузе состоит в следующем.

- Система студенческого самоуправления является незаменимым средством формирования конкурентоспособной личности.

- Участие студентов в активной социальной деятельности позволяет приобрести как навыки управленческой деятельности, так и социальной компетентности, что согласуется с нормами демократизации и активной гражданской позицией.

- Привлечение студентов к участию во всех сферах жизнедеятельности вуза содействует интенсификации процесса профессионализации личности будущего специалиста.

- Инициативная, самостоятельная деятельность способствует самоутверждению и творческому саморазвитию личности студентов, углубляя процессы гуманизации образовательного процесса в современном вузе.

Развитие студенческого самоуправления в вузе выступает необходимым условием перехода образовательного процесса от прямого педагогического воздействия к образовательному взаимодействию, в процессе которого объект становится самодостаточным и саморазвивающимся субъектом; а также стимулирует социальную активность студенчества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лисовский, Т.В. Воспитание студентов вузов Российской Федерации (материалы концепции) / Стратегия воспитания в образовательной системе России: подходы и проблемы; под ред. проф. И.А. Зимней; изд. 2-е, доп. и перераб. – М., 2004. – С. 168-172.
2. Слостенин, В.А. Субъектно-деятельностный подход в общем и профессиональном образовании / Стратегия воспитания в образовательной системе России: подходы и проблемы; под ред. проф. И.А. Зимней; изд. 2-е, доп. и перераб. – М., 2004. – С. 198-205.
3. Мангейм, К. Диагноз нашего времени. – М., 1994. – 321 с.
4. Реан, А.А. Человек как субъект воспитания / Воспитать человека: сборник нормативно-правовых, научно-методических, организационно-практических материалов по проблемам воспитания; под ред. В.А. Березиной, О.И. Волжиной, И.А. Зимней. – М., 2003. – С. 319-331.

УДК 378:336

ФАНДРАЙЗИНГ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Попов Ю. А.,

*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

On the modern stage of development of Russian society one of major directions of activity in student self-government and activity of youth associations, public organizations, volunteering becomes. It can be organized or unorganized; to come true individually or in a group, in public or private organizations.

By the serious problem of development and realization of volunteering noncommercial organizations is a lack of resources. Fundraising is called to decide this problem.

Developing technology of fundraising becomes possible to decide at least one of problems of functioning of noncommercial organizations – shortage of facilities.

Keywords: volunteering; student's environment; non-profit organizations; fundraising.

Волонтерское движение направлено на формирование и развитие социальной активности, повышение уровня ответственности, воспитание

верности, честности, справедливости, терпимости, дружбы, добра и трудолюбия. Обучение в высшем учебном заведении предполагает не только формирование и развитие профессиональных компетенций, но и культурное, нравственное развитие, формирование гражданской позиции, развитие способностей к труду. Решение этих задач предусматривает применение различных технологий, одной из которых является вовлеченность студентов в волонтерскую деятельность.

Свое современное развитие волонтерское движение также получило в связи с растущим числом социальных проблем, в решении которых при современной экономической ситуации волонтеры незаменимы. Сферы распространения и функции волонтерской деятельности довольно разнообразны. Она применяется при решении проблем в социальной сфере (помощь детям-сиротам, старикам, инвалидам и др.), сфере экологии и окружающей среды, здравоохранения, образования, культуры и др. Функции волонтерства довольно разнообразны, но одинаково значимы для развития общества в целом. Волонтерство – это не только бесплатный труд в помощь государству при решении многих социально-экономических проблем, но также неиссякаемый источник нравственности, транслятор социетальных ценностей, прочный фундамент построения правового государства и гражданского общества, шанс реализации каждой отдельно взятой личностью своего интеллектуального, творческого потенциала.

Волонтерская деятельность – это добровольная форма объединения для достижения общественно значимых целей, способствующая социальной активности и личностному росту его участников [3].

Несмотря на то, что как общественные, так и личные ценности каждого человека на протяжении истории постоянно меняются, всё же существует некий пласт социальных ценностей, которые можно назвать неизблемыми для всех народов и во все времена. К таким ценностям как раз относится добровольный, бескорыстный труд для общественной пользы. На современном этапе развития российского общества происходят глобальные социальные, экономические, политические и культурные изменения, во многом вызванные развитием капиталистических отношений. Ярко выраженной становится ориентация людей на экономические ценности. Но в то же время активно развивается и пропагандируется социокультурный феномен волонтерства, основанный на бескорыстном служении обществу, альтруистических мотивах. Примечательно то, что волонтерство становится одним из важных направлений деятельности в студенческом самоуправлении и деятельности молодежных объединений. Многие представители студенческой молодежи рассматривают общественную деятельность как способ самореализации своего творческого потенциала.

Развитие и популяризация волонтерского движения, студенческого самоуправления направлены на повышение уровня социальной активности

студентов и является одной из приоритетных задач учебно-воспитательной работы в вузе. Волонтеры являются лидерами вуза, его главным интеллектуальным и инновационным капиталом. Развитие волонтерского движения – это неотъемлемый компонент воспитательной деятельности высшего учебного заведения [2].

В последнее время волонтерство становится одним из важных направлений деятельности в студенческом самоуправлении и деятельности молодежных объединений, общественных организаций. В настоящее время возрастает количество привлеченных на добровольческую работу студентов. Иными словами, социокультурный феномен студенческого волонтерства приобретает сегодня всё большее звучание в общественной жизни страны.

Студенчество - специфическая социальная группа, с характерными для неё особыми условиями жизни, труда и быта, общественным поведением и психологией. Термин «студент» латинского происхождения, в переводе на русский язык означает усердно работающий, занимающийся, т.е. овладевающий знаниями». Характерной чертой нравственного развития в данном возрастном периоде является усиление сознательных мотивов в поведении человека. К тому же, зачастую время студенчества – часть жизни, свободная от многих социальных ролей и обязательств (профессионально-трудовой деятельности, брачно-семейных отношений). Всё это благоприятствует занятию волонтерством.

Волонтерство как целостное социокультурное явление имеет свои корни, исторические причины возникновения, обусловленные самой общественной жизнью в разные периоды её развития. Зарождению волонтерства как бескорыстной помощи ближнему во многом способствовала религиозная идеология, в-первую очередь, христианство. Альтруистические мотивы побуждали людей совершать добрые поступки.

Более организованные формы волонтерской деятельности как в России, так и в Западной Европе можно наблюдать с появлением глобальных социальных проблем. То есть, не трудно заметить, что волонтерский труд всегда был ответом на существующую реальность, происходящие изменения проблемного характера, которые трудно было решить силами лишь государства.

В целом, волонтерство может быть организованным или неорганизованным; осуществляться индивидуально или в группе, в общественных или частных организациях. Степень участия в волонтерском движении также может быть различной – от разовых акций до полного вовлечения в организацию в качестве постоянно действующего волонтера. Наиболее эффективна в решении социально-значимых проблем организованная форма волонтерского движения, реализуемая в некоммерческом (третьем) секторе, а именно, в некоммерческих организациях посредством долгосрочных социальных проектов, с

привлечением постоянно действующих волонтеров. В странах Запада и США данная форма добровольческой деятельности осуществляется уже с начала XX века, в то время как в России практикуется лишь с 90-х годов XX века.

В сфере развития российского волонтерства имеется целый ряд проблем, таких как:

- правовая неурегулированность вопроса;
- слабая вовлечённость населения в данный вид деятельности, связанная с низким уровнем жизни, слабым мотивированием, низким уровнем информированности населения о деятельности НКО;
- однородность социально-демографического состава волонтерского движения (основная масса – студенты);
- непонимание волонтерами долгосрочных целей своей деятельности.

В частности, одной из серьезных проблем развития и реализации волонтерства некоммерческими организациями является недостаток ресурсов. Решить данную проблему призван фандрайзинг.

Если говорить о фандрайзинге как явлении, то его можно обозначить как науку и искусство, теорию и практику, как определённую философию и психологию. С другой стороны, фандрайзинг отождествляется со специфическим видом деятельности.

Фандрайзинг (fund-raising) – сбор средств. Целенаправленный систематический поиск спонсорских (или иных) средств для осуществления социально значимых проектов (программ, акций) и поддержки социально значимых институтов. Может осуществляться как бизнес, как благотворительная и как спонсорская деятельность. Основной целью НКО в сфере фандрайзинга является разработка и реализация разнообразных фандрайзинговых стратегий, итогом которых должно быть получение средств [4].

Сбор средств – профессиональное занятие, которому надо учиться, эта технология имеет свои тонкости. Это занятие требует полной отдачи сил и изучение практических способов применения технологии фандрайзинга.

Область фандрайзинга – практически новая для нашей страны сфера деятельности. Она развита в США, где разработана разнообразная система льгот и поощрений вкладчикам в социальную сферу, будь то коммерческие структуры, фонды или частные лица.

Фандрайзинг обычно связан с поиском средств под некоммерческие проекты, которые в принципе не могут быть реализованы в коммерческом режиме. Данная технология направлена не на создание основных фондов, а на деятельность, на реализацию проектов и программ, в тот момент когда испытывается нехватка оборотных средств. В этом плане, очевидно, что фандрайзинг – технология, чрезвычайно свойственная для социальной сферы.

Цель фандрайзинга – это обеспечение осуществления социально значимой деятельности.

Сферы деятельности, которые чаще всего нуждаются в поддержке: благотворительность; защита прав человека; защита окружающей среды; здоровье; искусство и культура; гуманитарные науки; естественные науки; образование; поддержка частного сектора; юриспруденция; другие.

Проведение фандрайзинга предполагает поиск потенциальных источников финансирования и других ресурсов, обоснование потребности в средствах и соотношение с интересами финансовых доноров, формирование, поддержание и развитие связей с финансовыми донорами, формирование общественного мнения в пользу поддержки деятельности организации. В фандрайзинге могут нуждаться как отдельные организации, так и частные лица, НКО, государственные структуры, в том числе учреждения социальной сферы [1].

Мировой практикой признано, что волонтерская деятельность наиболее эффективно реализуется в организованной форме в некоммерческом секторе. Такая форма функционирования волонтерского движения – обычная практика для стран Западной Европы и США, но относительно новое явление для России. Отсюда следует ряд проблем, связанных с функционированием и дальнейшим развитием российского волонтерства, которые необходимо решать. Развивая технологию фандрайзинга, становится возможным решить как минимум одну из проблем функционирования некоммерческих организаций, а именно – нехватку средств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артемьева Т.В. Фандрайзинг: привлечение средств на проекты и программы в сфере культуры и образования / Т.В. Артемьева, Г.Л. Тульчинский. – СПб. : Лань : Планета музыки, 2010. – 144 с.
2. Гареева Е.В. Анализ волонтерства как процесса социализации современной молодежи. URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/6348.pdf> (дата обращения 15.10.2015 г.).
3. Холостова Е.И. Волонтеры // Словарь-справочник по социальной работе / под ред. Е.И. Холостовой. - М.: Институт социальной работы, 2009. - 427 с.
4. Шаффт, Т. Путеводитель по фандрайзигу. Рабочая модель по привлечению спонсоров / Терри Шаффт. – М.: Вершина, 2012. – 256 с.

Секция 3. СТУДЕНЧЕСКОЕ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

УДК 331.548

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

Галустова А.Н.,

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

This article describes the relevance of the subject of vocational guidance of young people. Also identified in which develops actual system of vocational guidance; the prospects of work in this area and especially the development of the modern state of the economy that affect change in this sphere of activity. From changes in the approach to work with young people determine the future status of the personnel policy of the country.

Keywords: professional orientation; young people; career guidance system; labor market; problems of career guidance; prospects for the development of vocational guidance; organizational work with young people.

При современных условиях развития общества невозможно не обратить внимания на изменение состояния рынка труда. Сегодня на сферу занятости населения влияют социальные, трудовые условия, трансформационные экономические процессы, в связи с чем она остро нуждается в регулировании со стороны государственных компетентных органов управления.

Обеспечение правильного выбора профессии молодым человеком возможно благодаря грамотному проведению профориентационной работы. Профориентацию молодежи можно рассматривать в двух основных аспектах:

– профориентация является системой подготовки молодежи к осознанному выбору профессий, которая включает в себя такие структурные элементы, как профинформирование, профконсультирование, профотбор, трудоустройство и адаптацию на рабочем месте;

– профориентация – это социальный процесс выбора индивидом профессии (специальности) [1].

Благодаря анализу возникновения и развития профориентации в разных странах, необходимо выделить некоторые тенденции и закономерности ее развития. Возникновение профориентации обусловлено рядом причин как

социально-экономических, так и психологических. И уже на современном этапе важно понимать, что на психологическом уровне, в сознании людей изменилось и послужило необходимостью в организации помощи выбора профессии. В определенный исторический период перед большим количеством людей возникла проблема свободы выбора. Такая свобода действительно порождает множество проблем, и главная из них – это ответственность за важные жизненные выборы, к которой большинство людей были не готовы. Помимо личной готовности осуществить правильный выбор, необходима помощь со стороны, в данном случае это помощь государства. Развитие профориентации проходит более успешно, когда со стороны государства есть реальная помощь и поддержка, выражающиеся в достаточном финансировании теоретических разработок и практики, контролируемой подготовке кадров, решении организационных вопросов (выделении помещений, создании льготных условий для взаимодействия разных социальных институтов при решении профориентационных вопросов и т.п.). В этом смысле профориентация может рассматриваться как важнейшая управленческая задача, осуществляемая на разных уровнях:

- школьная и дошкольная профориентация и трудовое воспитание подростков;
- кадровый менеджмент на уровне организации и отраслей;
- управление человеческими ресурсами на уровне региона, страны и даже мировой экономики.

Как это ни парадоксально, все основные направления работы на всех этих уровнях – близкие, но нередко имеют разное обозначение. Потому важнейшая задача – согласовывать все действия, а для этого должны быть особые координирующие центры.

На возрастание эффективности профессиональной ориентации молодежи также влияет система психолого-педагогической поддержки личности в самоопределении, которая выражается во взаимодействии ученых, профконсультантов-практиков, семьи, производства, медицинских учреждений, СМИ, общественных организации и др.

То есть комплексный подход к организации профориентационной деятельности позволяет повышать эффективность данной работы по разным направлениям: профдиагностика, профотбор и профподбор, профинформация, морально-эмоциональная поддержка клиентов, помощь в конкретных профессиональных выборах, в планировании карьеры в контексте построения всей жизни и др.; с использованием разных форм и методов работы: индивидуальные профконсультации, работа с группами и микрогруппами, классами, массовая профориентация; осуществляется на разных этапах жизни человека, начиная с дошкольного возраста и заканчивая выходом на пенсию.

Не смотря на то, что часть населения является нетрудоспособной, эффективной профориентация будет тогда, когда она будет проводиться со всеми категориями населения: со здоровыми детьми, с подростками и взрослыми, инвалидами, осужденными и освобождаемыми людьми, пенсионерами, категориями группы риска (подростками и взрослыми), мигрантами и эмигрантами, уже работающими специалистами (в плане их дальнейшего карьерного роста, смены профессии или освоения нового вида деятельности). Соответственно участвовать в такой работе должны специально подготовленные педагоги и психологи, социальные педагоги и социальные работники, а также работники кадровых служб предприятий, консультанты служб занятости, врачи, работники правоохранительных органов, журналисты и др.

В работах С. Н. Чистяковой, Н. С. Пряжникова, Н. Ф. Родичева выделены важнейшие особенности современного периода развития отечественной и мировой экономики, которые влияют на перспективы развития профориентации [2]. Все более актуальным становится опережающее образование, которое предполагает постоянный мониторинг рынка труда и оценку перспективы его изменения. На основе данных мониторинга сама система профессионального образования должна постоянно изменять структуру профессий, предлагаемых в учебных заведениях. Уже осуществляется на начальных этапах и требует определенных перспектив развития система непрерывного образования, формального и неформального, в том числе и с использованием дистанционных технологий. Ориентация на постоянное повышение квалификации в условиях непрерывного образования дает возможность для организации систематической (постоянной) профориентационной помощи, порой сопровождающей человека всю жизнь. В этом смысле с учетом важности карьерных вопросов для всей жизни и личностного развития человека (профессия нередко рассматривается как «главное дело жизни») профориентационная и профконсультационная помощь должны стать органическим элементом любых других видов психологического консультирования. Школьная профориентация является здесь важнейшей основой, которая во многом определяет и дальнейшее карьерное развитие человека.

Учитывая изменения в подходах организации работы с молодежью, которые диктует современная обстановка как внутри страны, так и на мировой арене, следует обратить внимание на ориентацию выбора ни одной, а сразу нескольких профессий. Причем, учитывается и сочетание профессий высшего, среднего и начального образования у одного человека, что, во-первых, значительно расширяет возможности трудоустройства на рынке труда конкретного человека и, во-вторых, повышает качество рабочей силы (по критериям профессионализма и диапазона освоенных профессий) на

уровне страны, отдельных регионов и конкретных организаций. Одно из предположений об изменении роли профессиональной ориентации в ближайшие годы заключается в том, что для значительной части людей не так важно будет найти свою нишу на рынке труда, сколько уметь сконструировать свой собственный профессиональный маршрут.

Так как профессиональная ориентация строится на свободном выборе индивидом жизненного профессионального пути, усложнение социально-экономической ситуации и постоянно расширяющиеся свободы личностного, жизненного и карьерного выборов требуют повышения готовности самоопределяющейся личности к самостоятельному и осознанному решению своих карьерных вопросов. Важную роль в этом процессе играет переход от рекомендательной работы профориентации к активизации сил личности с учетом индивидуальных особенностей. Таким образом, у клиентов формируются умения ориентироваться в разнообразных ситуациях выбора и принимать ответственные решения самостоятельно.

В современных условиях важным моментом является осуществление профориентационной работы системно и комплексно. Системность предусматривает взаимодействие всех социальных институтов общества (школы, семьи, производства, системы профессионального образования, учреждений здравоохранения и др.). Система предполагает координирующий центр (совет), желательно, представляющий интересы государства и имеющий реальные возможности не только для контроля системы профориентации, но и для ее развития. Комплексность предусматривает использование разных форм и методов работы, а также всего лучшего, что накоплено в различных отечественных и зарубежных подходах. При этом контроль качества используемых средств деятельности профориентаторов должны осуществлять компетентные специалисты через специально созданные органы (ассоциация, экспертные комиссии и др.).

В настоящее время все более важным для клиента (школьника или взрослого человека) становится не просто выбор какой-то профессии, но и выбор места в данном обществе, где с помощью своей профессии он становится полноценным (социально ценным) его гражданином. Подходы, господствовавшие до 2000 г., делали акцент лишь на эффективности человека по выбранной профессии и на его выгоде от данной деятельности (зарплата, карьерный успех и т.п.). Гармонизация взаимосвязи профессионального, жизненного и личностного самоопределения позволяет выходить на проблематику формирования системы ценностей и поиска смысла данного профессионального труда и всей жизни, что делает профориентационную работу важным условием социализации личности и ее гражданского становления.

Таким образом, в современном обществе для изменения и улучшения профориентационной работы необходимо осознание реальной важности ее

осуществления. Изменившиеся требования к профессиональной компетентности современного специалиста, вызванные глобальными проблемами и динамическими переменами в любой социально-экономической сфере, делают необходимым внесение соответствующих изменений, как в сфере образования, так и в области профессиональной ориентации школьников и других категорий молодежи, как важнейшей ее составляющей, с одной стороны, и, с другой стороны, как специальной деятельности, направленной на оказание комплексной поддержки (психологической, педагогической, медицинской, информационной), как правило, длительной в становлении социально-профессионального самоопределения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипьев А. Г. Профориентация молодежи в современном российском обществе: состояние и пути развития // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – №2. – С. 147.

2. Пряжников Н.С., Родичев Н.Ф., Чистякова С.Н. Проблемы и перспективы развития отечественной профориентации на современном этапе // Профориентационный портал для обучающихся Московской области. 2013. URL:<http://xnjtbibbrldcuew.xnp1ai/%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/s-n-chistyakova-n-s-ryazhnikov-n-f-rodichev-problemy-i-perspektivy-razvitiya-otechestvennoy-profori/> (дата обращения: 16.10.2015).

УДК 378.183

АКТУАЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКИХ ИНИЦИАТИВ В ОБЛАСТИ ВОЛОНТЕРСТВА

Ермачков М.В.,

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

Volunteering becomes one of important activities in student's self-government and activity of youth associations, public organizations. Voluntary activity is the sphere giving a scope to a creative initiative and social creativity of students.

On the basis of “The St. Petersburg university of technology and design” “The center of interuniversity projects” for realization of program and

organizational activity in the sphere of youth social and commercial projects is created.

Keywords: youth; students; volunteering; extracurricular activities.

В последнее время волонтерство становится одним из важных направлений деятельности в студенческом самоуправлении и деятельности молодежных объединений, общественных организаций. В настоящее время возрастает количество привлеченных на добровольческую работу студентов. Иными словами, социокультурный феномен студенческого волонтерства приобретает сегодня всё большее звучание в общественной жизни страны.

Содействие развитию и распространению волонтерства в соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. N 1662-р, отнесены к числу приоритетных направлений социальной и молодежной политики.

Добровольческая деятельность является сферой, дающей простор созидательной инициативе и социальному творчеству студенчества, обеспечивающей важный вклад в достижение целей воспитания активной гражданской позиции и социальной ответственности молодого человека.

Занятие студентов волонтерской деятельностью позволяет сохранять и укреплять человеческие ценности; способствует личностному росту и развитию социальных связей. Студенты, активно занимающиеся добровольчеством, получают навыки и умения организации мероприятий и акций, общения с различными категориями населения, что в последствии делает их более конкурентоспособными на рынке труда.

Помимо личного развития волонтеры активно помогают в решении социальных проблем общества, в том числе и окружающих их студентов. Занимаются помощью детям – сиротам, ветеранам, профилактикой зависимостей в детской и молодежной среде и пр.

Повышению уровня социальной активности, а также профессиональной компетентности студенчества способствует развитие студенческого самоуправления. Данная задача является одной из приоритетных в целостном учебно-воспитательном процессе в вузе. Обращает на себя внимание тот факт, что развитие и популяризация идеологии волонтерского движения позволяет личности в студенческие годы лучше адаптироваться к системе социальных отношений. Таким образом, за счет создания максимально возможных условий для получения практических навыков внутри вуза повышается уровень квалификации выпускаемого специалиста.

Студенческая молодёжь определяется как одна из наиболее активных, образованных и культурных групп общества, являющаяся резервом и потенциальной элитой общества. Учащаяся молодёжь является особой частью молодёжи, среди которой выделяется как своей профессиональной подготовленностью, образованностью, так и большей организованностью. Ей свойственно освоение культурных и духовно-нравственных ценностей, развитие нравственных и эстетических характеристик. Это наиболее чувствительная к переменам социальная группа, быстро реагирующая на общественные изменения, обладающая совокупностью определенных возрастных, социально-культурных, социально-экономических и социально-психологических характеристик, основным видом деятельности которой является обучение и подготовка к вступлению во взрослую жизнь. Молодость выступает как период принятия ответственных решений, определяющих всю дальнейшую жизнь человека: выбор профессии и своего места в жизни, выработку мировоззрения. В молодости человек максимально работоспособен, выдерживает большие психические и физические нагрузки, наиболее способен к овладению сложными способами интеллектуальной деятельности.

В этом возрасте приобретаются знания, умения и навыки, развиваются требуемые специальные личностные и функциональные качества. Важными сущностными характеристиками учащейся молодёжи как идентификационной группы являются следующие:

- молодёжь легче адаптируется к новым социально-экономическим условиям;
- в ее среде созревает мощный инновационный потенциал;
- растет число молодых людей, выбирающих новаторство в качестве модели решения своих проблем;
- растёт самостоятельность, практичность и расчётливость;
- ответственность молодежи за свою судьбу;
- реальная оценка своих возможностей;
- мобильность;
- восприимчивость к новому;
- адаптивность к жизненным переменам;
- увеличивается престижность образования;
- усиливаются патриотические настроения.

Существенную роль в понимании процесса формирования личности молодого человека играет анализ противоречий, присущих этому возрасту, среди которых выделяют социально-психологические характеристики студенческой молодёжи. Среди них особо значимыми являются личностное и социальное становление, высокая мобильность, чувствительность к

переменам, амбициозность, критическое отношение к накопленному опыту, независимость, ценность свободы.

Анализ нормативно-правовых документов, определяющих деятельность образовательных организаций в сфере высшего образования (ФЗ №273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», Проект «Стратегии развития молодёжной политики до 2025 года», федеральный стратегический проект «Доброволец России» и др.) позволяет сделать вывод о том, что студенчество в силу возрастных особенностей, образа жизни является активом отечественной практики волонтерства.

Согласно ФЗ об образовании, органы студенческого самоуправления являются обязательными для каждой образовательной организации. Пункт 6 статьи 26 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ: «В целях учета мнения обучающихся и при принятии образовательной организацией локальных нормативных актов, затрагивающих их права и законные интересы, по инициативе обучающихся создаются советы обучающихся (в профессиональной образовательной организации и образовательной организации высшего образования – студенческие советы)» [1].

Безусловно, волонтерские инициативы студентов – результат системной работы в процессе совместной учебной и внеучебной деятельности. Одним из инновационных механизмов поддержания волонтерской деятельности в студенческой среде является развитие проектной культуры и проектного мышления обучающихся. Под проектной культурой понимается «социально-детерминированный сегмент общей культуры человека, который является интегративным и изменяющимся во времени качеством личности, характеризующимся определенным уровнем знаний о происходящих социальных процессах, методологии проектирования, сформированными ценностными ориентациями, социальной активностью, интегрированными в социально значимой проектной деятельности» [2].

Действительно, главным фактором для развития волонтерства видится создание лидерских программ и проектов, способных выявлять среди участников данных мероприятий молодых людей, способных путём своего личного примера вовлечь в социально значимую практику других людей. Как известно, существует несколько основных форм организации волонтерских объединений в зависимости от конкретных условий и возможностей:

1) «команда» – группа от 3 до 30 человек активистов, созданная и работающая на базе общественной организации, молодёжного клуба или учебного заведения. Группа имеет своего лидера (руководителя), установленное место сбора, план работы. Как правило, основным движущим и объединяющим фактором для участников группы является общение в хорошей компании. Многое также зависит и от лидера «команды»;

2) «агентство» – независимые друг от друга отдельные люди, объединённые общей идеей и привлекаемые по мере необходимости. Как правило, «агентство» имеет ядро в виде инициативной группы, которая время от времени организует мероприятия;

3) «система» – объединение команд, агентств, подчиняющихся общим правилам и идеологии. Подобная форма организации имеет финансовую поддержку, офис, документацию, а порой и официальную регистрацию.

Студенческие волонтерские отряды организуют свою деятельность в рамках проектов следующих типов:

- 1) гуманитарные проекты;
- 2) социально-культурные проекты;
- 3) информационно-консультативные проекты студентов;
- 4) экологические проекты.

Вектор развития волонтерской деятельности в вузе определяется содержанием воспитательной работы. На основе опыта организации волонтерской деятельности студентов сформулированы основные технологические аспекты ее осуществления:

- 1) осознание конкретной проблемы (группы проблем);
- 2) формирование инициативной группы и разработка проекта;
- 3) реализация разработанного проекта или целевой программы;
- 4) подведение итогов и рефлексия участников.

Организация волонтерской деятельности студенческой молодёжи в вузе возможна при условии длительной работы преподавателей и студентов по формированию ценностных ориентаций гуманистической направленности, гуманизации процесса обучения в целом, совместного поиска оптимального приложения сил с учетом выбранной специальности. Современный подход к подготовке волонтеров должен быть основан на интеграции в учебно-воспитательный процесс вуза интенсивных методов социально-психологического обучения, которые способствуют одновременно и овладению технологиями профессиональной деятельности, и развитию личности студента.

При организации волонтерской деятельности студентов необходимо учитывать мотивы вовлечения студентов в волонтерство. Существует целый спектр суждений и оценок относительно мотивов участия людей в добровольческой деятельности. В процессе специальных международных научных исследований выявлено, что мотивы могут носить не только альтруистический или религиозный характер. Они могут являться ответом на другие потребности человека (например, обучиться новым навыкам, найти поддержку, почувствовать себя способным сделать что-то новое, строить социальные отношения и др.).

Необходимым условием для развития студенческого волонтерства в вузе является достаточное количество как предлагаемых к реализации, так и

инициируемых самими студентами проектов (на уровне студенческой группы, временной творческой группы, факультета, вуза).

В качестве критериев подготовленности студентов вузов к волонтерской деятельности выступают сформированность определенных личностных качеств и черт характера добровольцев; сформированность мотивации к достижению успеха в волонтерской деятельности; осознание и принятие ценностей волонтерства как жизненно важных; стремление студентов-волонтеров к гуманистически-ориентированному взаимодействию.

Одна из основных причин, по которым молодые люди не участвуют активно в социально значимой деятельности, – отсутствие у них необходимых навыков и информации о том, где и как они могут эту деятельность начать. Организация добровольческой деятельности позволит довести до каждого молодого человека информацию о тех формах работы и гражданского участия, которые ему наиболее близки.

В 2015 году для реализации программной и организационной деятельности в сфере молодежных социальных и коммерческих проектов на базе Санкт-Петербургского университета технологии и дизайна был создан Центр межвузовских проектов.

Целью создания центра межвузовских проектов является создание профессиональной среды для развития отношений учебных заведений Российской Федерации, поддержка и реализация приоритетных студенческих и молодежных государственных программ. К основным задачам ЦМП можно отнести разработку и реализацию социальных молодежных и студенческих программ, программ дополнительного образования и программы поддержки и развития малого предпринимательства в студенческой среде; создание пространства для взаимодействия студентов разных учебных заведений; организацию взаимодействия студенческого сообщества с органами власти и с представителями бизнеса; поиск финансирования молодежных проектов.

Проекты, разрабатываемые на базе ЦМП, направлены на поддержку творческой молодежи и профессиональных компетенций студентов. Реализация волонтерских проектов, разрабатываемых студенческими коллективами, как нельзя лучше попадает под деятельность данного Центра.

Таким образом, формирование студенческих инициатив в сфере добровольчества определяется целым рядом условий, среди которых выделяем содержание подготовки, развитие проектной культуры, уровень воспитательной работы в вузе и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: URL: <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>.

2. Бархаев А. Б. Социально-психологические условия вовлечения волонтеров в деятельность общественных организаций. – Дисс. канд. псих. наук, Москва, 2009. – 292с.

УДК 796.032.2

НОСИТЕЛИ ИДЕИ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА

¹*Калмыков С.Г., ²Калмыкова Н.Е.,*

¹*Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова, ²Медико-биологический лицей г. Саратов*

ABSTRACT

In this article the work of the team of volunteers for the XXII Olympic Games in Sochi.

Keywords: Volunteers; the Olympic Games; the volunteers; the team.

История волонтерства в России в советские и постсоветские времена активно не развивалась. Волонтерское движение в России стало зарождаться в конце 1980 х годов прошлого столетия, хотя, если заглянуть в историю, оно существовало всегда, например, в виде службы сестер милосердия, тимуровского и пионерского движений, всевозможных обществ охраны природы и памятников. В начале 90х годов появились НКО – некоммерческие организации, которые занялись благотворительностью, просветительской деятельностью и созданием условий для добровольцев. В отношении к волонтерству существовало некое предубеждение, что это рабский труд. Нисколько! Наоборот – это признак зрелого, здорового общества. Волонтеры – это люди, которые сознательно используют свои знания и опыт на благо других людей. Они не работали для Оргкомитета «Сочи 2014», они работали для страны и её граждан.

В отличие от многих стран, проводивших у себя Олимпийские игры, в России движение волонтеров находится в стадии формирования – в деятельность волонтерских организаций вовлечено около 9% населения страны, тогда как в Америке и Европе этот показатель достигает 35%. Поэтому в июле 2010 года по инициативе Оргкомитета Олимпийских Игр был принят закон, в котором был закреплен статус «волонтер Игр». Благодаря этому закону удалось урегулировать административные вопросы, связанные с деятельностью добровольцев на таких крупных мероприятиях (в частности их страхование, организация проезда к месту проведения, питания во время мероприятия, привлечение волонтеров из-за рубежа).

Институт волонтеров явление для страны новое. Обкатали на Универсиаде в Казани, на полную запустили к Сочи. Выбирали не только молодых девочек и мальчиков с языками, пробоваться могли и люди постарше – все зависит от модного слова «функционал». У волонтеров функционал очень разный – кто-то стоит на стадионе и направляет в правильную сторону пришедших, кто-то развозит туристов и разговаривает на английском. Суровый отбор, задачи на логику и главное это умение улыбаться.

При проведении Игр в Сочи было задействовано около 25 000 волонтеров (15 000 из них иногородние) в более чем 20 областях деятельности, от встреч делегаций в аэропорту до помощи в организации Церемонии закрытия Игр. Кроме того, около 3 000 волонтеров, прошедших подготовку в городе Сочи, помогали гостям Игр перемещаться между объектами и обеспечивали гостеприимный и дружественный прием. Набор волонтеров осуществлялся через 26 волонтерских центров, созданных на базе отобранных по конкурсу учебных заведений России.

Оргкомитет на конкурсной основе создал 26 волонтерских центров в 17 субъектах Федерации – от Архангельска до Владивостока. Они были привязаны к учебным заведениям. В этом тоже была уникальность тренинговых программ – ни в одной стране персонал не готовили во всех частях страны.

Из программ, по которым готовились волонтеры в Лондоне, Ванкувере, Пекине взяли только одну базовую вещь – что подготовка эта делится на три части.

Первая – общая подготовка, где людям в деталях рассказывают, к какому событию они причастны, как проходят Игры и каков их внутренний механизм; зачем нужен персонал Игр, с чем и с кем они там столкнутся. Чтобы они до конца поняли, что вообще такое Олимпийские игры. Так появляется вовлечённость и мотивация, так прививаются базовые навыки и необходимые знания для работы на Играх.

Вторая – конкретный тренинг по функциональным направлениям, которых на Играх было ни много ни мало, 48.

Третья – это навык работы на объекте. Работая в определённом месте, волонтер должен знать, где там что находится, в случае чего куда идти, с кем разговаривать, кто за что ответственен.

Если же возвращаться к нашим волонтерам, то было создано пять критериев, каждый из которых должен быть свойственен людям, претендовавшим на эту роль. Они соответствовали первым буквам акронима «УСВОЙ», только «и» вместо «й»: уважение, самообладание, вовлечённость, ответственность, исполнительность. В Сочи каждый волонтер сразу погружался в олимпийскую атмосферу и становился частью «Команды

2014». Узнать волонтера было легко по яркой экипировке Bosco, которую все добровольцы получали сразу по прибытию в Сочи.

Символично, что комплекты экипировки организаторов Игр и добровольцев не отличались друг от друга, ведь вместе они составляли «Команду 2014». Единая форма организаторов и волонтеров подчеркивала важную роль добровольцев, которые составляли до 30 % всего персонала Игр.

В основе дизайна формы лежит визуальный образ Игр в Сочи – «лоскутное одеяло» – представляющее в своем многообразии всю Россию. Базовый комплект для работы в Прибрежном кластере состоял более чем из 10 позиций и включал в себя утепленную куртку, толстовку, поло, брюки, кепку, шапку, перчатки, обувь, рюкзак и еще ряд аксессуаров. Комплект для тех волонтеров, которые работали в горах, дополнили горнолыжными брюками, термобельем, водонепроницаемыми плащами и защитными бахилами для обуви.

Официальный отбор добровольцев для сочинской Олимпиады стартовал в начале 2012 года. За прошедшие два года волонтеры прошли соответствующее обучение, подготовку и тестовые испытания на различных массовых мероприятиях.

Волонтером мог стать любой желающий, которому на 6 января 2014 года было от 18 до 80 лет

Команда волонтеров «Сочи 2014» – молодая и энергичная. Средний возраст добровольцев – 25 лет, среди них примерно 60% женщин и 40 % мужчин. В команде были и волонтеры «серебряного возраста» – всего их 928 человек, а средний возраст – 62 года. 16% добровольцев старшего поколения составляли иностранные граждане. Больше всего волонтеров было отобрано из Краснодарского края, включая Сочи (24%), Москвы (11%) и Санкт-Петербурга (7%). Замыкают пятерку лидеров Московская область (чуть менее 7%) и Ростовская область (3%).

Около 1200 добровольцев – иностранные граждане. Из них больше всего волонтеров из США (10%), Украины (9%), Канады, Великобритании и Казахстана (по 8%), 7% иностранных волонтеров приезжали из Германии и по 4 % – из Франции и Республики Беларусь. В команде «Сочи 2014» было несколько добровольцев из Японии, Новой Зеландии, Камеруна, Конго и Пакистана.

На Олимпийских и Паралимпийских играх больше всего волонтеров было задействовано в таких сферах, как обслуживание мероприятий (7102 человека), обслуживание церемоний (2413 человек), взаимодействие с Национальными Олимпийскими и Паралимпийскими комитетами (1180 человек), взаимодействие с МОК (МПК) – 1149 человек, аккредитация (969 человек), прибытия и отъезды (935 человек) и лингвистические услуги (564 человек).

Примерно 60% от общего числа волонтеров работали на объектах Прибрежного кластера, а 40 % – на объектах Горного кластера. Вообще, Оргкомитет «Сочи 2014» набрал самых молодых волонтеров за всю историю Игр. Их средний возраст – 23 года, тогда как в Лондоне-2012 это был 41 год, а в Ванкувере-2010 – 37 лет. Они не требовали никаких особых условий, никакого деликатного отношения. Они хотели работать, вариться в этой среде, что-то постоянно делать.

Работа волонтеров безвозмездна. Дорога до места проведения Игр не оплачивалась. Правда, есть скидка, –50% от стоимости проезда. На Играх волонтеры «Сочи 2014» проживали в специальных волонтерских деревнях, а также в санаториях города Сочи. В каждой квартире по три-четыре человека. Питание – шведский стол, где представлены блюда на любой вкус: от диетических продуктов до пищи «по религиозным предпочтениям». В течение дня в свободном доступе сухой паек, вода, горячий чай, кофе. На соревнования можно было попасть в свободное от смен время в рамках специальной программы мотивации.

Здесь же для волонтеров организованы завтраки и ужины, и развлекательная программа в часы досуга. В местах размещения добровольцев возможен доступ в интернет, а на информационных стендах можно узнать самые свежие новости из жизни волонтерской команды. Также здесь осуществлялись видео-трансляции олимпийских соревнований.

Удобно и быстро добраться до работы волонтеры могли на олимпийском транспорте – автобусах и поездах «Ласточка». Для проезда на «Ласточке» достаточно было предъявить аккредитацию. Они – очень защищённая среда, супервайзеры обязаны были следить за условиями работы, едой, если люди трудятся на холоде – обеспечивать горячим чаем. Смены у них продолжались от 6 до 12 часов, в последнем случае – через день, в зависимости от условий его работы и функций. В любом случае он не мог работать без перерыва более полутора-двух часов.

После рабочих смен и в выходные дни волонтеров «Сочи 2014» ждала яркая и насыщенная культурно-развлекательная, а также образовательная программа. В ее основу легла идея знакомства со странами, уже принимавшими Игры в прошлом. Программа реализовалась при поддержке Министерства образования и науки РФ.

На территории волонтерских деревень в Прибрежном и Горном кластерах организовывались шатры, оснащенные сценой, сценическим звуковым, световым и видео оборудованием.

Все мероприятия давали возможность каждому волонтеру проникнуться духом Игр и почувствовать себя частью одной большой «Команды 2014», познакомиться с городом-курортом Сочи, его историей и традициями, продемонстрировать свои лидерские и командные качества и проявить знания и таланты.

Волонтерская программа «Сочи 2014» послужит катализатором для массового развития добровольческого движения в масштабах всей страны.

Во многом благодаря волонтерской программе «Сочи 2014» Россия поднялась на 8 место в мировом рейтинге World Giving Index 2012 по вовлеченности жителей в добровольческую деятельность (21 млн человек).

Своеобразной оценкой можно привести слова королевы Нидерландов во время общения с президентом России: «Вы должны гордиться каждым из ваших волонтеров, они великолепно подготовлены и очень дружелюбны».

ЛИТЕРАТУРА

1. Всемирная декларация добровольцев (принята на 11-м Конгрессе Международной Ассоциации Добровольцев, Париж, 14 сентября 1990 года. – [Электронный ресурс] – Режим доступа. URL: <http://www.newparlament.ru/docs/view/2132> (дата обращения 29.01.2014).

2. Калмыков С.Г. Развитие волонтерского движения – один из главных аспектов наследия XXII Зимних олимпийских игр в Сочи // Олимпийские игры и современное общество: материалы всероссийской научно-практич. конференции с международным участием. – Малаховка, МГАФК, – 2014. С.39–43.

3. Понятие волонтерства. Главное – желание? //Информационно-методический журнал ViZ. – 4 ноября 2011 г. – № 4. – С. 2–4.

4. Федеральный научно-практический журнал «СОТИС – социальные технологии, исследования»: Материалы VII Общероссийской конференции по добровольчеству, 2010. – 21-22, 34 с.

УДК 37.035.2

ВОВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ В ДОБРОВОЛЬЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ковалева Г.В.,

*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

The author of the article considers the principles, aims and objectives of the implementation of voluntary activities, analyzes the mechanisms for youth participation in volunteerism through the state Federal and regional programs. The author shows that improvement of mechanisms of youth involvement in volunteer activities will leverage the potential of volunteerism for development of society.

Keywords: youth; volunteerism; volunteer.

Приоритетным направлением социальной и молодежной политики является содействие распространению добровольческой деятельности, поскольку активность граждан становится важнейшим фактором развития общества в таких сферах, как образование, наука, культура, искусство, спорт, здравоохранение и ряда других. Основной целью государственной политики в области содействия добровольческой деятельности является использование потенциала добровольчества как ресурса развития общества, позволяющего дополнить бюджетные источники для решения социальных проблем внебюджетными средствами и привлечь в социальную сферу трудовые ресурсы добровольцев.

Реализация задач содействия развитию добровольчества предполагает совершенствование механизмов самоорганизации участников добровольческой деятельности на принципах партнерского взаимодействия органов государственной власти, органов местного самоуправления и институтов гражданского общества.

Базовые принципы, цели и условия осуществления добровольческой деятельности установлены в «Концепции содействия развитию благотворительной деятельности и добровольчества в Российской Федерации» [1], «Основах государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» [2], «Модельном законе о добровольчестве (волонтерстве)» [3].

К базовым принципам добровольческой (волонтерской) деятельности относятся: принципы свободного волеизъявления, безвозмездности труда, добровольности, честности, равноправия; свободы в определении целей, форм и видов добровольческой деятельности; гласности и общедоступности информации о добровольческой деятельности с безусловным соблюдением прав личности, семейной тайны, персональных данных и информации.

Основными целями добровольческой деятельности выступают: оказание безвозмездной помощи нуждающимся в ней людям и социальным группам; безвозмездное участие в общественно значимых мероприятиях; формирование гражданской позиции, чувства социальной ответственности, солидарности, взаимопомощи и милосердия в обществе. Особое место в добровольческой деятельности отведено молодежи как наиболее социально активной части общества.

Молодежная добровольческая (волонтерская) деятельность понимается как добровольная социально направленная и общественно полезная деятельность молодых граждан, осуществляемая путем выполнения работ, оказания услуг без получения денежного или материального вознаграждения (кроме случаев возможного возмещения связанных с осуществлением добровольческой (волонтерской) деятельности затрат).

Законодательством предусмотрены различные формы добровольческой деятельности: индивидуальная добровольческая деятельность, добровольческая деятельность в составе незарегистрированного объединения или группы, добровольческая деятельность через добровольческую международную или национальную организацию в предусмотренном законом порядке.

Добровольческая деятельность включает в себя широкий спектр направлений, таких как:

- оказание помощи лицам, нуждающимся в посторонней помощи;
- участие в деятельности по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;
- содействие развитию научно-технического, художественного творчества детей и молодежи;
- участие в организации и проведении культурных, физкультурных, спортивных, зрелищных и других общественных мероприятий;
- содействие развитию общественной жизни и социальной экономики;
- иные виды деятельности.

Целевые программы федерального и регионального уровней выступают инструментом реализации государственной политики в сфере содействия добровольческой деятельности.

Практически во всех государственных программах по различным направлениям деятельности предусмотрено вовлечение молодежи в добровольческую деятельность. Например, государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы утвержденная Постановлением Правительства РФ от 15.04.2014 № 295, содержит Подпрограмму 4 «Вовлечение молодежи в социальную практику», в которой предполагается совершенствование методик привлечения молодежи к добровольческой (волонтерской) деятельности.

Федеральная целевая программа «Русский язык» на 2016 - 2020 годы», утвержденная Постановлением Правительства РФ от 20.05.2015 № 481, направлена на формирование и поддержку добровольческого (волонтерского) движения по продвижению русского языка и образования на русском языке. В программе предусмотрен ряд мероприятий по развитию добровольческого движения, разработке, апробации и внедрению эффективных механизмов использования волонтерских форм и вовлечения молодежи в добровольческую деятельность по продвижению русского языка и образования на русском языке.

Конкретизация федеральных целевых программ в сфере добровольческой деятельности происходит на региональном уровне с учетом характеристик соответствующего региона.

В Санкт-Петербурге реализуется ряд программ, способствующих вовлечению молодежи в добровольческую деятельность. Государственная программа Санкт-Петербурга «Социальная поддержка граждан в Санкт-Петербурге» на 2015-2020 годы», утвержденная Постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 23.06.2014 № 497 (ред. от 10.06.2015), содержит перечень мероприятий, направленных на повышение эффективности использования потенциала социального добровольчества.

Программа «О мерах по поддержке социально ориентированных некоммерческих организаций в Санкт-Петербурге», утвержденная Постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 21.10.2011 № 1451, имеет целью развитие сектора социально ориентированных некоммерческих организаций Санкт-Петербурга и повышение эффективности использования их потенциала, а также активизацию потенциала добровольчества в Санкт-Петербурге как ресурса развития общества, расширение участия граждан в добровольческой деятельности.

Координирующим органом в сфере развития добровольческой деятельности молодежи выступает Комитет по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями Санкт-Петербурга, который реализует различные программы и мероприятия, направленные на поддержку и развитие добровольчества среди молодежи Санкт-Петербурга.

Программа «Волонтеры Петербурга» направлена на повышение значимости молодежного добровольчества и вклада молодых добровольцев в социально-экономическое развитие города через создание эффективной инфраструктуры поддержки добровольческих проектов, в том числе информационную поддержку добровольческих инициатив через средства массовой информации.

С целью развития молодежного добровольческого движения, а также награждения социально-значимых волонтерских проектов проводится смотр-конкурс среди молодежных добровольческих объединений «Эффективное добровольчество».

20-21 ноября 2015 года в Санкт-Петербурге состоится Четвертый молодежный добровольческий форум «Доброфорум», в рамках которого пройдет демонстрации добровольческих проектов, обсуждение основных направлений и тенденций развития добровольческого движения

В Санкт-Петербурге активно развивается студенческое добровольческое движение, в большинстве вузов города созданы добровольческие центры, которые принимают активное участие во всех мероприятиях, проводимых Комитетом по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями.

Положительным примером вовлечения молодежи в добровольческую деятельность является проведение крупных спортивных международных соревнований. Большая роль в добровольческом движении при проведении

спортивных соревнований принадлежит студенческой молодежи.

По официальным данным: во время проведения XXVII Всемирной летней универсиады в Казани 2013 года было использовано 20 тысяч волонтеров, партнерами Универсиады – 2013 стали 53 вуза России, предоставившие своих волонтеров; в XXII зимних Олимпийских играх и XI зимних Паралимпийских играх 2014 года в Сочи участвовали 25 тысяч волонтеров, на чемпионате мира по водным видам спорта в Казани 2015 было задействовано около 2500 волонтеров.

Одним из успешных инновационных проектов Оргкомитета «Сочи 2014» стала программа подготовки волонтеров, для этой цели на базе 26 учебных заведений России были созданы специальные волонтерские центры, которые осуществляли отбор и подготовку волонтеров. Подготовка волонтеров осуществлялась по таким направлениям как: «Транспорт», «Медицина», «Допинг-контроль», «Обслуживание делегаций и команд, протокол, лингвистические услуги», «Технологии», «Церемонии», «Коммуникации и пресса», «Административная деятельность и аккредитация», «Сервис», «Обслуживание мероприятий и работа со зрителями», «Паралимпийская специфика».

В настоящее время идет активная подготовка к чемпионату мира по футболу 2018 года, создаются центры привлечения волонтеров, которые будут действовать на базе 15 вузов страны.

Таким образом, расширение масштабов добровольческой деятельности и повышение ее результативности, а также совершенствование механизмов вовлечения молодежи в добровольческую деятельность позволит эффективно использовать потенциал молодежного добровольчества в интересах развития общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Распоряжение Правительства РФ от 30.07.2009 N 1054-р «О Концепции содействия развитию благотворительной деятельности и добровольчества в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2009. – № 32. – Ст. 4052.

2. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 N 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 50. – Ст. 7185.

3. «Модельный закон о добровольчестве (волонтерстве)» // Принят в г. Санкт-Петербурге 16.04.2015 Постановлением 42-15 на 42-ом пленарном заседании Межпарламентской Ассамблеи государств-участников СНГ.

ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ РЕАЛИЗАЦИИ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Кудрявцева М.В.,

*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

This article focuses on the forming and development of institute of youth volunteers as effective model of activation the creative potential of young people and involving them in social-culture practice. This article consider volunteers activity as an instrument of social, cultural, economical, development, as effective remedy of education, socialization and self-actualization creative personality of young people. Volunteers activity is the most perspective form of youth organization, that promote to form social and creative initiative, value orientations, positive social knowledge, activation of creative potential. As a mechanism of realization these problems in this article it offers an organization of volunteers centers of creative youth.

Keywords: creative personality of young people; volunteers activity; activation of creative potential; creative initiative; formation of a creative personality; self-realization.

В современных условиях глобализации, которая в значительной степени определяет линию мирового движения, инициативные творческие личности являются одним из основных ресурсов российского общества, обеспечивающих стратегический потенциал развития и конкурентоспособности страны. Гарантировать реально эффективное социально-экономическое, научно-техническое, политико-правовое, культурное развитие России способны лишь по-настоящему образованные, нравственные, предприимчивые люди, отличающиеся мобильностью, конструктивностью, ориентированные на сотрудничество, общественную пользу, творческую самореализацию во всех сферах жизнедеятельности общества, способные не просто адаптироваться в окружающем мире, а творчески его преобразовывать.

На современном этапе, в начале XXI в. проблема воспитания и становления молодой творческой личности, которая выступает в качестве уникального потенциала российского государства, сохраняет особую актуальность в связи с тем, что творческая направленность молодежи на

сегодня является одним из стратегически важных направлений государственной концепции инновационного развития России.

Государственная молодежная политика выступает как одно из важных направлений деятельности государства, предусматривающее создание условий инновационного развития страны, которое осуществляется на основе активного взаимодействия с молодежными организациями, общественными объединениями и институтами гражданского общества.

В настоящее время необходимо признать, что инновационные процессы в социокультурной, экономической, политической сферах общества повлекут за собой серьезные изменения в образе жизни, мировосприятии и миропонимании каждого человека. Данные тенденции трансформации в социокультурных институтах способствуют постепенному изменению типа человеческой личности. Решение этих задач напрямую зависит от модернизации системы воспитания и становления творческой личности молодого человека в современном обществе.

В данных условиях формирование и развитие института молодежного волонтерства как эффективной модели вовлечения творческой молодежи в социально-культурную практику, решения социально значимых проблем общества, снижения барьеров разобщенности, укрепления доверия и сотрудничества в молодежной среде, следует отнести к важнейшим приоритетам государственной молодежной политики современной России.

Также следует констатировать тот факт, что на сегодняшний день требуется новые подходы и педагогические условия в организации волонтерской деятельности творческой молодежи как в теоретическом аспекте, так и в процессе практической реализации поставленных задач.

На сегодняшний день российский добровольческий сектор стремительно развивается и достигает значительных успехов в разнообразных направлениях деятельности. Своему нынешнему состоянию он во многом обязан социальной активности молодого поколения, ее стремлению оказать поддержку в решении общественно-значимых проблем.

Деятельность добровольных молодежных объединений является наиболее перспективной и эффективной формой организации молодежи, способствующей формированию социальной и творческой инициативы, ценностных ориентаций, позитивного социального опыта, творческого потенциала, определению социального статуса молодежи.

В современных коммуникативных условиях вполне доказательно можно утверждать, что самореализация, самоутверждение, самоопределение, самовоспитание молодого человека происходят чаще всего в рамках молодежных сообществ, в совместной деятельности молодых людей.

Волонтерская деятельность – это уникальная система знаний и технологий в сфере развития человеческих ресурсов, которая выступает важнейшим инструментом мобилизации общественной инициативы,

социальной консолидации и самоорганизации общества, повышения эффективности государственной молодежной политики.

Известно, что волонтерские или добровольческие организации представляют собой свободные союзы людей, объединенных каким-либо общим специальным интересом, деятельность которых не диктуется внешними причинами и побуждениями, но определяется внутренними социальными и духовными потребностями, искренними устремлениями. Волонтерская деятельность, внутренне детерминированная, направлена на удовлетворение значимых социальных потребностей, решение актуальных задач, служение человека во благо общества, оказание добровольной и бескорыстной помощи.

В пространстве деятельности волонтерских объединений творческой молодежи реализуются потребность в самостоятельности и личностной самореализации, а также стремление к реальному участию в жизни общества и государства. В этих условиях наиболее эффективно вырабатываются навыки гражданской, социальной, творческой, инновационной активности молодых людей.

На сегодняшний день одним из актуальных направлений реализации государственной молодежной политики Российской Федерации следует признать стратегию творческой самореализации личности молодых людей, создание и совершенствование новых форм самодеятельности и стимулирования молодежных творческих инициатив.

В достижении поставленных целей особый интерес представляет волонтерская деятельность как инструмент социального, культурного, экономического развития, как эффективное средство воспитания, социализации и самореализации творческой личности молодых людей. В числе задач – воспитание молодежи в духе интеллектуальной свободы и гражданской ответственности, традиционных духовно-нравственных ценностей и идеалов, присущих российской культуре, формирование сознательной творческой направленности и стремления к творческому преобразению окружающей действительности. Конкретным механизмом реализации вышеуказанных направлений может послужить организация Волонтерского центра творческой молодежи.

Деятельность подобной волонтерской организации осуществляется посредством объединения вокруг костяка творчески состоявшихся молодых личностей молодежи разного возраста с целью обеспечения преемственности знаний, умений и навыков и раскрытия творческого потенциала участников организации. основополагающая идея деятельности творческих волонтеров заключается в активизации личностного потенциала молодых людей, в его всестороннем, целостном, универсальном развитии.

К деятельности волонтерского центра в качестве субъектов могут привлекаться представители творческой молодежи как передовой группы

молодежи, принадлежащие к сфере художественной культуры, научно-техническому творчеству, а также и к иным видам творчества, и желающие транслировать свой опыт, делиться знаниями, передавать навыки, выявлять и поддерживать молодые таланты. К данной категории можно отнести представителей творческой деятельности, например, сферы искусства, учащихся творческих специальностей вузов, колледжей (музыканты, актеры, архитекторы, кинематографисты, дизайнеры, режиссеры, художники и пр.), а также молодых людей, увлеченных в свободное от учебы и работы время творческим процессом.

Помимо этого, на базе центра могут проводиться встречи и с конкретными организациями, предприятиями, учреждениями, благотворительными фондами, которые заинтересованы в формировании творческих кадров и привлечении креативных специалистов.

Деятельность подобного волонтерского центра решает задачу развития творческой личности молодого человека, как руководителя проекта, группы, организации, при помощи приобретения бесценного опыта, а также открывает широкие возможности непосредственно для молодых участников.

Посредством создания на базе центра творческих АРТ-проектов, проведения мастер-классов и творческих состязаний, обеспечения условий для творчества и общения друг с другом, организация дискуссионных столов, клубов, семинаров с целью выработки в творческом кругу совместных инновационных идей, привлечения внимания к творчеству молодых, создания добровольцами экспериментальной творческой студии подобные сообщества становятся местом, где теория получает свой практический выход в реальную жизнь.

Волонтерский центр творческой молодежи – это, прежде всего, место продуктивного сотрудничества молодых. Программы поддержки и стимулирования со стороны государственных и общественных институтов волонтерского центра творческой молодежи способны создать возможности для предоставления молодежи интересной работы, приобретения в ходе ее осуществления полезного опыта, который поможет молодым людям выстроить свою будущую карьеру и достойную продуктивную жизнь.

Самостоятельная инициативная деятельность творческих молодых людей может способствовать благополучному жизнеобеспечению и высокому уровню самостоятельности, стать способом самоопределения, утверждения себя как личности, возможностью развития деловых и лидерских качеств и способностей, явиться процессом накопления жизненного и делового опыта.

В результате проведения многочисленных крупных и значимых мероприятий, реализации программ в рамках добровольных молодежных объединений тысячи молодых людей приносят реальную пользу своему

обществу и стране в целом, выступая одним из наиболее эффективных путей оптимизации социальной ситуации в стране.

Создание условий и возможностей для волонтерской деятельности творческой молодежи открывает дорогу для развития творческой социально-активной личности и реализации лидерского потенциала, а значит и создает условия эффективного инновационного развития страны.

УДК 364.01:378.4

ОРГАНИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ДОБРОВОЛЬЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СПбГУПТД

Романова В.М.,

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

Young people are an active group. Most of them are volunteers. All universities are developing the volunteer movement. Volunteer Club SPGUTD formed at the department of social work and social rights on the basis of the Department of Student Council SPGUTD. Club members spend a lot of work and conduct a variety of activities.

Keywords: youth; volunteering; government; opportunity; student movement; humanity; help; care; safety; attraction; personality; tolerance; union; foundations; leisure; chief; civilization; society; volunteer; infrastructure; honesty; respect; charity fund; heritage; motivation; arrangement; peace.

Молодежь является социально-активной силой, которая зачастую становится инициатором существенных изменений в обществе. На сегодняшний день существует большое количество федеральных и региональных программ, которые позволяют молодежи расширить свой потенциал в общественной сфере. Молодые, энергичные, инициативные, стремящиеся к новым знаниям и опыту ребята являются основой крупномасштабного добровольческого (волонтерского) движения. Наиболее эффективным добровольческим движением является студенческое.

Добровольческая (волонтерская) деятельность – это деятельность, осуществляемая безвозмездно, на основе свободного волеизъявления путем выполнения работ, оказания услуг в формах и видах, предусмотренных действующим законодательством [1];

Добровольческая (волонтерская) деятельность осуществляется в

соответствии со следующими принципами:

- свободного волеизъявления, безвозмездности труда, добровольности, честности, равноправия и соблюдения законности в части осуществления деятельности добровольцев (волонтеров);

- свободы в определении целей, форм, видов и методов в выборе добровольческой деятельности, основанной на безусловном соблюдении прав человека и гражданина, национального законодательства, традиций и общественного уклада;

- гласности и общедоступности информации о добровольческой деятельности с безусловным соблюдением прав личности, семейной тайны, персональных данных и информации;

- гуманности, соблюдения прав и свобод человека и гражданина - как получателя помощи добровольца, так и самого добровольца;

- равенства всех независимо от пола, вероисповедания, национальности, языка, социального статуса, возраста в праве на осуществление добровольческой деятельности с безусловным соблюдением национальных традиций;

- солидарности, добросовестности, честности и порядочности, поддержки участников добровольческой деятельности;

- безопасности для жизни добровольца и жизни окружающих, сохранности их имущества, охраны окружающей среды;

- равноправного и взаимовыгодного международного сотрудничества в сфере добровольческой деятельности.

Добровольческая деятельность не может быть направлена на поддержку политических партий, проведение референдумов, а также на коммерческое продвижение товаров, работ, услуг, коммерческое посредничество в целях достижения социальных или материальных выгод.

Добровольческая деятельность не подменяет деятельность органов государственной власти и органов местного самоуправления по осуществлению их полномочий.

Органы государственной власти и органы местного самоуправления вправе осуществлять поддержку добровольческой деятельности в порядке и в формах, которые не противоречат национальному законодательству.

Добровольческая деятельность осуществляется без получения от получателя помощи добровольца или принимающей стороны, привлекающей организации какого-либо денежного или материального вознаграждения, кроме возмещения связанных с осуществлением указанной деятельности затрат.

Привлечение и набор добровольцев осуществляются на основе равных возможностей и без дискриминации; предполагают знание добровольцем своих прав и обязанностей, наличие знаний, умений, навыков и опыта работ и деятельности, предполагающей практический вклад добровольцев [1].

Во всех субъектах Российской Федерации и в ВУЗах развито добровольческое движение, СПбГУПТД также проводит активную деятельность в добровольческой сфере.

Добровольческий клуб СПбГУПТД сформирован при кафедре социальной работы и права на базе социального отдела Студенческого Совета СПбГУПТД, стал действовать как самостоятельная организация с 28.10.2010. Фактически начал работать с 1 апреля 2010 года. Долгое время организаторы клуба вели свою деятельность при студенческом совете, но со временем пришло осознание, что существует возможность создания социально ориентированного объединения, которое сможет в рамках ВУЗа действовать более эффективно, объединив усилия в одном направлении.

Целью Клуба является создание новой модели студенческого самоуправления в ВУЗе, работающего в социальной сфере на благо общества на добровольных началах, не подвластного административному влиянию в ВУЗе.

Задачами Добровольческого клуба СПбГУПТД являются поддержка проведения социальных мероприятий в ВУЗе, помощь различного рода некоммерческим организациям (НКО), профориентация студентов специальности «социальная работа с молодежью», получение практического опыта, научная работа в социальной сфере, организация проведения культурного досуга для студентов, командная работа, обучение лидерским качествам добровольцев и новым видам деятельности студентов-активистов.

Со времени создания Добровольческого клуба было проведено большое количество различных акций, таких как, помощь обществу инвалидов «Равенство», сбор подарков детскому хоспису Санкт-Петербурга, новогодняя ярмарка-распродажа, помощь в участии в художественном конкурсе «Счастливая открытка», сбор макулатуры и другие, также участники клуба учувствуют в различных благотворительных проектах, например, Фонд «Укрепление семьи», БОО СПб «Апельсин», Фонд «Ресурсы» и многие другие.

Добровольчество имеет как преимущества, так и недостатки. К главным плюсам можно отнести получение огромного опыта работы с разными слоями общества, приобретение новых знакомств, получение незабываемых впечатлений, повышение самооценки и помощь нуждающимся.

Однако, важно отметить недостатки и проблемы добровольчества, такие как, отсутствие в городе механизма системной добровольческо-милосердной деятельности, который просто необходим для организации координационной деятельности, привлечение и мотивация молодежи к социально-значимым делам и становление добровольчества личным выбором каждого студента.

Для улучшения работы Добровольческого клуба СПбГУПТД целесообразны следующие рекомендации:

- повысить престиж добровольческой деятельности в нашем обществе (университете);
- разработать комплексную программу подготовки добровольцев по разным направлениям работы;
- создать наиболее полную и, главное, достоверную базу данных участников, которые работают в университете в разных сферах деятельности;
- проработать механизмы привлечения студентов к добровольческой деятельности;
- вести активную информационную кампанию по работе добровольческого корпуса через средства массовой информации и доведение информации до сведения всех заинтересованных лиц;
- популяризировать группу в социальных сетях где каждый студент найдет себе дело по душе;
- необходимо создать хорошую социальную инфраструктуру, в которой каждый доброволец мог бы найти для себя интересное и полезное дело.
- ВУЗ должен постараться сделать все необходимое для того, чтобы добровольчество стало почетным. Для этого должна быть организована соответствующая система поощрений.
- проводить тренинги по работе в команде, лидерским качествам, коммуникационным навыкам, мастер-классы с участием представителей добровольческих движений.

Таким образом, добровольческое движение активно развивается. По всей России открывается большое количество благотворительных фондов, реализуются добровольческие программы. Но самое главное, что молодежь, в частности, студенты проявляют активное участие в добровольческих мероприятиях различной направленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. «Модельный закон о добровольчестве (волонтерстве)» // Принят в г. Санкт-Петербурге 16.04.2015 Постановлением 42-15 на 42-ом пленарном заседании Межпарламентской Ассамблеи государств-участников СНГ.

Секция 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ СО СБОРНЫМИ КОМАНДАМИ

УДК 615.322:613.72

СЕКРЕТЫ СВЕКОЛЬНОГО «ДОПИНГА»

Бабарыкин Д.А.,

*Институт инновационных биомедицинских технологий,
г. Рига, Латвия*

ABSTRACT

This article focuses on the application of the athletes unique preparation developed on the basis of beet BetaVuSAN to improve adaptation to physical stress, and improve quality of life.

Keywords: beets; healthy food; increased stamina in sport.

Свекла – это не только ценный пищевой продукт (салаты, супы, сок), но и, своего рода, лекарственное растение. С незапамятных времен свеклу использовали для улучшения состава крови, работы кишечника, а также в качестве афродизиака.

Тем не менее, свекла может вызвать и нежелательные эффекты. Регулярный прием свекольного сока может негативно повлиять на печень, стакан свежавыжатого сока способен вызвать тошноту и рвоту, и даже обморок из-за резкого падения кровяного давления. Поэтому перед учеными Института инновационных биомедицинских технологий (Латвия) была поставлена задача разработать технологию, с помощью которой из сока свеклы можно было бы производить полезный продукт, не вызывающий нежелательных последствий.

Работа длилась 6 лет. Вначале из 14 сортов свеклы отобрали самый перспективный. В ходе сложных научных исследований стало ясно, что побочные действия свекольного сока вызывают определенные вещества, которые известными способами из сока извлечь нельзя. Поэтому пришлось разрабатывать совершенно новые технологи, ранее не применяемые в пищевой промышленности. С помощью специальных фильтров сок свеклы разделяли на фракции на основании их молекулярной массы. Затем, отделяли требуемую фракцию сока. По своей сути процесс напоминает получение сливочного масла из молока.

В итоге удалось получить фракцию свекольного сока, обладающую уникальными свойствами. Этот продукт – BetaVuSAN – стал первым в мире

продуктом здорового питания, полученным из сока растения с помощью мембранной технологии. Красная свекла на латыни называется *Beta vulgaris*. Отсюда и название нового продукта BetaVuSAN.

В чем уникальность BetaVuSAN? Во-первых, это способность усиливать всасывание железа в кишечнике и повышать уровень гемоглобина в крови. Как известно, даже в развитых странах малокровие, связанное с нехваткой железа в организме, встречается часто, особенно у женщин (J. Community Health Nurs, 2000). По способности улучшать усвоение железа BetaVuSAN превосходит обычный свекольный сок примерно в 25 раз.

В наблюдениях на добровольцах было установлено еще одно важнейшее свойство BetaVuSAN – способность расширять кровеносные сосуды и, таким образом, усиливать кровоток во всем организме. Так, уже через 1–2 часа после приема одной дозы (50 мл) продукта скорость микроциркуляции увеличивается в среднем на 22%. Это означает, что каждая клетка, каждый орган нашего тела получают больше кислорода и питательных веществ, обеспечивающих их жизнедеятельность. Субъективно этот эффект BetaVuSAN ощущается в виде прилива энергии, повышении работоспособности, особенно у лиц старше 50 лет. Продукт особенно рекомендуется при нарушениях кровообращения, например, при атеросклерозе, сахарном диабете.

BetaVuSAN оптимизирует работу кишечника, способствует нормализации уровня холестерина крови.

Многофункциональность инновационного продукта из красной свеклы позволяет классифицировать его как продукт для улучшения качества жизни.

Спорт является элементом здорового образа жизни. В последние 2-3 года свекольный сок становится все более популярным среди спортсменов. Так, например, было во время Олимпийских игр 2012 года в Лондоне. BetaVuSAN, который по биологическому действию при физической нагрузке в несколько раз превосходит имеющиеся на рынке продукты из свекольного сока, может использоваться при занятиях спортом, в первую очередь, теми видами, которые требуют длительных усилий. Препарат принимается за час до начала тренировки. Важно отметить, что красная свекла Всемирным антидопинговым агентством не включена в список запрещенных растений. Продукт, разработанный на базе BetaVuSan, регулярно поставляется для ряда сборных команд, а также хоккейных клубов России. Посетители фитнес-клубов, профессиональные спортсмены отмечают, что при потреблении продукта работоспособность и самочувствие во время тренировок существенно лучше. Это объясняется тем, что на пике физической нагрузки частота пульса и артериальное давление благодаря сосудорасширяющему действию продукта повышаются не столь значительно.

BetaVuSAN не лекарство, но его эффекты затрагивают важнейшие функции организма и, что необычно для пищевого продукта, результат ощущается довольно быстро.

Продукт принимается по следующей схеме:

основная схема: один флакон в день, до еды (или после умеренного приема пищи), принимать 12-18 дней в месяц (один цикл 6 дней) , в течение длительного времени для поддержания эффекта,

-при железодефицитной анемии – курсы по 1,5 месяца (1 флакон в день) с 1-2 недельным перерывом до достижения эффекта

-во время эпизодических занятий спортом – 1 флакон за 2 часа до тренировки, 1 флакон после.

-для игровых видов спорта – 1 флакон перед каждым периодом игры.

УДК 796.332

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА В СПбГУПТД

Бугаев Ю.А.,

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

The article highlights the stages of development of football in the University period of education the first team in the late 50-ies of the last century to the present day.

Keywords: football team; team University; major sporting achievements.

Футбольная команда в Ленинградском текстильном институте (ЛТИ) образовалась в конце 50-х годов прошлого века, когда группа студентов во главе с аспирантом Мехти Илиади решила заявиться в четвертую группу городского первенства ВУЗов по футболу. ЛТИ всегда считался «женским» институтом, однако это обстоятельство не помешало создать футбольный коллектив, который пройдя большой путь длиной в пять десятков лет, стал одним из ведущих студенческих «футбольных» ВУЗов страны. У истоков создания команды стояли: Ю. Мещанинов, В. Тиранов, А. Лобжанидзе, А. Горшаков, Р. Прусс, В. Арзанов.

Большой толчок для дальнейшего развития футбол в ЛТИ получил с приходом в 1968 году в тренерский штаб одного из сильнейших футболистов СССР предвоенного периода, заслуженного мастера спорта Валентина

Васильевича Федорова. В те годы за команду успешно выступали: В. Шим, С. Коган, П. Глазунов, А. Куница, В. Гук, В. Миронов, М. Зуев.

В 70-е г.г. с футбольной командой ЛТИ, а потом и с ЛИТЛП (Ленинградский институт текстильной и легкой промышленности) с переменным успехом работали Юрий Якобсон и Роберт Крымский. И уже в 1977 году команду возглавил выпускник института Валерий Шим. Своими вступлениями в то время запомнились: Б. Краснопевцев, А. Аникин, И. Марнов, А. Романов, П. Лысенко. Очень большую помощь команде оказывал, взявший над нею шефство, проректор Виктор Гугович Роот. Он посещал игры и тренировки, помогал в учебе и в жизни. Ребята это очень ценили. В.Г. Роот вспоминал: «Руководство ВУЗа разумно относилось к развитию спорта и футбола в частности. Несмотря на сложные, стесненные материальные возможности, старалось поддерживать высокую спортивную марку университета. Любя футбол с детства, я решил взять шефство над сборной командой института. С конца 70-х г.г. футболисты регулярно находятся в числе призеров чемпионата ВУЗов города. Наши ребята всегда подтянуты, вежливы, дисциплинированы, патриотичны. Кроме успешной игры они, безусловно, должны нормально учиться».

В конце 80-х г.г. Валерию Шиму помогал тренер Сергей Пересыпкин, а за команду выступали: А. Ахметзянов, О. Миронов, О. Львов, А. Софронов, В. Софронов, С. Лезин, С. Серегин, Э. Панцерко. В тоже время пришли и успехи в стремительно развивающемся мини-футболе, который в последствии был включен в общий зачет комплексной Спартакиады ВУЗов города на Неве.

В конце 1992 года в команду пришел Юрий Бугаев, который совместно с Валерием Шимом возглавляет футбольную дружину уже более чем два десятка лет. В том же году студенты ЛИТЛП дебютировали в чемпионате Санкт-Петербурга по мини-футболу, а команда стала называться «Текстильщик». В 1995 году, одержав победу в первенстве второй группы, «Текстильщик» вышел в группу высшую, где в сезоне 1996/97 г.г. стал чемпионом Санкт-Петербурга по мини-футболу. В том году Шиму и Бугаеву помогал Владимир Циммерман, а из студентов отметились: С. Жабыко, М. Логинов, О. Васильев, А. Жубриков, В. Нахратов, А. Комаров, П. Скибицкий, В. Морозов, А. Кучин. В 1997 году прошел и первый чемпионат ВУЗов Санкт-Петербурга по мини-футболу, в котором студенты уже ГУТД (государственного университета технологии и дизайна) финишировали вторыми.

В 1998 году, вместе со своими друзьями по футбольной школе «Смена» Ф. Карпенковым, Р. Пименовым, Е. Черновым, в ГУТД поступил учиться будущая звезда российского футбола Андрей Аршавин. В 17 лет Андрей поступил на химико-технологический факультет. На втором курсе Аршавин перешел на факультет технологии и дизайна одежды. В 1999 году Андрей

Аршавин стал регулярно привлекаться в дублирующий состав «Зенита», а в 2000 году он дебютировал в основном составе клуба (в матче Кубка Интертото против английского «Брэдфорда»). С 2001 года Андрей Аршавин является основным игроком питерского клуба. В этом же году футболист завоевал вместе с командой бронзовые медали чемпионата страны. В 2006 году Андрея признали лучшим футболистом России и он получил приз «Лидер национальной сборной». В 2007 году он закончил Санкт-Петербургский государственный университет технологии и дизайна по специальности «Инженер по производству одежды». В 2007 году Аршавин был избран капитаном «Зенита», а затем получил капитанскую повязку и в сборной России. Кроме того, в 2008 году у Аршавина совместно с брендом Vefree выпустил собственную коллекцию одежды. В июне 2008 года весь мир был впечатлен неожиданно успешной игрой российской сборной на ЕВРО 2008, особенно хорошие отклики были об Андрее. 29 августа 2008 года Аршавин вместе с «Зенитом» выиграл Суперкубок УЕФА, в матче против английского суперклуба «Манчестер Юнайтед». Необходимо отметить, что во время всей учебы, несмотря на занятость, Андрей Аршавин неизменно выступал во всех студенческих соревнованиях в составе родного ВУЗа.

В 1998 году, с участием выпускника «текстилки» Э. Панцерко, была образована команда «Зенит»-студент, которая пришла на смену «Текстильщику» и стала выступать в чемпионате Северо-Западного региона по мини-футболу. Правда просуществовала она всего один год.

В 1999-2003 г.г. команда ГУТД продолжила успешно выступать в чемпионате города среди ВУЗов по большому и мини-футболу, постоянно входя в число призеров. Параллельно шли такие же успешные выступления в чемпионатах Санкт-Петербурга по обеим версиям футбола. В 2000 году был завоеван Кубок Санкт-Петербурга по футболу, а в 2000 и 2001 г.г. добыты серебряные медали чемпионата. В 2002 году завоеван Кубок открытия сезона по мини-футболу, проводимый Санкт-Петербургской ассоциацией мини-футбола, а также одержана победа в чемпионате ВУЗов города по футболу. В эти голы успешно выступали за команду: С. Вдовин, А. Зубарев, А. Романенко, Г. Гарагуля, М. Мاستицкий, Е. Яковлев, А. Васильев, И. Мартынов.

В 2004 году в университет потупила учиться большая группа выпускников ведущих футбольный школ Санкт-Петербурга «Смены» и «Зенит»: Р. Мухамедзянов, И. Брусникин, А. Нагуманов, А. Новицкий, О. Кожанов, Н. Бугмырин, Ю. Лебедев, Д. Ковальчук, А. Брусникин, Д. Петров, А. Туманов. Именно с ними связаны успешные выступления ГУТД в 2004-2008 г.г. В эти годы команда университета 5 раз подряд выигрывала Кубок ВУЗов Санкт-Петербурга по футболу, неизменно входила в число призеров чемпионата города, а в 2008 году команда «Торпедо-Питер», в составе

которой выступали 14 студентов «текстилки», стала победителем первенства КФК Северо-Западного региона III любительского дивизиона России.

Успехи команды не прошли незамеченными мимо руководства университета, и в 2010 году команда ГУТД, как победитель городского чемпионата, впервые была направлена для участия в финальном турнире Первенства России по футболу среди ВУЗов, которое проходило в Сочи. Первый блин не вышел комом. Уступив только в финальном матче студентам Кубанского государственного университета, наши ребята привезли в родной город серебряные медали. Семнадцать студентов ГУТД, за успешное выступление в этом турнире, получили звание «Кандидат в мастера спорта»: М. Малышев, А. Панфилов, А. Матюнин, Д. Вихров, Н. Матюхин, Ф. Чупраков, Н. Шиков, С. Угроватый, М. Андреев, Е. Матрахов, Ю. Боев, А. Петрикевич, И. Гиздарь, С. Гарбуз, В. Галыш, А. Шамитов, А. Волков. Нападающий питерцев В. Галыш стал лучшим бомбардиром турнира. В этом же году, одержав победу в отборочном турнире в Санкт-Петербурге, команда ГУТД выступила в финальном турнире Всероссийского проекта «Мини-футбол в ВУЗы» в Москве.

В 2011 году, помимо успешного выступления в городских ВУЗовских соревнованиях, студенты с Большой Морской улицы приняли участие в финальном турнире Кубка национальной студенческой футбольной лиги, прошедшем в Сочи. К сожалению камнем преткновения вновь стала последняя игра на турнире. Поражение от Казанского авиационного института лишила ГУТД «золота». Серебряными медалями были удостоены: А. Прошин, А. Брусникин, Э. Халонен, А. Семенчук, А. Дейнеко, А. Васильев, А. Каюков, А. Орнат, Р. Ахмедов, М. Морозов. Выступление в финальном турнире Всероссийского проекта «Мини-футбол в ВУЗы» принесло нашей команде 9 место.

2012 год принес футбольной дружине медали чемпионатов ВУЗов города по большому и мини-футболу, а также 6 место в финальном турнире проекта «Мини-футбол в ВУЗы».

В 2013 году, победив во всех студенческих футбольных турнирах Санкт-Петербурга, ГУТД принял участие в финальном турнире Первенства России по футболу среди ВУЗов, которое впервые проходило в городе на Неве. Увы, но родные стены не помогли. Мы сумели занять только 5 место из шестнадцати участвовавших команд. Еще два представителя Санкт-Петербурга, ЛГУ и СПбГПУ, расположились на 15 и 16 строчках турнирной таблицы соответственно.

2014 год стал пока самым успешным за всю историю существования футбольной команды в ВУЗе. Посудите сами: чемпионат ВУЗов Санкт-Петербурга по мини-футболу – 2 место, Чемпионат ВУЗов Санкт-Петербурга по футболу – 1 место, Кубок ВУЗов Санкт-Петербурга по футболу – 1 место, финальный турнир Первенства России по футболу среди ВУЗов в г. Крымске

– 3 место, финальный турнир Всероссийского проекта «Мини-футбол в ВУЗы» в Москве – 5 место. Большой вклад в столь значимый успех внесли: А. Пулев, Д. Кочетков, М. Кянджалиев, В. Можаяев, Ю. Гуляев, Д. Иванов, А. Можегов, Д. Зырянов, Н. Карпеев, С. Гуцин, П. Бойков, Д. Куланхин, Н. Каюсов, С. Жалобков, а Александр Можегов, в Крымске, удостоился еще и звания лучшего бомбардира турнира.

2015 год ознаменовался новой вехой развития футбола, теперь уже в СПбГУПТД. Благодаря поддержке ректора университета А.В. Демидова команда была включена в Национальную студенческую футбольную лигу, в которой принимает участие 16 сильнейших студенческих команд страны из 13 городов нашей необъятной Родины. Соревнование длится весь учебный год. Стартовав в сентябре, команды придут к финишу в мае 2016 года. В этом году в коллектив влилась «свежая кровь» в лице М. Кизеева, А. Буркова, М. Слащева, А. Косолапова, В. Никитина, Ф. Шалимова, Н. Андреева, Н. Шумейко, П. Барбашова. Не повесил еще бутсы на гвоздь и «ветеран» команды Алексей Шамитов, который участвовал еще в самом первом для «текстилки» российском турнире. Благодаря сплаву опыта и молодости, руководство университета надеется на успешное выступление своей команды в чемпионате НСФЛ.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЧЕРЛИДИНГОМ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У СТУДЕНТОВ

¹Воробьева Д.А., ¹Насырова Т.Ш., ²Насырова О.Ш.,

¹Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, ²Российский институт театрального искусства – ГИТИС

ABSTRACT

This article is devoted to the impact of practice cheerleading on the development of students' agility. The article touches upon different areas of cheerleading, including cheer, cheer mix, cheer-dance shows, etc. The students, involved in the experiment, are in the national cheerleading team of St. Petersburg State University of technology and design. The following problems were posed: 1. to assess the level of development of students' agility; 2. to carry out a comparative analysis of skill development indexes of the control and experimental groups after the experiment.

Keywords: cheerleading; cheer; cheer-dance-show; students; agility; jumping rope; shuttle run.

В настоящее время большой популярностью в студенческой среде пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения студентов в систематические занятия физическими упражнениями. В последние годы стала популярной такая форма двигательной активности, как физкультурно-показательные выступления, используемые перед началом и в конце соревнований различного ранга, а также в перерывах. Физкультурно-показательные выступления способствуют повышению роста спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических и физических качеств. Обстановка, в которой проходят выступления, наличие зрителей, судей, определённая цель, стоящая перед студентами, требует высокой дисциплины, настойчивости, выдержки, проявления коллективизма и других ценных личностных качеств. Всё вышперечисленное включает в себя черлидинг [2].

Черлидинг (англ. *cheerleading*, от cheer-добрительное, призывное восклицание и lead – вести, управлять) – это вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Черлидер – это танцующий на стадионах, в спортивных залах юноша или девушка с помпонами в руках, выполняющий групповые акробатические пирамиды под возгласы, скандирования, кричалки. Своей работой они создают благоприятную обстановку на спортивном мероприятии, обеспечивая его зрелищность, но прежде всего, поднимают боевой дух команды, которую поддерживают.

Черлидинг зародился в США в 1870-е годы и приобрёл наиболее широкое распространение к середине XX века. В России черлидинг существует относительно недавно, своё начало он получил одновременно с появлением американского футбола. Первая чирлидинговая команда в России была создана в 1996 году при Детской лиге американского футбола (ДЛАФ). 12 февраля 2007 года черлидинг в России был официально признан видом спорта и с тех пор стремительно развивается. 1 декабря 2008 года была официально зарегистрирована Федерация черлидинга России. Черлидинг – это отдельный, самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только общероссийского, но и мирового масштаба [3].

Чемпионаты по черлидингу проводятся в нескольких номинациях:

1. Чир – это особый вид танца или шоу, в котором участвуют только девушки. Обязательными элементами этой программы являются: элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид, групповые станты (поддержки), парные станты, чир-прыжки, перестроения под зычные кричалки;

2. Чир-данс – это спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии, грации и синхронности;

3. Чир-микс – это тот же вид, что и Чир, только в Чир-миксе выступают смешанные команды (юноши и девушки);

4. Чир-данс шоу – это особый вид танца или шоу, в котором могут участвовать как юноши, так и девушки. В этом виде разрешены любые элементы.

5. Индивидуальный черлидер – это вид, в котором участвует один спортсмен, в основном – главный «запустила» команды;

6. Парные станты – это построение различных видов поддержек двумя людьми, обычно парень и девушка. Длительность выступления примерно 1,5 минуты, за которые спортсмены должны сделать как можно больше элементов силовой акробатики и гимнастики.

7. Групповой стант – это вид номинации, в которой участвует 5 спортсменов. Главными элементами, используемыми здесь, являются выбросы, силовая акробатика, коллективное построение пирамид. Этот вид знаменит своей зрелищностью и сложностью [3].

Основное содержание черлидинга составляют:

1. Упражнения основной гимнастики (строевые, общеразвивающие, прикладные).

2. Упражнения без предмета (прыжки, вращения, взмахи).

3. Элементы акробатики.

4. Элементы хореографии.

5. Ритмика (упражнения на согласование движений с музыкой).

6. Упражнения с предметами (помпонами).

Целью нашего исследования являлось определение значимости учебно-тренировочных занятий по черлидингу в развитии физического качества ловкости у студентов Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна (СПГУТД). Поскольку черлидинг является высокоинтенсивным и сложнокоординационным видом спорта, связи с этим в нашем эксперименте участвовали студенты только основной медицинской группы, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Объект исследования – учебно-тренировочный процесс занятий черлидингом. Предмет исследования – изменение уровня развития физического качества ловкости. Были поставлены следующие задачи:

1. Оценить уровень развития ловкости у студентов.

2. Провести сравнительный анализ показателей развития ловкости контрольной и экспериментальной групп после эксперимента.

В исследовании использовались следующие методы: тестирование физических качеств, педагогический эксперимент, статистическая обработка полученных данных. Исследование проводилось на базе СПГУТД с декабря 2014 г. по октябрь 2015 г., в котором приняли участие студенты,

занимающиеся в сборной команде СПГУТД по черлидингу, в количестве 37 человек (36 девушек и 1 юноша). Тренировки проводились в двух номинациях – «Чир» и «Чир-данс-шоу». Из них в контрольную группу вошли 18 студентов, в экспериментальную группу – 19. Тестирование студентов контрольной и экспериментальной группы проводилось дважды – в начале и в конце эксперимента. При проведении тестирования на развитие физического качества ловкости использовались 2 теста: 1. Челночный бег 3x10м.; 2. Прыжки через скакалку за 1мин [1].

Был проведен анализ уровня развития ловкости студентов в начале эксперимента, который выявил, что:

1. по тесту «челночный бег 3x10м» в контрольной группе на оценку «отлично» выполнили 4 человека, на оценку «хорошо» – 7, на оценку «удовлетворительно» – 7, а в экспериментальной группе на оценку «отлично» выполнили 6 человек, на оценку «хорошо» – 8, на оценку «удовлетворительно» – 5;

2. по тесту «прыжки через скакалку за 1мин.» в контрольной группе на оценку «отлично» выполнили 3 человека, на оценку «хорошо» – 5, на оценку «удовлетворительно» – 10, а в экспериментальной группе на оценку «отлично» выполнили 4 человека, на оценку «хорошо» – 7, на оценку «удовлетворительно» – 8 [4].

По окончании эксперимента были проведены аналогичные тесты, которые показали, что:

1. по тесту «челночный бег 3x10м» в контрольной группе на оценку «отлично» выполнили 5 человек, на оценку «хорошо» – 7, на оценку «удовлетворительно» – 6, а в экспериментальной группе на оценку «отлично» выполнили 8 человек, на оценку «хорошо» – 8, на оценку «удовлетворительно» - 3;

2. по тесту «прыжки через скакалку за 1мин.» в контрольной группе на оценку «отлично» выполнили 2 человека, на оценку «хорошо» – 8, на оценку «удовлетворительно» – 8, а в экспериментальной группе на оценку «отлично» выполнили 6 человек, на оценку «хорошо» – 8, на оценку «удовлетворительно» – 5 [4].

Анализ результатов контрольных тестов показал, что у студентов контрольной группы уровень развития ловкости ниже, чем у студентов экспериментальной группы, хотя прирост результатов в конце эксперимента наблюдается в обеих группах.

Мы предполагаем, что в дальнейшем совершенствование программы учебно-тренировочных занятий по черлидингу позволит улучшить показатели физических качеств у студентов, причём не только ловкости, но и выносливости, быстроты, гибкости, силы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Луценко Л.С. Тестовые задания по специально-двигательной и физической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки / Л.С. Луценко, И.А. Зинченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ, 2009. – №4. – С. 45-50.
2. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders»-групп поддержки спортивных команд. Метод. пособие для педагогов-инструкторов и тренеров / сост. С.А.Носкова. – М.: МГСА, 2001. – 28с.
3. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 90 с.
4. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере / под ред. М.П. Шестакова и Г.И. Попова: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 278 с.

УДК 37.04-053: 796.355

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ВО ФЛОРБОЛЕ СТУДЕНТОК СПбГУПТД

¹Гусельникова Е.В., ²Сутугина Л.Н.,

¹Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, ²СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Приморского района»

ABSTRACT

This article discusses the features of learning basic technical actions during the floorball students of the University.

Keywords: floorball; technique; training; students.

Флорбол (хоккей в зале). В переводе с английского "floorball" ("floor" – пол, "ball" мяч) буквально означает "игра в мяч на полу". Противоборство происходит на площадке с деревянным или линолеумным покрытием, огороженной бортами высотой 50 см и имеющей оптимальный размеры 40х20 м. Во флорболе используется легкий и удобный инвентарь – клюшка, вес которой не превышает 380 г, и мяч, весом 23 г. [1].

На сегодняшний день под эгидой Международной федерации флорбола (IFF) проходят различные турниры, в том числе чемпионаты мира среди мужских и женских команд, студенческие чемпионаты мира. В 2020 году в Токио на 32-х летних Олимпийских играх флорбол может быть представлен как дополнительный вид спорта. Международная федерация флорбола официально подала заявку на включение, однако окончательное решение будет известно в августе 2016 г. на дополнительном собрании сессии Международного Олимпийского Комитета.

Флорбол, как спортивная игра, по своим характеристикам схожа с хоккеем с шайбой (на площадке противоборствуют по 5 полевых игроков и вратари).

Давая характеристику флорболу на основе предложенной Т.Т. Джамгаровым (1982) психологической систематики видов спорта и соревновательных упражнений необходимо отметить, что противоборство команд имеет непосредственный характер, основным признаком здесь выступает одновременность их действий (взаимодействий), развертывающихся на одном «спортивном поле», т. е. имеет место пространственно-временное единство взаимодействия противоборствующих сторон. Между соперниками имеется психический и физический контакт (этот контакт может быть определен как жесткий, так как правилами соревнований предусмотрено применение различных приемов силового воздействия на противника).

Взаимосодействие партнеров по команде состоит в объединении их усилий для достижения общей цели – спортивной победы. Взаимосодействие, или сотрудничество, в предусмотренных правилами условиях протекает в различных формах и характеризуется как совместные взаимосвязанные действия партнеров. Основные признаки таких действий – их одновременное осуществление на одном поле, возможность партнёров определенным образом согласовывать их и помогать друг другу, объединять и взаимодополнять усилия, как для повышения эффективности действий, так и для противодействия команде противника [2].

Большое значение во флорболе имеет техника, помноженная на тактическое искусство и физические кондиции.

Техника во флорболе – это система движений в специальных игровых приемах для ведения игровой деятельности. Цель техники – эффективное и надежное, простое и естественное выполнение движений в игровых приемах. Флорбол потому так динамичен, что результативнее при прочих равных условиях оказываются "быстрые" игроки и команды. Владение легкой клюшкой позволяет флорболистам кроме хорошо известных в том или ином хоккее приемов (ведение, обводка, бросок) выполнять возможные только во флорболе технические приемы.

Игра во флорбол гораздо доступнее в плане обучения и совершенствования в технике основных игровых приемов, чем другие виды

игры с клюшкой и мячом. Этим также объясняется широкое и быстрое распространение игры в мире. Правда, до определенной стадии и степени, так как очевидно, что играть во флорбол на достаточно высоком уровне невозможно, не обладая необходимыми данными: быстротой и скоростью; силой и скоростно-силовыми способностями; ловкостью и выносливостью, которые вкуче создают основу для технического мастерства. Далее необходимо умение реализовать это мастерство, в чем и заключается задача всей спортивной подготовки [3].

Исследования, проводимые флорбольными специалистами, позволили классифицировать технику полевого игрока.

В классификации систематизированы и подробно представлены все известные на сегодняшний день элементы техники игры полевого игрока во флорболе. В ней раскрыты элементы техники владения клюшкой и мячом, которые условно могут быть разделены на элементы техники нападения (передача, прием и остановка, ведение, дриблинг, бросок, удар, обводка и обыгрывание) и элементы техники защиты – противодействию владению мячом (отбор, розыгрыш спорного мяча, перехват) [1].

Специалистами достаточно изучены вопросы методического обеспечения начального обучения во флорболе детского и юношеского возрастов.

В вузах контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам (молодежный возраст считается 19–28 лет). Организуя и проводя занятия с данным контингентом обучающихся, необходимо принять во внимание их возрастные морфофункциональные и психологические особенности.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Однако физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов.

Оптимизация физического развития студентов должна быть направлена на повышение у них уровня отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей [4].

Необходимо отметить, что в старшем юношеском возрасте выделяются лишь чувствительные периоды физических качеств мышечной

силы (достигается максимальное проявление в 18–20 лет) и выносливости (15–20 лет). Такие качества, как гибкость, ловкость, быстрота имеют более ранний возраст развертывания.

Для тренеров и педагогов знание сенситивных периодов чрезвычайно важно, так как один и тот же объем физической нагрузки, количество тренировочных занятий и т.п. лишь в сенситивный период обеспечивают наибольший тренировочный эффект, который в другие возрастные периоды не может быть достигнут [5].

При построении тренировочного процесса женской сборной команды университета по флорболу были учтены многие особенности эндогенного характера (количество тренировочных занятий и их продолжительность, условия проживания в общежитии или транспортная удаленность от места занятия и т.д.).

При обучении элементам техники во флорболе определена последовательность их изучения.

Элемент «ведение». Из всего разнообразия этого технического элемента основное внимание при обучении нами уделялось «ведению» различным перебором, без отрыва мяча от клюшки на закрытой и открытой стороне пера клюшки. Когда соперник в близком контакте с игроком – «ведение» прикрывая мяч корпусом.

Элемент «передача». На учебно-тренировочных занятиях со студентками используя классификацию, предложенную А.В. Быковым, А.Г. Комковым (2007) нами уделялось внимание обучению передачам способом «броском» и «через борт». Элемент «передача» неразрывно связан и с элементом техники «прием и остановка мяча». Способ передачи «броском» является базовым.

Во флорболе игровая площадка ограничена бортами и передача «через борт» является неотъемлемой частью игры, поэтому, ее изучению уделялось достаточно внимания.

Элемент «бросок». Из большого разнообразия способов выполнения этого технического элемента мы обучали студенток «заметающему броску» (с места, после ведения, с проходящего мяча).

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать специфику контингента студентов, обучающихся в Санкт-Петербургском университете промышленных технологий и дизайна – это в основном творческие и дизайнерские направления подготовки.

Высокий уровень мотивации у студенток, индивидуальный подход позволяют в имеющихся условиях выстроить учебно-тренировочный процесс и получить желаемый результат.

ЛИТЕРАТУРА

1. Комков А.Г. Методические особенности начального обучения во флорболе / А.Г. Комков, А.В. Быков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 66–70.
2. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 14–22
3. Олин В.Н. Презентация нового вида спорта: отличное настоящее и великое будущее флорбола / В.Н. Олин, А.В. Олин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 26,39–42.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С. 270
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – С. 333.

УДК 796.894.2

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ НОГ У СТУДЕНТОВ

*Джалилов П.Б., Стогова Е.А., Гусельникова Е.В.,
Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

One of the main tasks of development of the domestic sports industry is to increase the interest and motivation of young people to active physical training. One of the directions of development was the revival of the complex TRP. The article describes the technique of improving results in hopping exercises included in the complex TRP, offered methodological and practical approach to improve results.

Keywords: “Ready for labor and defense” complex; students; physical training; long jump; methods

Известно, что занятия физической культурой являются мощным неспецифическим средством сохранения и укрепления здоровья, и правительство нашей страны пытается повысить интерес населения к физической культуре и спорту. 24 марта 2014г. Президент России В.В. Путин подписал указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе

«Готов к труду и обороне» [5], внедрение которого поставило ряд задач перед преподавателями физической культуры. Недостаточная двигательная активность молодежи, слабое физическое развитие выявляют трудности при выполнении норм комплекса ГТО.

В нашей работе для тестирования скоростно-силовых способностей студентов был выбран прыжок с места в длину толчком двумя ногами, который входит комплекс ГТО для данной возрастной группы [2,4].

Результаты в прыжковых упражнениях зависят от силовой подготовки студентов, и в частности от силы мышц ног, которые несут основную нагрузку при выполнении этого упражнения [1]. Опыт работы последних пяти лет с большим количеством студентов, позволяет предложить оригинальную методику развития силы ног. На первом этапе мы предлагаем программу по общему укреплению мышц ног, на втором – развитие реактивной силы мышц. В качестве основного средства применяются приседания со штангой.

Было замечено, что достижения эффекта в развитии силы ног не обязательно все время тренироваться на околопредельных и предельных весах штанги. Большого прироста результатов можно достигнуть, используя в тренировках преимущественно малый (до 70%) и средний (до 80%) вес. Этот вес следует сочетать с большими и предельными отягощениями, однако их доля в среднем должна составлять всего лишь 16% общего объема тренировки в приседаниях.

Установлено также, что заметное повышение результатов в прыжковых упражнениях наступает в среднем после 6-недельной специальной тренировки. При преимущественном использовании в приседаниях малого и среднего веса сохраняется хорошее функциональное состояние, которое необходимо в процессе систематических тренировок.

В чем же существенное отличие предлагаемой нами методики?

Необходимо оговориться, что она предназначена для тренировки в подготовительном периоде у здоровых студентов ранее не занимавшихся спортом. Весь 6-недельный тренировочный цикл в приседаниях делится на два этапа. На первом этапе повышается объем нагрузки при относительно постоянном среднем весе штанги. На втором этапе снижается объем и увеличивается интенсивность нагрузки. Каждый этап состоит из трех недельных циклов.

На первом этапе используют штангу весом 70 и 80% от лучшего результата в приседаниях со штангой на плечах. На втором этапе вес штанги составляет 85–105%.

Повышение объема тренировочной нагрузки в приседаниях на первом этапе, так же как и последующее ее снижение на втором, чередуется через тренировку, нагрузка в которой остается стандартной. Стандартная нагрузка

играет роль активного отдыха. В недельном цикле основное упражнение выполняют три раза (через день).

Шестинедельный цикл начинается со стандартной тренировки (табл. 1). В последующем (в течение первого этапа) в каждой четной тренировке количество повторений основного тренировочного веса за подход увеличивается на один подъем. Нечетные тренировки носят стандартный характер.

Таблица 1

Распределение нагрузки в приседаниях на первом этапе* (n=78, M±m)
(*-вес штанги указан в % от предельного)

Неделя	Тренировки	Разминочный вес	Основной тренировочный вес	Количество подъемов	Средний вес
1-я	1-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{80}{2} 6$	16	78,1
	2-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{80}{3} 6$	22	78,6
	3-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{80}{2} 6$	16	78,1
2-я	4-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{80}{4} 6$	28	78,9
	5-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{80}{2} 6$	16	78,1
	6-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{80}{5} 6$	34	79,1
3-я	7-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{80}{2} 6$	16	78,1
	8-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{80}{6} 6$	40	79,2
	9-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{80}{2} 6$	16	78,1

Общий объем нагрузки в приседаниях на первом этапе составляет 204 подъема, а средний вес штанги – 78,1 % от предела.

Если на первом этапе студенты тренируются со штангой малого и среднего веса, то уже в первой тренировке на втором этапе они поднимают штангу весом 85%.

Затем через каждую стандартную тренировку основной тренировочный вес штанги увеличивается на 5%, а количество подходов и повторений за подход уменьшается на единицу (табл. 2). В конце второго этапа, на 18-й тренировке, студент обычно приседает со штангой 105% от предельного. Конечно, не исключена возможность, что прибавка будет несколько меньше или больше.

Таблица 2

Распределение нагрузки в приседаниях на втором этапе * (n=78, M±m) (*-вес штанги указан в % от предельного; ** - на 18-й тренировке разминку и «проходку» при определении максимального результата в приседаниях можно провести и иначе, добавив несколько подходов к штанге разминочного и максимального веса)

Неделя	Тренировки	Разминочный вес	Основной тренировочный вес	Количество подъемов	Средний вес
4-я	10-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{85}{5} 5$	29	83,3
	11-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{80}{2} 6$	16	78,1
	12-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{90}{4} 4$	20	86,5
5-я	13-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{80}{2} 6$	16	78,1
	14-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{95}{3} 3$	13	88,1
	15-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{80}{2} 6$	16	78,1
6-я	16-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{100}{2} 2$	8	86,2
	17-я	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{80}{2} 6$	16	78,1
	18-я**	$\frac{70}{2} 1 \frac{75}{2} 1$	$\frac{105}{1} 1$	5	79

Общий объем нагрузки в приседаниях на втором этапе составляет 139 подъемов, а средний тренировочный вес – 81,8% от предела, что на 3,1% выше, чем на первом этапе. Из 139 подъемов студент 41 раз приседает со штангой большого (81-90%) и 14 раз – со штангой максимального веса (свыше 90%).

Всего за 6-недельный цикл студенты выполняют 343 подъема, а средний вес штанги равен 80% от предела.

Определив на последней тренировке свой новый максимальный результат, студент берет его за 100% и высчитывает основной тренировочный вес на следующий цикл.

Если студент не справляется с нагрузкой второй половины первого этапа тренировки, например не может во всех шести подходах присесть указанное в 6-й и 8-й тренировках количество раз за подход, то ему необходимо вновь повторить нагрузку, запланированную для 2-й и 3-й недель. Затем можно перейти ко второму этапу.

В последующих циклах при выполнении стандартной нагрузки можно видоизменять приседания: например, первая стандартная нагрузка – приседания со штангой на плечах, вторая – приседания со штангой на груди (вес 50-55%), третья – приседания со штангой на груди способом «ножницы» и т.д.

Если студент приступает к тренировкам после перерыва, когда его максимальный результат в приседании, естественно ниже, то на первом этапе основным тренировочным весом должен быть вес штанги, равный 70% от предела, который был достигнут на последнем этапе подготовки. В разминку в этом случае включают упражнения со штангой весом 60-65%. На втором этапе тренируются по описанной выше схеме.

Для улучшения подвижности в суставах, эластичности мышц и связок следует уделять внимание другим тренировочным средствам: кроссовому бегу, ускорениям, прыжкам в высоту и длину с места и разбега, спортивным играм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для вузов / Г.П. Виноградов. – Москва: Советский спорт, 2009. – 328 с. : ил. – Библиогр.: с. 323–327.

2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Российская газета. – 2014. – № 193 (6465). – С. 22-23.

3. Джалилов П.Б. Биохимический и педагогический контроль тренировочного процесса тяжелоатлетов (Ч. I) / П. Б. Джалилов, Г. П. Виноградов, Э. А. Фактор // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 51–56.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 8 июля 2014 г. N 575 г. Москва «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» [Электронный ресурс]//URL:<http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=167033>. (дата обращения 20.04.2015).

5. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» [Электронный ресурс] //URL:<http://www.usperm.ru/library/law/1468-172>. (дата обращения 20.04.2015).

ЖИЗНЕННЫЙ ПЛАН – КАК ПРЕДПОСЫЛКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

*Кузнецов Д.А., Пяткина Н.А.,
Саратовский государственный аграрный университет
им. Н.И. Вавилова*

ABSTRACT

The article addresses the issues of planning components of sports activities in their indispensable relationship based on past events. Any imbalance in the functioning of prospective and return forms attention to the planned and accomplished events will have a negative impact on the effectiveness of sports employment.

Keywords: Components of the sports activity; temporal factor; perspective attention; reflexive attention.

Спортивная деятельность одна из немногих видов занятости человека, достижения в которой в конечном итоге зависят только от самого исполнителя. Очевидный и давно уже бесспорный факт, что в спортивной деятельности успех определяется не только физическими способностями, особенно на современном этапе, на первый план выходит интеллект спортсмена и работающего с ним тренера.

Оптимальное функционирование всех психических явлений и процессов – вот залог успешного спортивного выступления, а соответственно и направление тренировочной работы, а так как спортивная деятельность является частью, порой очень значительной, в жизни человека, она должна иметь свой план протекания, не противоречащий другим планам жизнедеятельности.

Итак, жизненный план, в той или иной форме четкости, существующий у любого человека, в сущности, состоит из множества планов различной направленности, значимости и продолжительности, наличие их, следование им во многом и определяет личность человека, его место в коллективе и обществе, достижения и неудачи, а так же профессиональное восхождение. Более того, он определяет степень притязательности человека, его настрой и решимость в достижении желаемых целей [1].

Обращение к спортивной деятельности в определенный момент времени, не что иное, как появление плана достижения каких-либо связанных со спортивной деятельностью успехов самого разнообразного характера. План – попытка человека заглянуть в будущее и «построить» в своем сознании свое будущее. Прогнозирование заключается не только в

постановке целей, но и в определении средств их достижения, осуществление поставленных задач зависит от множества факторов, это может быть – их значимость для человека, насколько «захвачен ими человек», отношение к ним окружающих и т.д.

Итак, в период предшествующий непосредственному занятию спортивной деятельностью, у будущего спортсмена существует возможность представить определенный план проживания предстоящей спортивной жизни. В общих чертах спортсмен «видит» свои тренировки, выступления на соревнованиях, поездки и встречи с другими спортсменами, анатомические, физиологические изменения, происходящие с ним, социальные перемены и материальные выгоды, а также желаемые перемены в отношении к нему близкого его окружения. Данный период, а еще точнее прогнозирование предстоящих событий, несомненно, имеет важнейшее значение в судьбе начинающего спортсмена. Любое, рассматриваемое в данном контексте планирование, его направляющий и стимулирующий эффект, будет зависеть от имеющейся у человека информации. Доступность необходимой информации, равно как и использование ее, в большей степени будет зависеть от ближайшего окружения начинающего спортсмена.

Знаний о функционировании спортивных секций в общеобразовательной школе, в которой учится ученик, или в ближайших спортивных школах, явно недостаточно, зная о их существовании, наши дети годами не предпринимают попыток обратиться к занятиям спортом. Информация только о наличии спортивной секции, на наш взгляд настолько незначительна, что у ребенка даже не возникает плана ввести в свою жизнь спортивную занятость. Виноват в этом, конечно же окружающий социум, соответственно и окружающий социум может и должен радикально изменить данную ситуацию в положительную сторону. Плакат о наборе в спортивную секцию, равно как, такого же рода объявление учителя физической культуры, классного руководителя или родителей чаще всего не может иметь позитивного отклика у школьника. Совсем другая реакция учеников на рассказ о жизни спортивной секции, ее достижениях, возможностях и успехах воспитанников школы, признании ее в районе, городе и т.д., оздоровительном влиянии предлагаемого вида спорта.

Главный эффект и эффективность данной информации состоит в создании базы для планирования, начинающим спортсменом, жизненных изменений на определенный, порой значительный срок, соответственно и требования предъявляемые к ней, она должна быть важной, значимой, интересной в первую очередь для будущего спортсмена. Этот момент, упущенный окружающим спортсмена социумом, всегда будет нести негативное наполнение, план заняться спортом по просьбе родителей, выступить на соревнованиях для зачета классу, ходить на тренировки в солидарность с друзьями так и останется в большей степени планом для

«других» с соответственным к нему отношением. Перечисленные ситуации и подобные им, несомненно, имеют место быть в спортивной практике, равно как из них возможен не только негативный выход, цели, которые поставили другие, становясь важными и значимыми для самого спортсмена, постепенно начинают восприниматься ими как свои, с соответствующими изменениями в отношении к ним.

Самостоятельное планирование целей занятий спортом имеет свое логическое и во многом позитивное продолжение для начинающего спортсмена, а именно прогнозирование средств достижения намеченных целей. Если спортсмен сам выбирает для себя спортивные и связанные со спортом цели, то логическим продолжением данной процедуры будет и самостоятельный выбор средств их достижения. Необходимо уточнить выражение «самостоятельный выбор», как добиться цели конечно лучше знают тренер, родители, бывшие и действующие спортсмены, опытное окружение начинающего спортсмена, их роль в его становлении, несомненно, велика, но это необходимо преподнести так, чтобы на основе полученной от них информации выводы сделал сам начинающий спортсмен. Другие варианты будут выглядеть как давление на спортсмена и могут привести к обратному эффекту.

Следует отметить порой парадоксальное отношение к цели занятий спортивной деятельностью, а следовательно и планированию ее достижения. Занятия спортом, несущие большое разнообразие в развитие человека, способствующие гармоничному и всестороннему формированию личности спортсмена, приоритетно рассматриваются, как возможность показать какой-либо, прежде всего, спортивный результат. Следовательно, планирование предстоящей деятельности в основном сводится к решению приоритетной задачи, задачи спортивного прогресса. На наш взгляд очевидно явное несоответствие, всестороннее развитие личности с одной стороны и сверхзадача – достижение спортивного результата с другой, особое внимание при достижении которой уделяется физическому развитию спортсмена. Итак, физическое и функциональное совершенствование, вот сверхзадача, решение которой видится в увеличении тренировочной работы и ее интенсивности. Так односложно и однообразно видят цель занятий спортом начинающие спортсмены и неопытные тренеры. Спортивная история изобилует случаями, когда физически более одаренные спортсмены проигрывали своим оппонентам, которые превосходили их по другим составляющим спортивной подготовки.

Спортивная деятельность во всей широте ее обозрения предполагает постановку и достижение многих целей, это и психологическая подготовка, интеллектуальное развитие, знание истории своего вида спорта, владение спортивным инвентарем, знание особенностей спортивных снарядов и умение подготовить спортивный инвентарь, владение техникой, тактикой

спортивной борьбы, знание особенностей питания и восстановления, и т.д. Соответственно все эти цели требуют конкретного планирования их достижения, спонтанное, ситуативное их решение никак не может соответствовать запросам темпам развития современного спорта и уровню спортивных достижений.

Сложность предстоящих для решения задач, а соответственно и сложность планирования их решений является гарантированно невыполнимой задачей для начинающего спортсмена в отдельности, более того, даже максимального приложения усилий тренера в этом направлении порой явно недостаточно. Тренер – самый опытный и знающий в спортивной секции человек и если его усилий недостаточно, то кто же может помочь? Спортивная школа, спортивная секция это в большинстве своем сложный конгломерат, который образуют спортсмены самой разнообразной подготовленности, и вновь мы имеем в виду, не только физическую подготовленность, а в первую очередь выше перечисленные составляющие спортивной подготовки, которые помогают достичь и реализовать высокий уровень функциональной и физической подготовленности.

Командный характер спортивной деятельности, важнейшая особенность спорта, и показать его необходимо не только во время спортивного выступления, являющегося проверкой подготовленности спортсмена, а проявиться в соревновании он может, только если формированию его в спортивном коллективе уделялось постоянное и достаточно серьезное внимание [1].

Планирование – прерогатива самого спортсмена, но повлиять и направить его может как тренер, так и ближайшее, более опытное окружение спортсмена. В данном симбиозе, взаимной работы, начинающего и более опытного спортсменов нам видится огромная отличительная особенность спортивной деятельности. При любой постановке работы, а также в зависимости от вида спорта, тренер не в состоянии все время находится возле спортсмена, контролировать и влиять на его действия, и большее количество тренировочного и соревновательного времени спортсмены находятся вместе, отсюда велико взаимовлияние в спортивном коллективе. Старшие, в спортивной секции, являются как бы связующим звеном между тренером и новичками, передавая установки тренера, они интерпретируют их с поправкой на свой, личный, спортивный опыт. В выигрыше остается не только начинающий спортсмен, практический опыт передачи знаний получает квалифицированный спортсмен, которому для поддержания своего имиджа необходимо продолжать свой прогресс, тренер получает возможность проверить, чему и как он научил своих учеников. Поэтому индивидуальное планирование необходимо рассматривать как сумму опыта социального планирования, интерпретацию его применительно к своим условиям и использование своего опыта, и все это в тесной взаимосвязи.

Отсюда велико значение передачи опыта для предупреждения и исправления ошибок в процессе занятий [2].

Выявление просчетов в планировании возможно только путем сравнения плана и результата. До этого мы говорили в основном о планировании, о цели, т.е. о перспективном внимании, внимании, направленном в будущее. Ошибки в планировании, неудачи, все это уже в прошедшем, но требуют равноценного внимания, внимания возвратного – направленного в прошлое.

Жизненный план, попытка заглянуть в будущее, оторванный от предшествующих событий, не опирающийся на них, обречен на неудачу. Неудачу не только «производственного» характера, мы имеем в виду, направление достижения спортивных результатов, последствия других потерь нам кажутся гораздо масштабнее и разрушительнее. Спортсмен, который приоритетно «заглядывает» только в будущее, строит грандиозные планы, ставит значительные цели, и все это разительно отличается от его реальных достижений, просто «обречен» на ответную реакцию окружающего его социума.

Необходимо отметить, почему данная ситуация, довольно распространенная и часто встречающаяся в спорте, и не только на начальных этапах становления спортсмена, что в спортивной деятельности присутствует такое, что дает предпосылки к данному поведению человека?

Во-первых, это, конечно же, стремление к успеху, без которого и немислим спорт, стремление к успеху, это и есть составляющая жизненного плана, причем успех необходимо рассматривать не только как какое-то значительное, с точки зрения тренера, родителей, окружающих спортсменов, событие. Отличительной особенностью спортивной деятельности является возможность, и в то же время необходимость добиваться успеха на каждом занятии, при каждой попытке. Более того, без значительных, в рамках судьбы одного спортсмена, равно как, без множества мелких, ежедневных, сиюминутных, успехов спортивная жизнь и спортивное восхождение вообще немисливо. На достижение «большой», значимой для спортсмена цели, необходимо будет затратить много времени, стимулирующий эффект, далеко отстоящей от настоящего времени спортсмена цели не будет таким постоянным, поэтому необходимы «промежуточные», обеспечивающие достижение главной цели успехи, которые и должны планировать тренер и спортсмен. Планирование и следование только значительной и далеко отстоящей во времени спортивной цели, будет столь же негативным, как и планирование только мелких, незначительных, ситуативных, спортивных успехов. Наличие в далеком будущем, индивидуально значимой цели, должно быть подкреплено ближайшими, педагогически оправданными успехами спортсмена.

Во-вторых, занятия спортом, направленные на развитие и совершенствование, всегда приносят определенные изменения в различные составляющие спортивной подготовки, именно эти изменения могут явиться основой сверхоптимистичного планирования последующих достижений. Налицо очевидное противоречие, с одной стороны необходимость, для постоянного прогресса, наличия постепенных улучшений в подготовленности спортсмена, с другой стороны успехи могут повлиять негативно на психологическую направленность спортсмена. Всем известное психологическое явление в спорте как «звездная болезнь», характеризуется именно повышенным вниманием к своим достижениям и дальнейшим, порой беспочвенным, упованиям на их продолжение. Возможным оно становится, именно при отрыве планирования предстоящих действий, достижений и событий от анализа их осуществления, т.е. при дисбалансе возвратной и перспективной форм внимания [3].

К несомненным потерям в спортивном продвижении, при выше приведенной ситуации, добавляется соответствующая реакция социума, и в ее негативном наполнении сомневаться явно не приходится. Положение спортсмена в коллективе определяется, в том числе, соответствием ожиданий от него высоких результатов и реальными достижениями их. Цель в спортивной деятельности всегда должна быть завышена спортсменом, относительно своих достижений, это и обеспечивает продвижение вперед, но значительные и стабильно повторяющиеся несоответствия выявляют характерологические особенности личности, которые не остаются без внимания и реакции со стороны спортивного коллектива [4].

Другая крайность в осуществлении жизненного плана, гипертрофированная направленность на свершившиеся события. Несомненно, чтобы они свершились, их предварительно необходимо было запланировать, и в этом смысле все на первый взгляд находится в полном соответствии с наличием плана и анализа действий спортсмена. Но явное увлечение, «захваченность», прошедшими событиями вносит свои изменения в поведенческие, характерологические особенности личности спортсмена, что имеет непосредственное отражение в отношении к нему со стороны спортивного окружения.

Физические нагрузки, интенсивность выполняемых движений, применяемые средства, и упражнения так же имеют свою степень эффективности, эта степень не всегда одинакова, более того, постепенно упражнение, которое давало положительный эффект может стать причиной сдерживающего фактора или нанести подготовке спортсмена негативное воздействие. Все это является предметом обсуждения в спортивном коллективе, с соответствующим практическим выбором, индивидуальных притязаний на тот или иной характер тренировочной работы. В данном случае на основе опыта других выбирается нагрузка для себя и когда она дает

положительные результаты, тем самым, подтверждая правильность выбора, создается впечатление панацеи для роста спортивных достижений, с соответствующим акцентом на выбранное средство. Соответственно, планирование предстоящей тренировочной работы сводится только к повторению на более высоком уровне выполняемых ранее нагрузок и упражнений.

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

В планировании спортивной жизни и анализе свершившихся событий, необходимых в спортивном восхождении операциях существует еще одна тонкость, отсутствие которой может свести их положительный эффект к нулю. Это отражение функционирования возвратной и перспективной форм внимания, в планировании жизненных событий и их неременном анализе. Планирование своей жизни, на определенный промежуток времени, должно соответствовать и опираться на такой же, по длительности, промежуток времени из прошедших событий.

Причинно-следственные связи всегда присутствуют в жизни спортсмена, знание причин, умение разбираться в них, несомненное достижение спортсмена, которое поможет ему в спортивном становлении. Знание следствий, умение выбрать правильные цели, рассчитать силы, предвидеть реакцию организма на ту или иную нагрузку, выбрать верное тактическое действие, также необходимое качество спортсмена. В совокупности, роль этих умений в спортивном восхождении переоценить невозможно, а состояться и проявиться она может только в результате паритетного функционирования возвратной и перспективной форм внимания [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов Д.А. Планирование спортивной деятельности как условие формирования спортивного коллектива. // Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы: Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции. / Под ред. И. Л. Воротникова. – Саратов: Буква, 2015. – 537 с.

2. Милёхин А.В. Темпоральное акме спортивной деятельности лыжника-гонщика в спортивном восхождении. // Аграрная наука в XXI веке:

Проблемы и перспективы. Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции – Саратов: «Буква», 2015. – С.311-314.

3. Милёхин А.В. Темпоральные основы повышения акме уровня лыжника-гонщика. //Известия Саратовского университета. Научный журнал. Серия Акмеология образования. Психология развития. Вып.1(9) – Саратов: Изд-во СГУ, 2014 – С. 40-43.

4. Пяткина Н.А. Влияние психологического настроения на выполнение движений и их темпоральные составляющие. // Актуальные проблемы современной науки в 21 веке: сборник материалов 4-й межвузовской научно-методической конференции, часть 2 / г. Махачкала, 30 апреля, 2014г./ – Махачкала ООО «Апробация», 2014 – 178с.

УДК 796.61.093.582

РАЗВИТИЕ ТРИАТЛОНА В ПЕРИОД 1989–1995 Г.Г. ЛЕНИНГРАД – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Логинов О.А.,

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

The article discusses the history of development of the triathlon in St. Petersburg and the main achievements of student-athletes of University of technology and design.

Keywords: triathlon; student-athletes; the history of development.

Прошло чуть больше двадцати лет, как появился новый для нас вид спорта – триатлон. Оглядываясь на пройденный путь, можно констатировать, что наш дебют удался. Когда в 1989 году энтузиасты и спортсмены начинали делать робкие шаги, они не могли представить, что триатлон уже в 2000 году будет олимпийским видом спорта, а наша спортсменка Н. Анисимова займет 12-е место в борьбе с пятьюдесятью сильнейшими спортсменами мира.

В 1990 году в Ленинграде, благодаря энтузиастам – заместителю председателя Ленинградского областного совета «Динамо» В.Н. Зубрилину, заместителю председателя Ленинградского областного совета Добровольного спортивного общества «Профсоюзов» О.А. Логинову и тренеру «Динамо» по пятиборью А.А. Гиже был организован спортивный клуб «Триатлон». На его базе впоследствии, была создана и зарегистрирована Федерация триатлона

Ленинграда (Санкт-Петербурга). Председателем клуба стал О.А. Логинов, а президентом федерации – В.Н. Зубрилин.

В 1990 году силами клуба «Триатлон» и Федерации триатлона Ленинграда, при поддержке Федерации триатлона СССР и спорткомитета Ленинграда в г. Зеленогорск был проведен первый чемпионат СССР. Он был открытый, что позволило пригласить к участию иностранных спортсменов.

В 1991 году произошли известные политические события, и казалось, что в эти трудные девяностые годы думать о развитии спорта, а тем более нового вида, вряд ли целесообразно.

Учитывая это, спортивным клубом «Триатлон» и Федерацией триатлона Санкт-Петербурга была разработана целевая комплексная программа (1993 год), которая предусматривала основные направления:

- организация и привлечение финансовых источников;
- учебно-спортивная работа;
- участие в российских и международных стартах;
- проведение спортивных мероприятий по триатлону в Санкт-Петербурге;
- открытие отделений в Училище олимпийского резерва №1 (УОР-1) и Школе Высшего спортивного мастерства по водным видам спорта (ШВСМ по ВВС);
- решение социальных задач.

Основным источником финансовых средств содержания деятельности клуба и федерации стал выпуск всероссийской моментальной спортивной лотереи «Триатлон», которая проводилась в течение многих лет.

В 1995 году президент В.Н. Зубрилин по состоянию здоровья передал свои полномочия В.Г. Меттусу. Учитывая большой вклад В.Н. Зубрилина в развитие триатлона Санкт-Петербурга, федерация единогласно избрала его почетным президентом федерации. С приходом В.Г. Меттуса появился устойчивый спонсор в лице директора ВЦКП «Жилищное хозяйство» В.А. Абакумова.

Получаемые доходы от этих источников шли на учебно-спортивную работу (приобретение инвентаря и экипировки, проведение сборов, выплату спортивных стипендии, оплату труда тренеров, аренду бассейнов, фармакологическое и врачебное сопровождение).

Спортивная команда Санкт-Петербурга в этот период выступала во всех официальных стартах России, участвовала во многих международных стартах.

Своеобразной визитной карточкой проведения спортивных соревнований по триатлону является «Балтийский триатлон», здесь проводились: чемпионат России 1993 года, соревнования в рамках Игр доброй воли 1994 года, этап Кубка Европы престиж-серии 1997 года, Кубки

России, студенческие чемпионаты России, открытые чемпионаты Санкт-Петербурга и другие.

Открыто отделение триатлона УОР-1 (1996 год), ШВСМ по ВВС (1995 год).

Рассматривая социальные задачи, спортклуб и федерация триатлона прежде всего уделяют внимание созданию условий сочетания подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства с различными формами профессионального обучения:

- приближение учебно-спортивного процесса к учебно-образовательным учреждениям;
- оказание кафедрам физического воспитания вузов методической и практической помощи в подготовке спортсменов;
- предоставление индивидуальных графиков обучения.

Надо сказать, что почти 80% спортсменов-триатлетов Санкт-Петербурга либо окончили вузы, либо продолжают свое обучение. Несколько человек поступили в аспирантуру. Выбор будущей специальности спортсмены связывают не со спортивной деятельностью, а выбирают гуманитарную, инженерную или социальную.

Базовым вузом триатлона является Санкт-Петербургский государственный университет технологии и дизайна.

Приобретает популярность триатлон и в других вузах Санкт-Петербурга: Санкт-Петербургском государственном университете, Санкт-Петербургском государственном инженерно-экономическом университете, Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.

В этот период подготовлено 12 мастеров спорта международного класса, 32 мастера спорта. Спортсмены Санкт-Петербурга стали чемпионами и призерами чемпионатов и первенств России, Европы и мира, были участниками Олимпийских игр начиная с 2000 года по 2012 год – А. Мерзлов, Ф. Филиппов, Ю. Клюхин, А. Депутат, Е. Морозов, И. Сысоев, Л. Иванов, Ю. Малышев, Н. Анисимова, А. Иванова, О. Дмитриева, Н. Шляхтенко, М. Шорец, А. Разаренова.

**ПРИМЕНЕНИЕ ОСНОВНЫХ МЕТОДИК
АППЛИКАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ЛЯПКО В ХОДЕ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Ляпко Н.Г., Михайленко Н.В.,

*Общество с ограниченной ответственностью «Ляпко»,
г. Киев, Украина*

ABSTRACT

The article is devoted to improve the efficiency of training athletes. The increase of athletic performance largely depends on the efficient allocation of training and competitive pressures.

Adaptation to training loads is characteristic of athletes feature, so the best results can be achieved with well-defined combination of large, medium and small loads a fundamentally different direction.

Using the techniques of the applicator exposure Lyapko significantly intensify the training process by increasing the adaptive capacity of an athlete.

Keywords: reflexology; acupuncture; many-needle applicators; training; rehabilitation.

Многовековой клинический опыт доказывает высокую эффективность влияния на точки акупунктуры (ТА), как при острой, так и хронической патологии. Рефлексотерапия оказывает мягкое, нормализующее воздействие на организм, способствует быстрому разрешению воспалительных процессов, уменьшению болевого синдрома, укрепляет иммунную систему, способствует омоложению организма, повышению работоспособности.

В настоящее время получены данные о том, что ответная реакция на методы воздействия на точки акупунктуры реализуется через нервную систему с включением нейрогуморальных механизмов. Стимуляция акупунктурных точек вызывает наиболее выраженную рефлекторную реакцию в пределах того метамера или спинального сегмента в соответствующих внутренних органах, с которыми наиболее тесно связана стимулируемая точка. Этот принцип, получивший название "метамерная рефлексотерапия", имеет четкое нейроанатомическое обоснование, т.к. к отдельным спинномозговым сегментам относятся не только соответствующие участки кожи, но и соответствующие мышцы, кости и связки, сосуды и внутренние органы.

Эффекты рефлексотерапии охватывают общее (увеличение общей неспецифической резистентности к разным стрессорам, повышение

иммунитета и др.) и выборочное (специфическое) действие на определенный орган или систему. Последнее основывается на феномене конвергенции афферентных путей на общих нейрональных элементах, которые обеспечивают взаимное переключение полимодальной информации как соматических, так и висцеральных систем на уровне метамерно-сегментарной организации и формируют интегрированный образ информации, под влиянием которого происходят адаптивные моторные программы. Это обеспечивает возможности управления сенсорными и моторными функциями организма. Существуют разные уровни конвергенции полимодальных афферентов: спинальный, бульбарный, таламо-кортикальный. Благодаря этому происходит обеспечение мозга самой полной информацией.

Среди методов рефлексотерапии широко известна поверхностная многоигольчатая терапия аппликаторами Ляпко. Поверхностное раздражение кожи через дермато-висцеральные рефлекторные связи влияет на функцию поврежденных органов. Раздражение тактильных и ноцицептивных рецепторов кожи активизирует эндогенную антиноцицептивную систему, что дает возможность использовать указанную методику в комплексном лечении пациентов с хроническими болевыми синдромами. Так, в работе по применению рефлексотерапевтических методик при лечении поясничного остеохондроза, была констатирована более значимая позитивная динамика болевого синдрома относительно группы общепринятого лечения.

Эффективность аппликационной терапии при лечении гипертонической болезни, бронхиальной астмы, бессонницы, разнообразных неврозов, эндокринных нарушений связана с восстановлением динамического равновесия между процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе, оптимизацией адаптационных реакций эндокринной и иммунной систем, стимуляцией регенеративно-восстановительных реакций организма. Такое лечение не вызывает побочных эффектов и способствует снижению лекарственной нагрузки в комплексном лечении. Особо эффективна аппликационная терапия при лечении хронических стадий различных заболеваний, болевых синдромов, последствий стресса и психосоматических нарушений.

В последнее время спортсмены и их тренеры проявляют интерес к немедикаментозным методам лечения и оздоровления, способным стимулировать природные адаптивные возможности организма. К таким методам относится аппликационное воздействие многоигольчатыми разнометаллическими аппликаторами Ляпко. В основе лежит воздействие на кожу аппликаторами разной площади, иглы которых состоят из нескольких металлов (медь, железо, цинк, никель, серебро) и закреплены на эластичной резиновой основе.

Аппликационное воздействие многоигольчатыми разнометаллическими аппликаторами Ляпко позволяет:

- создать пространственное сложное гетерогенное электрическое поле в эпидерме человека за счет интенсивного гальвано-электрического воздействия, которое обеспечивается многоигольчатой рефлексотерапией, наложением игл из разнозаряженных металлов с разными электрохимическими потенциалами в зонах около острия игл и возникновением гальванических токов, как между металлами игл, так и между металлами игл и кожей пользователя;

- одновременно воздействовать на основные зоны, которые относятся к болезненному участку, на смежные зоны, располагающиеся на периферии болезненного участка, или зоны иррадиации боли, на дополнительные и вспомогательные зоны;

- использовать множественное иглоукалывание для проведения диагностической оценки состояния систем организма.

Методики аппликационного воздействия Ляпко заключаются в стимулировании основных, а также специфических рефлексорных точек на поверхности тела.

Основные задачи применения аппликационной терапии в спортивной медицине:

- лечение и профилактика заболеваний и перенапряжений у спортсменов;

- ускорение течений процессов восстановления;

- повышение иммунологической устойчивости организма;

- повышение спортивной работоспособности;

- коррекция временно-поясной адаптации.

В отличие от допингов, искусственно стимулирующих работоспособность организма за счёт «выхлёстывания» его «запретных» резервов и снятия механизмов торможения, методики аппликационного воздействия Ляпко направлены на восстановление и восполнение затраченных при нагрузке возможностей, основываясь на раскрытии внутренних резервов организма при помощи полезного тренирующего стресса.

Хроническое пребывание в состоянии психического и физического напряжения, безусловно, губительно воздействует на человеческий организм, однако, дозированное применение факторов стресса дает положительный результат. Происходит приспособление организма человека к условиям окружающей среды. Благодаря чему он становится более сильным, выносливым, устойчивым, защищенным, жизнеспособным.

Рекомендованы три основные методики применения аппликационного костюма Ляпко:

- классическая восстановительно-подготовительная;

- реабилитационная;
- предстартовая.

Одевание костюма по классической восстановительно-подготовительной методике рекомендуется проводить 1-2 раза в месяц, для достижения общего оздоровительного эффекта, после или перед физическими и психологическими перегрузками. Продолжительность процедуры составляет 30-90 минут.

Сначала, в положении стоя, на туловище фиксируют аппликационную ленту. После этого пациента необходимо уложить на заранее подготовленную кушетку. В положении лежа аппликационные ленты закрепляются на ногах и руках. Показателем правильно одетого костюма является комфортность ощущений.

Для максимального эффекта следует задействовать голову, ладонные и подошвенные поверхности, обернув их аппликационными лентами, а также применять методику ограничения и регулирования дыхания с использованием пирамиды для лечебного дыхания Ляпко или дыхательных приборов, создающих состояние дозированной гипоксии-гиперкапнии.

Очень важно правильно подготовить кушетку для укладки. С этой целью необходимо наиболее точно смоделировать физиологические изгибы позвоночника (шейный и поясничный) при помощи мягких валиков.

После того, как костюм одет, нужно расслабиться, очень важно правильно дышать – медленно и неглубоко. Часто пациенты засыпают.

Снимают костюм в обратном порядке. Сначала с головы, рук и ног, а затем с туловища.

После снятия аппликационного костюма желательно полежать, отдохнуть 30-40-минут.

Эффект от процедуры наблюдается на протяжении нескольких недель и проявляется улучшением общего состояния, настроения, энергетическим подъемом, повышением выносливости, работоспособности.

Непосредственно перед мероприятием, требующим максимальных энергетических затрат (физических и психологических) рекомендуется применять предстартовую методику. Она проводится в положении стоя. Костюм одевается полностью, или фрагментарно (руки, ноги). Особое внимание следует уделить мышцам, которые будут наиболее задействованы во время тренировочного процесса, соревнования. После этого можно выполнять активные движения (наклоны, приседания и т.д.) Продолжительность процедуры не более 5-10 минут.

Реабилитационная методика применяется после серьезных нагрузок. Фрагменты костюма надеваются на части тела, требующие восстановления. Следует задействовать от 15 до 60% поверхности тела. Продолжительность процедуры 15-50 минут.

Правильное использование аппликационного костюма, грамотное сочетание аппликационного воздействия и дозированной гипоксии-гиперкапнии оказывает мощное комплексное стимулирующее воздействие на организм человека. Это проявляется общим оздоровительным эффектом, нормализацией работы всех органов и систем, стабилизацией деятельности нервной и иммунной систем организма, повышением выносливости и работоспособности.

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Характерной особенностью спортсменов является адаптация к тренировочным нагрузкам, поэтому лучших показателей можно добиться при строго определенных сочетаниях больших, средних и малых нагрузок принципиально иной направленности. Использование методик аппликационного воздействия Ляпко позволяет значительно интенсифицировать тренировочный процесс путем увеличения адаптационных возможностей организма спортсмена.

Например, перед занятиями с большой нагрузкой, направленной на повышение скоростных возможностей, рекомендуется применять элементы восстанавливающей и предстартовой методик аппликационного воздействия Ляпко. Они заключаются в следующем: за день до занятий с большими нагрузками (эффективнее – в вечернее время) следует обмотать аппликационными лентами Ляпко практически все тело, особое внимание стоит уделить тем участкам, которые будут наиболее задействованы в процессе предстоящего тренировочного занятия. Процедура аппликационного воздействия должна длиться около 40-50 минут. В это время происходит релаксация, очищение, организм наполняется энергией. На следующий день, непосредственно перед началом занятий, следует произвести короткое обматывание, длящееся в среднем 7-10 минут, с обязательным включением туловища, конечностей и головы. Особое внимание следует уделить мышцам, суставам, связкам, которые будут испытывать наибольшие нагрузки в процессе занятия. Для их эффективного разогревания можно выполнять характерные движения, производимые спортсменом во время тренировок.

После каждого тренировочного занятия, в вечернее время, необходимо выполнять комплекс действий, описанный в разделе «Реабилитационная методика», особое внимание должно быть направлено на группы мышц и суставов, которые были наиболее задействованы в течение рабочего дня. После снятия аппликационных лент можно провести комплекс массажных мероприятий с помощью массажера «Фараон» в течение 15 минут и более. Такой массаж способствует полному расслаблению мышц, создает успокаивающий эффект. Короткий массаж (3-5-7 минут) непосредственно перед занятием, после комплекса, описанного в «Предстартовой методике»,

оказывает тонизирующее (стимулирующее) действие, заменяет полноценную разминку - мышцы разогреваются при сравнительно малых физических усилиях.

Выводы. Аппликационное воздействие в процессе тренировочных нагрузок позволяет максимально использовать тренировочный эффект и интенсифицировать процесс восстановления функций. Уже через час после проведения классической восстановительно-подготовительной методики, включающей максимальное аппликационное воздействие на всю поверхность тела и использование пирамиды лечебного дыхания Ляпко, наблюдается значительное улучшение физического и психологического состояния. После применения классической восстановительно-подготовительной методики, направленной на общеукрепляющее и тонизирующее воздействие, а также процедур с комбинированным использованием элементов реабилитационной и предстартовой методик, осуществляется интенсификация процессов восстановления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Т. Ф. Остеопороз и физическая активность: (методические рекомендации) / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина, Н. И. Кочеткова // ЛФК и массаж. – 2006. – №12(36). – С. 21–29.
2. Богатырева Т. В. Остеопороз: физические факторы реабилитации / Т. В. Богатырева, А. Н. Арват, Е. С. Иванюк // Doctor. – 2005. – №3 (20). – С. 40-42.
3. Канаев Р.А. Рефлексотерапия. – 2004. – № 4 (11). – С.24-27.
4. Лисенюк В.П., Фадеев В.О., Головчанський О.М. Рефлексотерапия: Научное пособие. – Киев, 2002. – 132 с.
5. Мачерет Е.Л., Коваленко О.Е. и др. Национальная медицинская академия последипломного образования им.П.Л.Шупика / Научное обоснование лечебного воздействия методов рефлексотерапии // Семейная медицина. – 2006. – №3 (17). – С. 98-100.
6. Мачерет Е.Л., Коркушко А.О. Основы Традиционной Китайской медицины в рефлексотерапии. – К.: «Дія», 2005. – 400 с.
7. Поканевич В.В., Мачерет Е.Л., Коркушко А.О. Современные аспекты рефлексотерапии // Врачебное дело. – Киев «Здоровье», 2000. – №1 (1050). – С. 21-24.
8. Самосюк И.З., Лысенюк В.П. Акупунктура. – М.: Медицина, 2003. – 250 с.
9. Табеева Д.М. Практическое руководство по иглорефлексотерапии. – М.: МЕДпресс, 2001. – 456 с.
10. Яроцкая Е.П., Федоренко Н.О. Теоретическое обоснование механизмов действия рефлексотерапии у пациентов с психосоматическими

расстройствами при заболеваниях внутренних органов // Проблемы медицинской науки и образования. – №1, 2004. – С. 70-75.

УДК 613.293

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОДУКТОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И БАД ООО «ЮГ» НА ОСНОВЕ ПАНТОГЕМАТОГЕНА В СПОРТЕ

Набиева Р.Р.,

Общество с ограниченной ответственностью «ЮГ», г. Бийск

ABSTRACT

This article discusses the use of drugs of functional foods with the aim of improving athletic performance.

Keywords: functional food; adaptogen; athletes.

Качественное питание представляет собой основу здоровья человека, и тем более важно для людей занимающихся спортом.

Питание оказывает прямое воздействие на структурно-функциональные и метаболические взаимоотношения в организме человека, являясь либо средством профилактики, либо фактором риска развития или обострения многих заболеваний.

В НИИ фармакологии ТНЦ СО РАМН в результате многолетних исследований с привлечением ученых различных специальностей и в творческом содружестве с рядом научно-исследовательских институтов и предприятий России был создан принципиально новый продукт животного происхождения «Пантогематоген».

Он представляет собой субстанцию крови алтайского марала, взятой в период резки пантов и переработанной по запатентованной уникальной вакуумной технологии низкотемпературного обезвоживания и стерилизации. Такая технология препарата позволяет сохранить весь комплекс ценнейших действующих начал (микроэлементы, незаменимые аминокислоты, пептиды, фосфолипиды, насыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты), что и обеспечивает его высокую биологическую активность и высокую степень безопасности. Пантогематоген прошел испытания на токсичность, аллергенность, мутагенность, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к лекарственным препаратам.

Экспериментальные и клинические исследования, показали, что препарат пантогематоген обладает тонизирующим действием, повышает

умственную и физическую работоспособность, оптимизирует функцию сердечно-сосудистой системы, обладают гипохолестеринемическим действием, благоприятно влияет на кроветворение, положительно влияет на процессы тканевого дыхания, репаративные процессы, а также оказывает неспецифические иммуномодулирующее и антистрессорное действия, т.е. исследования фармакологических свойств препарата позволяют отнести «пантогематоген» к группе модификаторов биологических реакций и, в частности, к адаптогенам.

По данным ФГБНУ «НИИ питания», медицинской академии имени И.М. Сеченова (г. Москва), основными дефицитными веществами современного питания у спортсменов являются:

1. Макро- и микроэлементы (Ca, Mg, Fe, Zn, и тд)
2. Витамины (гр В, А, Е, Д, С)
3. Белки и аминокислоты

По данным же исследования института Педиатрии г. Казани (Республика Татарстан) дефицит витаминов и минералов у детей школьного возраста составляет:

63-89% – Витамин С (аскорбиновая кислота). Основное влияние на органы и системы: иммунитет, сердечно-сосудистая система, обменные процессы, процессы регенерации тканей, участие в синтезе коллагена, образование стероидных гормонов и тд;

27-38% – Витамин А (ретинол). Основное влияние на органы и системы: связочный аппарат (хрящи, позвоночные диски, коленный мениск), сердечно-сосудистая система, внутренние органы (легкие), слизистые оболочки, эндокринная система и тд.;

21-96% – Витамин В1(тиамин). Основное влияние на органы и системы: повышает жизненную энергию, работоспособность, стрессоустойчивость, успокаивающее воздействие на вашу нервную систему, улучшает углеводный обмен в мышцах, способствует заживлению ран, активно участвует в клеточном обмене веществ. Помимо этого, он обладает болеутоляющим свойством;

27-53% – Витамин В2 (рибофлавин). Основное влияние на органы и системы: улучшает состояние кожи, *замедляет старение*, помогает сжигать сахар, улучшает действие энергетических механизмов, создает ферменты, необходимые для обмена веществ сахаридов или для транспортировки кислорода, а значит, для дыхания каждой клетки нашего организма, улучшает состояние зрения и мозга, а значит, и работы всей нервной системы, а также желез внутренней секреции, ускоряет заживление ран на коже и слизистых оболочках, ростовой фактор;

69-80% – Витамин В9 (фолиевая кислота). Основное влияние на органы и системы: нужен он нашему телу с «головой до ног», поскольку отвечает за качество нашей крови, участвует в кроветворении, регулирует углеводный и

жировой обмен в организме, антидепрессивное состояние, повышает работоспособность, улучшает сон, память, состояние кожи и слизистых оболочек, он играет важную роль в обмене аминокислот, биосинтезе пуриновых и пиримидиновых оснований – компонента нуклеиновых кислот - это определяет значение витамина B9 для нормального течения процессов роста и развития тканей;

80-100% – Zn. Основное влияние на органы и системы: цинк принимает участие в обмене веществ: в синтезе и расщеплении белков, жиров и углеводов, укрепляет иммунную систему, влияет на гормональную систему: цинк требуется для секреции, продуцирования и утилизации инсулина, принимающего участие в обмене углеводов, Цинк принимает участие в процессах обмена, которые происходят в надпочечниках, щитовидной железе, гипофизе, яичниках и семенниках. Содержание его приобретает большое значение для формирования мужских половых гормонов и здорового состояния простаты. Входит в состав более 300 ферментов, улучшает всасывание витамина E, принимает участие в обмене витамина A, укрепляет кости и зубы, помогает заживлять раны на коже, снимая воспалительные процессы, отвечает за деление и рост клеток, необходим для образования передатчиков-медиаторов, оказывает влияние на процесс сокращения мышц, содействует поддержанию кислотно-щелочного равновесия;

33% – Ca. Основное влияние на органы и системы: кальций укрепляет костную ткань, ногти, зубы, участвует в процессах свертывания крови, служит одним из универсальных вторичных посредников внутри клеток и регулирует самые разные внутриклеточные процессы – мышечное сокращение, экзоцитоз, в том числе секрецию гормонов и нейромедиаторов;

91% – Fe. Основное влияние на органы и системы: железо транспортирует кислород, участвует в процессах переработки питательных веществ (углеводов, жиров) в энергию, укрепляет иммунитет, отвечает за передачу нервного импульса в мышцах, некоторых сфинктерах;

29-75% – J. Основное влияние на органы и системы: Йод необходим для синтеза гормона щитовидной железы — тироксина, а также для создания фагоцитов — патрульных клеток в крови, которые должны уничтожать мусор и чужеродные тела в клетках, отвечает за рост кости в длину, влияет на мыслительные способности, память, концентрацию внимания, стрессоустойчивость, отвечает за процесс терморегуляции;

Стоит ли говорить о пользе, которую приносят витамины для спортсменов? Наверное, нет. Ведь известно, что практически все жизненно важные процессы в человеческом организме протекают при их непосредственном или косвенном участии. Люди, которые ведут активный образ жизни, тратят гораздо больше сил и энергии. Поэтому витамины при занятиях спортом, даже если спорт стал частью вашей жизни недавно и не на

профессиональном уровне, должны поступать в организм регулярно и в повышенном количестве, так как при активных тренировках ускоряется и метаболизм.

ООО «ЮГ» специализируется на производстве продуктов функционального питания и БАД к пище различного направления, в основе продукции лежит вещество животного происхождения «ПАНТОГЕМАТОГЕН».

Пантогематоген является источником целого ряда веществ. В нем содержится 20 аминокислот, 8 из них незаменимые: Пролин, Глицин, Аргинин, Триптофан, Глутаминовая кислота, Метионин и др., различные микро- и макроэлементы (кальций, магний, железо, кремний, фосфор и др.) липиды, основания нуклеиновых кислот и т.д.

Пантогематоген, являясь, адаптогеном имеет ряд принципиальных отличий от адаптогенов растительного происхождения – женьшеня, золотого корня и пр. Это нормотонические и ноотропные свойства, отмечается его способность включать внутренние резервы организма, а главное его отличительное свойство – оптимизация течения энергетических процессов в организме человека.

Не менее интересны свойства Пантогематогена, рассмотрим некоторые из них, касающиеся нашей темы.

Свойства пантогематогена:

1. Улучшение кислородного обмена у спортсменов, повышает резерв сердечнососудистой системы, тем самым создает возможности для увеличения продолжительности физической нагрузки.

2. Снижает уровень мочевой кислоты в мышцах, уменьшает явления перетренированности при избыточной нагрузке.

3. Указанные выше процессы способствуют сохранению запасов гликогена в сердце, скелетных мышцах, печени. Это не только повышает выносливость, но и увеличивается скорость восстановления после физической нагрузки.

4. Обладает выраженным противоневротического действием, существенно снижает уровень соревновательного (игрового) стресса.

5. Улучшает работоспособность при длительной нагрузке у спортсменов, помогает предотвратить перегревание и обезвоживание организма.

6. Паногематоген повышает устойчивость функциональной системы за счет активности гипофиз-адреналовой системы.

7. Укрепляет костную ткань. Заживляющее действие. Стимулирует рост и восстановление тканей различных органов, особенно костно-мышечной системы.

8. Занятия спортом, сопровождаются высокими физическими нагрузками, существенно увеличивается риск возникновения инфекционных

заболеваний. Пантогематоген повышает иммунитет. Относится к иммуномодуляторам.

В своей диссертации о применении продукции на основе пантогематогена («Эргопан») у людей различных специальностей и при различных заболеваниях д.м.н проф. Шаталова В. Н. (г. Москва), пишет: «Клинические испытания продемонстрировали многопрофильность данного препарата и высокую его эффективность не только в качестве лечебного средства, но и в качестве профилактики целого ряда патологических состояний организма. Кроме того, его можно использовать у лиц, профессиональная деятельность которых связана с постоянным перенапряжением, стрессами (например: летчики, космонавты, шахтеры, спортсмены и некоторые другие профессии).»

В течение нескольких лет проводились многочисленные исследования применения продукции на основе пантогематогена в спорте, защищены кандидатские и докторские диссертации, написано множество научных работ. Ниже представлено несколько, наиболее ярко отражающие эффективность работы продуктов на основе пантогематогена у спортсменов.

С 1996 по 2003 г. проводились исследования по применению Пантогематогена в спортивно-медицинской практике. Исследование проводилось перед Чемпионатом России по гребле в 1996 г.

Проведенные испытания пищевой добавки «Пантогематоген» («Эргопан») позволяют заключить, что данная биологически активная добавка оказывает положительное действие на переносимость нагрузок гликолитической и смешанной направленности, вызывая сдвиг лактатной кривой вправо. При этом на фоне приема продуктов на основе Пантогематогена удается сохранить более высокую степень адаптации мышечной массы к тренировочным нагрузкам.

На основании вышеизложенного биологически активная пищевая добавка «Эргопан» может быть рекомендована в качестве эффективного недопингового средства повышения работоспособности спортсменов циклических видов спорта на заключительном этапе подготовки к соревнованиям.

Проведенные научно – исследовательские работы по возможности применения пантогематогена в спортивно-медицинской практике в 1999 г. показали, что пантогематоген не обладает допинговой активностью и может быть использован в спорте в качестве восстанавливающего средства.

Стендовые испытания на группе спортсменов сборных команд России после двухнедельного приема пантогематогена выявили достоверное повышение скорости выполнения работы при общей экономизации энергозатрат, что связано с более высоким уровнем адаптации мышечной массы к тренировочным нагрузкам и снижением уровня лактата. Отмечено также влияние препарата на нормализацию стероидного профиля при

интенсивных физических нагрузках, что имеет важнейшее значение при подготовке спортсменов на заключительных этапах к международным стартам.

Пантогематоген испытан в Медицинском антидопинговом центре при Всероссийском НИИ физической культуры г. Москва. В 1999 г. было установлено, что препарат не относится к классу допингов и может быть использован в спортивной практике в качестве восстанавливающего средства.

Программа исследования по оптимизации режима применения пантогематогена (в капсулах и в виде сиропа) осуществлялась в период подготовки спортсменов к летней Олимпиаде в Сиднее в 2000 году в командных видах спорта футбол; ручной мяч; хоккей на траве; баскетбол) и индивидуальных: легкая атлетика; дзю-до; вольная борьба, греко-римская борьба; тхэквондо; теннис; стрельба стендовая и пулевая; триатлон; тяжелая атлетика; плавание; академическая гребля; бокс; велоспорт; гребля на байдарках и каноэ. У спортсменов-паралимпийцев в условиях паралимпиады (в Сиднее в 2000 г. и в Солт-Лейк-Сити в 2002 г.)

У спортсменов принимавших пантогематоген отмечалось: улучшение самочувствия; ускорение процессов восстановления после нагрузок с максимальной интенсивностью; повышение работоспособности на тренировках с повторными интенсивными нагрузками; более стабильные показатели пульса и артериального давления; улучшение сна.

Тренеры и спортсмены, которые имели опыт применения различных продуктов ООО «ЮГ» на основе пантогематогена подтверждают, что действительно данная продукция помогает укреплять здоровье людям, ведущим активный образ жизни, спортсменам во время интенсивных нагрузок, в период восстановления после соревнований, после перенесенных травм, психоэмоциональных срывов.

Есть опыт работы со взрослыми спортсменами, и с юниорами, а также с начинающими детскими группами в различных регионах страны (Татарстан, Самара, Тольятти, Барнаул, Петропавловск-Камчатский, Москва и т.д.).

Личный опыт позволяет мне сказать, что наиболее эффективно для спортсменов применение таких продуктов, как: «Эргопан», Бальзам «Витаминный +», Бальзам «Казанова», Бальзам «Альпийский аромат», «Кальцепан», «Ферропан» (БАД и продукты функционального питания для взрослых); «Арго – пан», Бальзам «Витаминный +» (для подростков); Драже серии «Пантошка» и серии «Помогуша» (для детей).

Вся рассмотренная выше продукция с применением пантогематогена имеет научно-обоснованные рекомендации, подтвержденные исследованиями и официальными документами: НИИ питания РАМН (г. Москва), НИИ фармакологии и НИИ курортологии и физиотерапии (г.

Томск), НИИ клинической иммунологии (г. Новосибирск), НИИ физической культуры и спорта (г. Москва), других аккредитованных в этой области ведущих научных учебных учреждениях нашей страны и за рубежом.

Сертификаты качества и множество наград.

Консультантами по применению продукции на основе пантогематогена являются: д.м.н., профессор Суслов Н.И., (г. Томск), д.м.н., профессор Научного центра клинической и экспериментальной медицины Сибирского отделения Российской академии медицинских наук Пальцев А.И. (г. Новосибирск), д.м.н., профессор, врач высшей категории Поспелова Т. И. (г. Новосибирск).

Продукция российской компании ООО «ЮГ» (г. Бийск, Алтайский край) производится с использованием инновационных технологий, имеет высокое качество, эффективность доказана научными данными множеством исследований. Рекомендуются для детей и взрослых, для людей ведущих активный образ жизни, а так же для тех, кому спорт стал профессией.

УДК 796.82

МЕТОДИКА УСКОРЕННОГО РАЗВИТИЯ БОЛЬШИНСТВА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

¹Неробеев Н.Ю., ²Неробеева Л.В.,

¹Санкт-Петербургский государственный торгово-экономический университет, ²Санкт-Петербургский государственный экономический университет

ABSTRACT

This article discusses the selection of tools and methods during the training process of sportsmen-fighters of high class.

Keywords: top class athletes training activities, the effectiveness of tools and methods.

Степень эффективности решения основных задач тренировочной деятельности спортсменов высокого класса во многом определяется оптимальным выбором средств и методов подготовки в полном соответствии с квалификационными и возрастными особенностями. Этот факт подтверждает необходимость непрерывного совершенствования и уточнения тренировочных программ подготовки спортсменов, причем в греко-римской борьбе осуществить такое совершенствование весьма сложно, поскольку правила соревнований и регламент поединков весьма часто изменяются, а

результаты, показанные борцами, не имеют точного измерения (Тараканов Б.И., 2000; Нелюбин В.А., 2005; Авдеев Ю.В., 2006). При этом эффективность разрабатываемых программ должна проверяться на основе динамики информативных показателей специальной подготовленности борцов в течение достаточно длительного отрезка времени (Карелин А.А., 2002).

Учитывая наличие указанных обстоятельств, нами было проведено трехэтапное тестирование двух групп борцов юниорского возраста, являющимися членами сборной Санкт-Петербурга (в каждой группе по 12 испытуемых, квалификация – кандидаты в мастера спорта) по восьми тестам специальной физической подготовленности в течение годового тренировочного цикла с интервалом в 4 месяца между каждым тестированием. При этом контрольная группа борцов тренировалась по традиционной методике, а экспериментальная группа осуществляла подготовку по разработанной нами программе, которая существенно отличалась от аналогов по нескольким характеристикам. Основными аспектами этих отличий являлись значительное повышение объема средств технико-тактической подготовки в определенной стандартной ситуации (позиции партера в центре ковра) и постепенное увеличение объема средств соревновательной подготовки с использованием учебно-тренировочных схваток на основе интервально-кругового метода.

Полученный обширный фактический материал послужил основой для проведения сравнительного анализа динамики исследуемых показателей в течение тренировочного года. В свою очередь, этот анализ дал возможность определить степень эффективности подготовки борцов под влиянием различных тренировочных программ.

Результаты тестирования борцов обеих групп на третьем (заключительном) этапе эксперимента, который совпадал по срокам с этапом основных соревнований в соревновательном периоде годового тренировочного цикла, представлены в таблице 1.

Как свидетельствует анализ содержания таблицы 1, превосходство испытуемых экспериментальной группы по большинству показателей оказалось весьма существенным, причем по многим тестам преимущество достигло достоверных значений.

Особенно значительное преимущество испытуемых экспериментальной группы выявлено в тех тестах, которые включают в себя элементы специализированных упражнений, характеризуя тем самым уровень проявления специальных физических качеств при проведении технических действий борьбы.

Таблица 1

Результаты тестирования борцов обеих групп на заключительном этапе эксперимента (n=12)

Тесты и единицы измерения	Группы испытуемых						Достоверность различий	
	Экспериментальная			Контрольная			t	p
	М	σ	m	М	σ	m		
Реакция выбора (мс)	230	22,3	6,45	235	23,1	6,68	0,54	—
5 бросков подворотом (с)	9,03	0,60	0,17	9,62	0,67	0,19	2,31	0,05
10 подтягиваний на перекладине (с)	10,9	0,95	0,27	11,7	1,03	0,30	2,00	—
10 приседаний с партнером (с)	9,4	0,70	0,20	9,9	0,75	0,22	1,68	—
Лазание по канату 5м (с)	5,58	0,29	0,08	5,80	0,34	0,10	1,69	—
Одноминутный тест (у.е.)	23,6	1,88	0,54	26,2	2,23	0,64	3,10	0,01
Шестиминутный тест (кол-во бросков)	45,4	3,82	1,10	40,5	3,62	1,05	3,22	0,01
Комплексный тест на мосту (с)	13,9	1,55	0,45	16,0	1,73	0,50	3,13	0,01

Так, величина коэффициента адаптации, определяемого по результатам тестирования в одноминутном тесте бросков манекена, составила у испытуемых экспериментальной группы $23,6 \pm 0,54$ у.е., что достоверно лучше, чем у борцов контрольной группы, у которых этот показатель оказался равен $26,2 \pm 0,64$ у.е. ($p < 0,01$). Это свидетельствует о значительно более быстром восстановлении спортсменов экспериментальной группы после выполнения специальных нагрузок, что является информативной характеристикой специальной работоспособности борцов.

Похожее соотношение результатов тестирования выявлено и по количеству бросков манекена в шестиминутном тесте: у испытуемых экспериментальной группы этот показатель составил $45,4 \pm 1,10$ броска, в то время как у борцов контрольной группы он оказался достоверно ниже и составил $40,5 \pm 1,05$ броска ($p < 0,01$). Такое соотношение результатов в этом тесте свидетельствуют о том, что спортсмены экспериментальной группы способны выполнять более интенсивную нагрузку в ограниченном интервале

времени на фоне значительного утомления. Эта способность характеризует уровень специальной выносливости борцов, и вполне очевидно, что по указанному физическому качеству испытуемые экспериментальной группы имеют наиболее весомое превосходство.

Также велико преимущество борцов экспериментальной группы и по времени выполнения задания в комплексном тесте на борцовском мосту. Результаты в этом тесте составили у них $13,9 \pm 0,45$ с, что достоверно лучше ($p < 0,01$), чем у спортсменов контрольной группы, у которых они составили $16,0 \pm 0,50$ с. Такое превосходство говорит о значительно более высоком проявлении ловкости, координации движений и гибкости испытуемых экспериментальной группы при выполнении специализированных борцовских упражнений на мосту, что можно вполне определенно считать следствием влияния экспериментальной методики, позволяющей позитивно воздействовать на развитие всех специфических физических качеств борцов.

Об этом же свидетельствуют результаты тестирования в другом специализированном тесте, заключающемся в выполнении пяти бросков подворотом и характеризующем комплексное проявление скоростных качеств, ловкости и техники проведения приемов. В этом тесте достоверное преимущество также на стороне испытуемых экспериментальной группы, у которых результаты эти составили $9,03 \pm 0,17$ с, что значительно лучше, чем у борцов контрольной группы, у которых результаты эти составили $9,62 \pm 0,19$ с ($p < 0,05$). Такое достоверное превосходство спортсменов экспериментальной группы по всем тестам, характеризующим специальные физические качества борцов, позволяет говорить о высокой эффективности разработанной экспериментальной методики в отношении ускоренного развития показателей физической подготовленности спортсменов.

Вместе с тем, следует отметить, что по другим тестам, отражающим показатели общих физических качеств, преимущество, хотя и не достоверное, также на стороне испытуемых экспериментальной группы. Так, по времени выполнения десяти подтягиваний на перекладине это преимущество составило на заключительном этапе эксперимента $0,80$ с (или $7,3\%$), по времени выполнения десяти приседаний с партнером – $0,50$ с (или $5,3\%$), по времени лазания по канату 5 м – $0,22$ с (или $3,9\%$). Такое существенное превосходство борцов экспериментальной группы по указанным тестам позволяет говорить об ускоренном приросте у них не только показателей специальных физических качеств, но и параметров общей физической подготовленности.

В то же время, выявлено мало заметное улучшение времени реакции выбора у борцов обеих групп с некоторым преимуществом испытуемых экспериментальной группы. По-видимому, этот факт объясняется относительной стабилизацией указанного показателя и незначительным его улучшением в рамках годичного цикла вне зависимости от направленности и

характера учебно-тренировочного процесса в отдельные периоды названного цикла.

Таким образом, обобщение результатов анализа динамики показателей в тестах специальной физической подготовленности в ходе трехэтапного педагогического тестирования свидетельствует о достоверно высокой эффективности экспериментальной методики в отношении ускоренного развития большинства физических качеств. Особенно существенное воздействия оказывают средства, методы и тренировочные режимы экспериментальной методики на развитие специальных физических качеств борцов, о чем говорит достоверное превосходство испытуемых экспериментальной группы в специализированных тестах, характеризующих уровень этих качеств. Наиболее важное значение имеет тот факт, что в содержание специализированных тестов входили элементы приемов, наиболее часто применяемых в современной греко-римской борьбе: бросков прогибом, бросков подворотом, упражнений на мосту. Это позволяет вполне определенно предположить, что высокая эффективность экспериментальной методики проявится не только в отношении специальной физической подготовленности, но и в повышении показателей технико-тактического мастерства и успешности соревновательной деятельности борцов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеев, Ю.В. Управление технико-тактической подготовкой борцов вольного стиля высокой квалификации в связи с изменениями структуры соревновательной деятельности: Автореф. дис.... канд. пед. наук / Ю.В. Авдеев; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 21 с.
2. Карелин, А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: Автореф. дис.... д-ра пед. наук / А.А. Карелин; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – 47 с.
3. Нелюбин, В.А. Специфика соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в связи с изменениями условий ее реализации: Автореф. дис.... канд. пед. наук / В.А. Нелюбин; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 23 с.
4. Тараканов, Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография / Б.И. Тараканов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000.–162 с.
5. Неробеев, Н.Ю. Методика обучения спортивной борьбе (на примере греко-римской): Уч.-метод. пособие / Н.Ю. Неробеев, И.Д. Посошков, Р.Н. Апойко. – СПб.: НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2012. – 133 с.

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ КЕДРОВОГО ОРЕХА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА СПОРТСМЕНОВ

¹Несина И.А., ²Гарагуля Е.Б., ¹Люткевич А.А.,
¹ГБОУ ВПО Новосибирский государственный медицинский
университет, ²Общество с ограниченной ответственностью «Дэльфа»,

ABSTRACT

In this paper, the influence of functional food on the basis of pine nuts to change power indicators as well as indicators of the functional state of the cardiorespiratory system and autonomic status in athletes-boxers.

Keywords: functional food; nutritional diet for athletes; sports medicine; cedar products; the training process.

Воздействие экопатогенов, современные технологии получения продуктов питания, способы кулинарной обработки пищевых продуктов, приводящие к потерям эссенциальных нутриентов, скрытая и явная мальабсорбция, лекарственная агрессия, нарушение режима питания и однотипное питание приводят к полинутриентной недостаточности населения РФ [4]. Особенно актуальна проблема рационального, сбалансированного питания у лиц, занимающихся спортом.

Крайне важно восстановление спортсменов в процессе их подготовки к соревнованиям различного уровня. Одним из путей решения этой проблемы является оптимизация питания спортсменов путем включения в пищевой рацион функциональных продуктов питания (ФПП). ФПП по данным ряда авторов [5, 6, 9, 10, 11] помимо пищевой ценности обладают способностью специфически поддерживать и регулировать конкретные физиологические функции, биохимические и биоповеденческие реакции.

Продукты из натурального растительного сырья зарекомендовали себя как эффективное средство для спортивной медицины [1]. Кедровые продукты торговой марки «Кедровая сила» нашли применение в профилактических программах у работающих во вредных и неблагоприятных условиях труда, в программах оздоровления населения экологически неблагоприятных регионов [5, 6]. Основу продуктов белково-витаминных (ПБВ) торговой марки «Кедровая сила» составляют жмых ядра кедрового ореха, зародыши пшеницы, цельные измельченные плоды шиповника и фруктоза.

В клинических и экспериментальных исследованиях отмечены иммуномодулирующие, адаптогенные и антиоксидантные эффекты ПБВ торговой марки «Кедровая сила» [3].

ПБВ «Кедровая сила – Спортивная» представляет собой источник полноценного растительного белка, в состав которого входят все аминокислоты. Богатый витаминный состав данного продукта позволяет восполнить значительную часть суточной потребности организма в витаминах. Жмых ядра кедрового ореха содержит в своем составе жирорастворимые витамины А, Е, D, К, F, витамины группы В, фолиевую кислоту, а введение в состав продукта плодов шиповника, ягод клюквы и брусники обогащает ПБВ «Кедровая сила – Спортивная» витаминами: С, Р, РР, биофлавоноидами (кварцетин, кемпферол). В данном ФПП отмечено высокое содержание фосфора, калия, магния, марганца, меди, цинка, селена. Применение ПБВ позволяет более чем на 50% восполнить суточную дозу калия, фосфора, магния.

Кроме того, в данную программу в качестве оздоровительного продукта включена масляная композиция (МК) «Долголетие», представляющая собой комплекс натуральных растительных масел холодного отжима - кедрового, льняного и масла виноградных косточек, особенно ценных по содержанию полиненасыщенных жирных кислот класса омега-3 и витамина Е.

ПБВ «Кедровая сила – Спортивная» и МК «Долголетие» за счет входящих в их состав липидов, токоферола, полифенольных соединений, биофлавоноидов, витаминов С и Р, оказывают антиоксидантный, мембраностабилизирующий эффекты, нормализуют про- и антиоксидантный статус.

Обладая комплексным оздоровительным действием, кедровые продукты и МК «Долголетие» способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшают кровоснабжение тканей, регулируют гормональный баланс и состояние иммунной системы, повышают сопротивляемость организма.

Данные эффекты продукта белково-витаминного «Кедровая сила – Спортивная» и масляной композиции «Долголетие» предполагают высокую эффективность продуктов в программах подготовки спортсменов. В связи с этим, нами проведена оценка эффективности программы оздоровления, включающей курсовое применение ПБВ «Кедровая сила – Спортивная» и МК «Долголетие» у спортсменов боксеров.

Материалы и методы исследования. В исследование включено 29 спортсменов детско-юношеской специализированной спортивной школы Олимпийского резерва по боксу.

В основной группе (1 группа) наблюдалось 15 спортсменов-боксеров возрасте от 12 до 15 лет (средний возраст $13,66 \pm 0,83$ лет), которые в течение

40 дней дополнительно к основному режиму питания принимали комплекс ФПП («Кедровая сила – Спортивная» по 2 столовые ложки 2 раза в день во время еды и МК «Долголетие» по 5 капсул 3 раза в день). Контрольную группу составили 14 спортсменов, сопоставимые по возрасту (средний возраст $14,14 \pm 0,99$ лет), которые не получали ФПП.

Клинические и функциональные методы исследования включали: объективный осмотр, заполнение индивидуальных карт наблюдения, опросник САН, тест Люшера, кистевая динамометрия, функциональные пробы (проба Мартине, проба Генчи). Проводилось исследование спортсменов методом биоэлектрографии (БЭГ) по Игнатьеву Н.К. [2].

Вариабельность сердечного ритма оценивалась на компьютерном программном комплексе «Полиспектр» в соответствии с требованиями Европейской ассоциации кардиологии (1996г.). Количественно адаптационные и реабилитационные возможности организма оценивались на основе параметров спектрального анализа: показатель общей мощности спектра (TP), баланс отделов ВНС (LF/HF) и структуру спектральной мощности (%HF, %LF, %VLF).

Результаты исследования. Оценка эффективности оздоровительной программы проводилась с учетом субъективного состояния, оценки антропометрических данных, функциональных нагрузочных проб, психоэмоционального и вегетативного статуса, оценки адаптационного потенциала.

Субъективное улучшение состояния спортсмено-боксеров прошедших курс оздоровления отмечалось в 86,7% случаев. Положительный эффект выражался в улучшении общего самочувствия, уменьшении симптомов астении, нормализации сна.

При исследовании психологического статуса у спортсменов-боксеров в 26,6% отмечены психофизиологические нарушения, которые проявились повышением уровня напряженности, умеренным повышением уровня тревожности (по результатам теста Люшера), снижением балла самооценки (тест САН), повышении степени психической напряженности (по данным БЭГ), что свидетельствует о сниженных психических резервах организма.

Результаты оценки психофизиологического статуса после проведения оздоровительного курса по динамике теста САН выявили повышение балла самооценки у спортсменов-боксеров с $5,17 \pm 0,48$ до $5,69 \pm 0,63$, в то время как в группе контроля наблюдалось снижение данного показателя с $5,29 \pm 0,78$ до $5,13 \pm 0,7$. Анализ БЭГ после проведения оздоровительной программы также выявил отчетливую тенденцию к снижению уровня психоэмоционального напряжения по характеру свечения пальцев верхних конечностей.

Данные результаты свидетельствуют об улучшении психоэмоционального состояния спортсменов в основной группе на фоне

программы метаболической коррекции ПБВ «Кедровая сила – Спортивная » и МК «Долголетие».

При сравнительной оценке динамики кистевой динамометрии после оздоровительной программы в основной группе тенденция к повышению силового показателя правой с $29,2 \pm 4,1$ до $29,7 \pm 5,05$ и с $28,2 \pm 4,3$ до $29,3 \pm 4,9$ левой кисти. В контрольной группе - к снижению силового показателя правой и левой руки (с $27,3 \pm 3,2$ до $25,3 \pm 3,5$ и с $26,1 \pm 3,02$ до $24,9 \pm 3,3$ соответственно).

Для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы использовались пробы Генчи и Мартине. При анализе пробы Генчи определяли индекс Динейка, характеризующий функциональное состояние системы дыхания. В основной группе в начале наблюдения индекс Динейка был 0,73, что свидетельствует о высоких резервах организма к кислородной недостаточности. После завершения оздоровительной программы отмечена положительная динамика индекса Динейка и его значения составили 0,76. В основной группе продолжительность задержки дыхания после приема белково-витаминного продукта и МК «Долголетие» увеличилась в среднем с 19,2 секунд до 23,1 секунды. В контрольной группе продолжительность задержки дыхания уменьшилась в среднем с 21,71 секунды до 20 секунд (рис. 1).

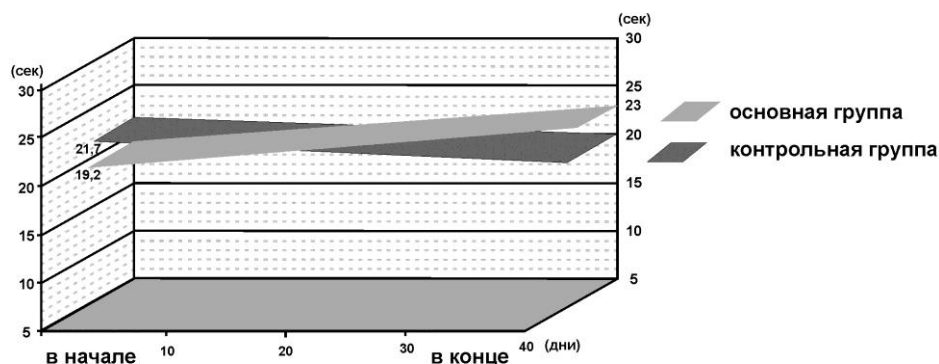


Рис.1 Показатели динамики задержки дыхания в исследуемых группах (в секундах)

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводилась по пробе Мартине. Восстановление пульса в основной группе до проведения оздоровительной программы наблюдалось в 74,4% случаев, после оздоровления - в 86,6% случаев. В контрольной группе восстановление пульса наблюдалось в начале наблюдения в 80% случаев и в конце наблюдения - в 60%.

Проводился анализ восстановления уровня артериального давления через 3 минуты после завершения тренировки (рис. 2). В основной группе отмечено, что до приема ФПП уровень систолического АД восстановился у

12 спортсменов (80%), после оздоровительной программы – у 14 спортсменов (93,3%). В контрольной группе не наблюдалось положительной динамики по восстановлению уровня систолического АД (в начале наблюдения уровень систолического АД восстанавливался в 85,7 % случаев, в конце наблюдения - также в 85,7 %).

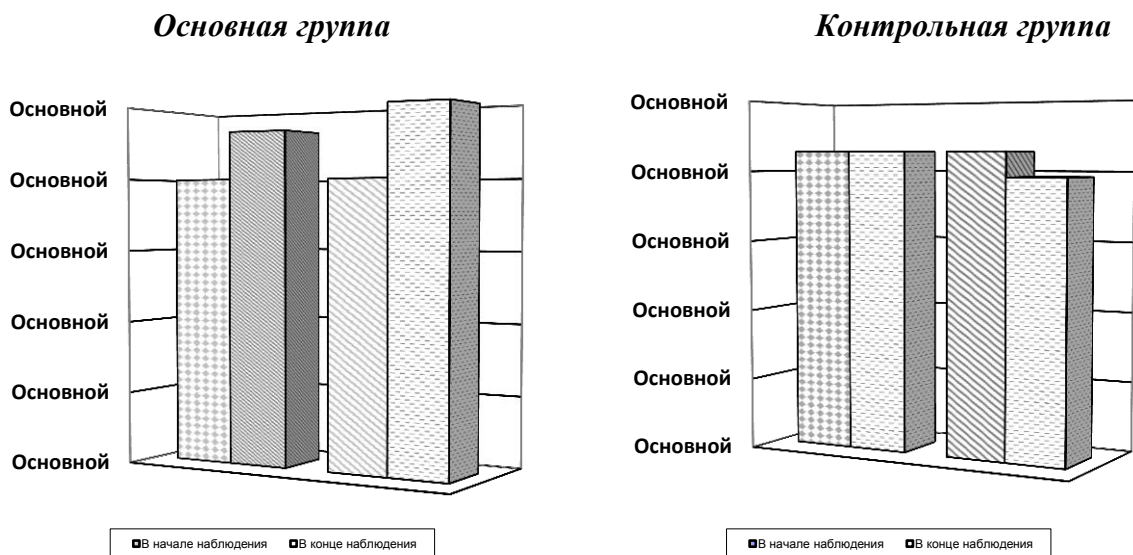
При анализе диастолического давления в основной группе спортсменов у шести наблюдалось повышение АД до 24,5 % от исходного до проведения программы метаболической коррекции и у трех из них не наблюдалось восстановление уровня АД (уровень ДАД оставался повышенным на 15,6%). После курсового приема ПБВ «Кедровая сила – Спортивная» и МК «Долголетие» наблюдалось восстановление уровня ДАД в 100 % случаев (рис. 2).

В контрольной группе в начале наблюдения повышение диастолического АД (ДАД) наблюдалось у 4 спортсменов (на 16,05% от исходного уровня) и через 3 минуты оставалось повышенным у одного спортсмена (на 10%). Через 40 дней у трех спортсменов данной группы определялся повышенный уровень ДАД (в среднем на 24,7%) , а через 3 минуты после тренировки сохранялся повышенным у двух спортсменов (в среднем на 12%). Данные представленные на рис. 2, свидетельствуют о том, что в контрольной группе наблюдалась отрицательная динамика в отношении восстановления уровня ДАД (с 92,8 % до 85,7 % случаев соответственно). Следует обратить внимание на процесс тренировок тех спортсменов контрольной группы, у которых отмечалась повышение АД как систолического, так и диастолического и отсутствовало восстановление АД после 3 минут отдыха.

По данным БЭГ по характеру свечения в проекционных зонах сердца отмечалось достоверное снижение балла, отражающего «токсическое» качество свечения с $4,3 \pm 0,21$ до $4,9 \pm 0,3$ ($P < 0,05$), что свидетельствует об улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Представление о гомеостатических возможностях организма дает изучение вегетативного тонуса и вегетативной реактивности, об адаптивных механизмах – исследование вегетативного обеспечения деятельности.

При анализе variability сердечного ритма в основной группе мезотонический тип вегетативного статуса (ВС) встречался в 33,3% случаев, парасимпатикотонический тип – в 40% , симпатикотонический в – 20% и преобладание гуморальных влияний диагностировались у одного спортсмена (6,7% случаев).



АД систолическое АД диастолическое

АД систолическое АД диастолическое

Рис. 2 Показатели восстановления уровня артериального давления в исследуемых группах (%)

После завершения профилактической программы в 2,3 раза увеличилось количество лиц с нормотоническим типом ВС. Следует обратить внимание, что после данной программы (таблица 1) отсутствовали лица с симпатикотонией и с преобладанием гуморальных влияний.

Таблица 1

Типы вегетативного статуса в динамике оздоровления в основной и контрольной группах (%)

ТИПЫ ВЕГЕТАТИВНОГО СТАТУСА	1 группа (n-15)		2 группа (n-14)	
	В начале наблюдения	После программы оздоровления	В начале наблюдения	В конце наблюдения
Мезотонический	5 (33,3%)	10 (76,7%)	3 (21,4%)	4 (28,6%)
Парасимпатикотонический	6 (40%)	5 (33,3%)	5 (35,8%)	5 (35,8%)
Симпатикотонический	3 (20%)	-	2 (20%)	2 (14,2%)
Преобладание гуморальных влияний	1 (6,7%)	-	3 (21,4%)	3 (21,4%)

В контрольной группе в начале наблюдения преобладали лица с парасимпатикотоническим типом ВС (35,8% случаев), лица с нормотоническим типом гемодинамики, симпатикотоническим типом гемодинамики и лица с преобладанием гуморальных влияний встречались в 21,4% случаев. Через 40 дней наблюдения в данной группе в 1,3 раза

увеличилось количество лиц с нормотоническим типом ВС за счет, того, что у одного спортсмена с симпатикотоническим типом нормализовался вегетативный статус. У трех спортсменов данной группы в конце наблюдения определялось преобладание гуморальных влияний (таблица 1).

Таким образом, можно отметить, что в основной группе профилактическая программа способствовала нормализации вегетативного статуса, что проявилось отсутствием лиц с симпатикотоническим типом ВС и с преобладанием гуморальных влияний.

У лиц, ведущих активный образ жизни, включая спортсменов, исследование ВРС позволяет оценить текущее функциональное состояние и адаптационный потенциал организма, своевременно выявить дезадаптации и состояния перетренированности.

При принятии решения о мощности и продолжительности физических упражнений необходимо, помимо других показателей, ориентироваться и на показатели ВРС. Чем выше вариативность сердечного ритма, чем меньше выражены признаки вегетативной дисфункции, чем оптимальнее структура ВРС, тем интенсивнее могут проводиться тренировки.

При сравнительном анализе показателей адаптивности по параметрам variability сердечного ритма отмечено, что в основной группе после проведенной программы оздоровления отмечена положительная динамика адаптивности, о чем свидетельствует то, что у 8 спортсменов (53,3% случаев) по завершении программы показатели адаптивности были в норме. В группе контроля значения адаптивности была в норме у четырех спортсменов (28,6%), что в 1,9 раз реже, чем в основной группе.

В конце наблюдения в контрольной группе в 2,2 раза чаще диагностировались показатели адаптивности, характерные для сверхактивации, что свидетельствует о срыве механизмов адаптации. У данных спортсменов необходимо дальнейшее обследование для выявления преморбидных состояний.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Программа оздоровления, включающая применение белково-витаминного продукта «Кедровая сила – Спортивная» и масляную композицию «Долголетие» способствует улучшению показателей функционального состояния кардиореспираторной системы у спортсменов - боксеров по результатам нагрузочных проб.

Выявлена тенденция к повышению силовых показателей по результатам кистевой динамометрии после проведения программы метаболической коррекции.

По завершении профилактической программы происходит нормализация психоэмоционального статуса, что проявляется повышением самооценки по данным опросника САН, снижением уровня психической напряженности по результатам биоэлектрографии.

Применение данной программы способствует нормализации показателей вегетативного статуса, что позволяет оптимизировать интенсивность тренировочного процесса у данных спортсменов.

Профилактическая программа приводит к положительным сдвигам в течение адаптационных процессов и, таким образом, способствует повышению функциональных резервов организма у спортсменов-боксеров.

Выявленные положительные эффекты оздоровительной программы, включающей применение продукта белково-витаминного «Кедровая сила – Спортивная» и масляной композиции «Долголетие», на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы, психоэмоциональный и вегетативный статус, адаптивные реакции позволяют рекомендовать включать ПБВ «Кедровая сила – Спортивная» и МК «Долголетие» в рацион дополнительного питания спортсменов - боксеров. Рекомендуется 2-х разовый прием ПБВ «Кедровая сила – Спортивная» в дозе 60 г в сутки и 3-х разовый прием МК «Долголетие» -3 грамма в сутки в учебно-тренировочном процессе в течение 40 дней. Очевидно, что для закрепления полученных положительных эффектов нужны повторные курсы приема ПБВ «Кедровая сила – Спортивная» и МК «Долголетие», кратность курсов может быть уточнена при проведении дальнейших исследований оценки данной продукции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Газина Т.П., Поспелов А.А. Использование сублимированных продуктов питания для восстановления спортсменов// X Международная конференция «Современные технологии восстановительной медицины», Сочи, 2008.-с.81-82.

2. Игнатъев Н.К. Способ экспресс-Патент на изобретение РФ № РФ //Бюллетень изобретения № 1, 2000.

3. Обухова Л.А. Продукты оздоровительного и профилактического назначения. Новосибирск, 2008.- 49 с.

4. Покровский В.И., Романенко Г.А., Княжев В.А. и др. Политика здорового питания. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2002.-с.122-12.5

5. Потеряева Е.Л., Никифорова Н.Г. Перспективность применения кедровых продуктов для профилактики и оздоровления населения экологически неблагоприятных регионов (методические рекомендации). Новосибирск, 2004.-34 с.

6. Потеряева Е.Л., Никифорова Н.Г. Эффективность применения кедровых продуктов для работающих во вредных условиях труда (методические рекомендации), Новосибирск, 2006.-26 с.

7. Шендеров Б.А. Медицинская микробная экология и функциональное питание. М.: Грантъ,2001.-288 с.

8. Шендеров Б.А., Манвелова М.А. Функциональное питание. Микробиологические аспекты. М: МЗ РФ, 1994. -30 с.
9. Bellisle ., Diplock A.T, Honsstra G/ et al. Functional food science in Europe // Br.J.Nutrition, 1998. V80.Suppl.1.
10. Milner J. A. Functional foods and health:a US perspective // Br.J.Nutrition, 2002.V88.Suppl.2. Н.151-158.
11. Richardson D. P. Functional food and health claims// The world of Functional ingredient. 2002.September.P.12-20.

УДК 797.253

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВАТЕРПОЛИСТОК – ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ МАСТЕРСТВА В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Осинов Г.В., Зеленова И.М.,

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

The article examines the increasing technical training highly skilled water polo players on the example of the women's team masters water polo “Diana” in St. Petersburg and the growth path of excellence in the gaming activity.

Keywords: water polo; motor abilities; sports results; play activity; research; equipment swimming water polo.

Водное поло – технически сложный вид спорта. Каждый игрок в водное поло должен уметь рационально сочетать плавание различными способами с разнообразными приемами владения мячом.

Часто говорят, что ватерполисты – это пловцы, которым скучно просто плавать. Доля истины в этих словах есть, ведь плавательная подготовка – одна из важнейших составляющих тренировок по водному поло. Однако, для ватерполистов этот компонент тренировок сильно отличается от того, к чему привыкли пловцы. Ведь многие навыки, которые нужны игрокам, не развиваются от простого плавания по дорожкам бассейна.

Игроки должны уметь быстро менять направление движения, разворачиваться, останавливаться и резко стартовать, набирая скорость за доли секунд. Кроме того, ватерполистки плавают в основном с поднятой головой, что также должно накладываться свой отпечаток на тренировки.

Разносторонняя плавательная подготовка ватерполистки является основой для роста технического и тактического мастерства.

Техническая подготовка высококвалифицированных ватерполисток является многофакторной системой, включающей ряд взаимосвязанных компонент. Это развитие специализированных двигательных способностей, функциональная, техническая, тактическая, специальная психологическая и игровая подготовка. Системообразующим фактором в этой системе является спортивный результат, поскольку любой компонент этой системы определяет эффективность деятельности игроков всей команды.

Целью исследования было выявление лимитирующих факторов специальной подготовленности игроков женской ватерпольной команды мастеров «Диана», состоящей практически из студентов вузов г. Санкт-Петербурга.

В задачи исследования входило проведение анализа и оценки структуры игровой деятельности игроков, а также сопоставление компонентов с уровнем специальной подготовленности.

Для анализа поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ специальной литературы, регистрация эффективности выполнения отдельных компонентов игровой деятельности в условиях игр чемпионата России, оценка техники плавания, тестирование скорости плавания. С использованием методов хронометрии, видеозаписи. Протоколирования оценивалась эффективность атакующих и защитных действий, их надежность, время перехода от атаки к защите и наоборот.

В исследовании приняли участие 16 девушек в возрасте 17-23 лет, члены команды мастеров по водному поло «Диана», МС, КМС и спортсменки 1 разряда, со стажем тренировки 6-10 лет. Исследования проведены на чемпионате России 2015 г.

Игровая деятельность в водном поло подразумевает постоянное маневрирование, перемещение и смену позиции на игровом поле. Разносторонняя плавательная подготовленность, владение ватерполистками спортивными способами плавания и их разновидностями – основа этих маневренных действий.

Анализ технической подготовленности ватерполисток выявил высокий уровень выносливости игроков. Это обусловлено большим объемом плавания в подготовительном периоде. Однако ее реализация в игровых условиях затрудняет относительный низкий технический уровень игроков. Техника выполнения стартов, поворотов, остановок, выпрыгиваний, отвалов и финтов в условиях ответственных игр, стала одним из важных факторов, ухудшающих всю структуру игровых действий. Педагогические наблюдения и анализ видеозаписей показывает, что игроки при напряженной игровой деятельности используют классическую технику плавания, существенно отличающуюся от ватерпольной.

Отличительными особенностями ватерпольной техники кроля является более низко опущенный таз, согнутое в пояснице туловище, приподнятые

над поверхностью воды плечи и высоко поднятая голова. Кисть не пересекает вертикальную плоскость продольной оси туловища. При плавании ватерпольным кролем на спине тело приближается к «сидячему» положению.

Гребковые движения укорачиваются. Ноги погружены в воду ниже обычного, имеют больший угол сгибания в коленных суставах и работают с большей амплитудой интенсивностью.

Вдох может осуществляться в обе стороны и вперед.

Одним из способов передвижения на игровом поле является треджен. В основе техники плавания тредженом лежит согласование гребковых движений рук ватерпольного кроля с толчковыми движениями ног брасса. Различают две разновидности согласования движений, при которых на каждый цикл движений рук приходится один или два толчковых движения ног. Положение тела, как на груди, так и на спине соответствует ватерпольному кролю.

Овладение современной техникой ватерпольного плавания создает предпосылки к способности спортсменки выполнить резкий спурт, поворот, остановку, приподнимание, выпрыгивание, финты, обманные движения. Эти приемы плавания относятся к специальным приемам плавания и базируются на хорошей и разносторонней плавательной подготовке.

Для устранения лимитирующих факторов специальной плавательной подготовленности игроков была разработана программа целенаправленных тренировок, сопряженно решающих задачи совершенствования техники ватерпольного кроля на груди, спине, а также техники плавания брассом при активном развитии скоростных способностей и скоростной выносливости. Специальные упражнения в воде выполнялись на соревновательных скоростях плавания комбинированными непрерывно-дискретными методами тренировки. Применялись равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, переменный методы, варианты интервальной и повторной тренировки.

В этих занятиях моделировались варианты работы, характерной для соревнований: проплывание участков с субкритической мощностью сочеталось с резкими ускорениями, выполняя работу максимальной мощности. Помимо этого моделировались игровые ситуации, требующие быстрого перехода с плавания на груди на кроль на спине и на брасс: при диагональных или поперечных перемещениях вблизи атакуемых ворот, перед завершающим броском, при приеме, задержке, промежуточной передаче мяча.

Целенаправленная работа по данной методике позволила выявить положительную динамику в показателях специальной подготовке и существенно повысить эффективность игры команды, что показывают результаты игр с соперниками чемпионата России.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА СПОРСМЕНА

Пяткина Н.А.,

*Саратовский государственный аграрный университет
им. Н.И.Вавилова*

ABSTRACT

The article addresses the application of student-athletes personal sports diary. Sports diaries are a powerful tool for solving problems of sport education and increase the effectiveness of training and competitive activity.

Keywords: sport; a student-athlete; sports diary; temporal factors.

Спортивная проблематика весьма существенная составляющая тематического банка общения спортсменов. Это вполне понятно и естественно учитывая высокую социализацию спорта, его командный характер и его включение в ряд зрелищ. С последней позицией связан институт «болельщиков» и вообще общественный резонанс спортивной деятельности. И все эти обстоятельства обуславливают выход спортивной тематики на одну из первых позиций в репертуаре общения людей [2].

Спорт стал предметом глобального обсуждения, заняв позицию интернациональной темы общения. В предлагаемой статье мы намерены коснуться одного из выпавших из сферы широкого обсуждения варианта спортивно-тематического общения – «самообщения» спортсмена. Имеем в виду записи, которые делаются спортсменом в своем личном спортивном дневнике. Дневник выступает в роли своеобразного реципиента спортсмена. Вне дневника спортсмен затрудняется довести до полной для себя ясности отдельные вопросы своей деятельности.

Спортивная деятельность имеет некоторую меру интимности, при всей ее социализации, деятельность весьма личная. Мотивационные факторы спорта, самовыражение спортсменом себя в спорте, переживаемые трудности, борьба с самим собой (с собой как главным соперником) и другие обстоятельства составляют ту сферу спортивной деятельности, которую спортсмену далеко не всегда хотелось бы обнажать и делать предметом публичного достояния.

Не говоря уже о тяжести переживания поражения, порой обидного поражения, о сокровенных перспективах и надеждах спортсменов, непростых взаимоотношениях в спорте конкурирующих спортсменов, случаях несправедливости спортивного судейства и многих других имеющих

значительный личный эмоциональный резонанс в вопросах каждодневной практики спорта.

Оптимальное функционирование всех психических явлений и процессов – вот залог успешного спортивного выступления, а соответственно и направление тренировочной работы [1].

Социальный акцент на спортивный результат и занятое спортсменом место, можно сказать, вытесняют личностно напряженную сферу спортивной деятельности. Однако всем этим вопросам необходимо определенное разрешение, и необходима какая-то форма выведения их вовне – эмоциональная разрядка. Безусловно, у каждого спортсмена есть круг близких ему людей, общаясь с которыми, он получает возможность «выговориться» и обсудить ряд узколичных собственно деятельностных и психологических вопросов. Однако что-то спортсмен не может или не хочет выносить и на данный уровень обсуждения.

Все это и побуждает спортсменов обращаться к написанию спортивного дневника. Функции дневника можно представить в следующем содержании: 1. Спортивная статистика – запись, как итогового результата, так и промежуточных показателей. Эти сведения, в основном, воссоздают соревновательный опыт спортсмена.

2. Анализ спортивной тренировки, что составляет основной объем большей части дневников. В этом случае спортсмен порой весьма скрупулезно фиксирует тренировочные объемы. Прделанная нагрузка получает соответствующие оценки.

3. Воссоздание психологического плана тренировочной деятельности, субъективного восприятия проделанной работы.

4. Записи, касающиеся состояния здоровья – самоотчет о функциональном состоянии, болевых ощущениях, о физической «прочности» спортсмена, о прежних травмах (сказываются ли они или не дают о себе знать).

5. Психологический аспект тренировки: желание-нежелание работать, опасение нагрузки, психологическая «смелость» и т.п.

6. Социальный аспект тренировки: контакт с тренером, с членами команды и т.п. Влияние семейно-домашних факторов, учебной или какой-либо другой занятости [3].

Все сюжеты, которые фигурируют в спортивном дневнике это, как правило, – доминанты «профессионального» внимания спортсмена. Они отражают значимые для него показатели спортивной деятельности и личной позиции в ней. Объективируя функционирование сосредоточения спортсмена, дневниковые записи соответственно воссоздают и широкую систему «частных» свойств его внимания. В ряду прочих актуализируется в данном виде и темпоральность внимания спортсмена.

К темпоральным факторам в спортивном дневнике относятся:

1. Сам принцип ведения дневника – его хронологичность и системность записей имеет временную природу и организацию.

2. Фиксирование в дневнике временных характеристик деятельности (время проведения тренировки, ее длительность, временные дозировки разных видов тренировочной работы, показываемые временные результаты и т.д.).

3. Анализ темпо-ритмических показателей проведенной тренировки или соревнования.

4. Обсуждение эффекта восприятия временных объемов спортивной деятельности («Тренировка пролетела быстро, на одном дыхании...», «Занятие тянулось долго...», «Начинал тренировку в замедленном темпе, двигаться не очень хотелось...» и т.д.).

5. «Возвращение» в дневниковых записях к каким-либо впечатлениям или результатам прежних тренировок, – своеобразное «возвращение времени».

6. Оценка своей деятельности в перспективе ее содержания и развития, – «заглядывания» в будущее время. (Если в п. 5 речь ведется о возвратном внимании, то в данном – о перспективном внимании) [1].

В своих дневниках спортсмены весьма широко и разнообразно оперируют с категорией времени в ее привязке к вниманию. Предметом сосредоточения оказываются фрагменты спортивной деятельности близких и отдаленных временных сроков (как в ориентации на прошедшее, так и будущее время). Весьма характерной умственной процедурой является, например, планирование роста спортивных результатов. Опираясь на интеллектуальное внимание, его поисковую функцию, спортсмен осуществляет выбор оправданных показателей своего восхождения.

Весьма характерна такая процедура как просмотр спортсменом своего дневника, обращение к прежним записям, поиск аналогов для решения нынешних спортивных задач. Адекватное планирование спортивной деятельности не может быть осуществлено без подобных просмотров. Данная деятельность позволяет установить реальные тенденции спортивного совершенствования. По сути дела, любая форма работы со спортивным дневником жестким образом выходит на оперирование временем (и соответственно на манипулирование разновременной актуализацией внимания).

Хотя обращение к дневнику связано с опорой на письменную речь, – от этого обсуждаемая деятельность не утрачивает форму «самообщения». Тому подтверждением, помимо прочего, является внутри личностные конфликты авторов дневников: в них «встречаются» два «Я» спортсмена. Одно «Я» – стремящееся быстрее достигнуть определенных результатов, другое – мыслящее более трезво, склонное руководствоваться реальностью.

Написание дневника – непрерывный разговор автора записей с самим собой: констатация определенного положения – опровержение (или самоутверждение) его, общение с собой будущим и прошлым – смена своих времясоциальных и времяпрофессиональных ролей. Вся эта «самобеседа» отвечает задаче самопознания, установления своих истинных спортивных возможностей. Форма данного общения психологически сложна и происходящее «раздвоение» личности (подходов к решению спортивных задач и оценок деятельности) немало затрудняет нахождение оптимального «самоподхода».

Ведение дневниковых записей помогает спортсмену полнее и конкретнее осознать свою деятельность. Дело в том, что попытки разрешить те вопросы, которые составляют содержание спортивного дневника, при посредстве обдумывания, не подкрепленного письменной записью, чаще всего, оказываются затруднительными в выполнении и завершении (они, как это бывает нередко, обрываются, не будучи доведены до конца). Внутренняя речь отличается свернутостью, обобщенностью суждений, а также известной затрудненностью для думающего четко вести линию разработки темы, тогда как при письменной речи никак не избежать определенности всех обозначений и деталей разрабатываемого сюжета.

Кроме того, всегда имеется возможность, прочитав уже сделанную запись, облегчить себе последующее развитие мысли. Письменная речь является более комфортным, «надежным» вариантом «самообщения». В своем опыте (при самом различном его содержании) люди давно уяснили указанные преимущества «письменного рассуждения».

Материалы, нашедшие отражение в данной статье, во многом базируются на анализе спортивных дневников студентов агрономического факультета Саратовского аграрного университета.

Спортивные дневники являются мощным средством решения задач спортивной педагогики. Побуждение тренеров активизировать учеников в ведении дневников, безусловно, повысит эффективность их деятельности, так как будет способствовать повышению интеллектуального уровня спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов Д.А. Планирование спортивной деятельности как условие формирования спортивного коллектива. // Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы: Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции. / Под ред. И. Л. Воротникова. – Саратов: Буква, 2015. – 537 с.

2. Милёхин А.В. Темпоральные особенности реализации спортивной деятельности в условиях высшего учебного заведения // Материалы двадцать

третьих Страховских Чтений: Сборник научных трудов. Вып. 22. – Саратов: ИЦ «Наука», 2014. – С. 48-60.

3. Милёхин А.В. Спортивный дневник как фактор профессионального роста: учебное пособие/ А.В. Милёхин. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2003. – 48 с.

УДК 796.01:378

СТУДЕНЧЕСКАЯ КЛУБНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

*Синюрин А.А., Пшеничников А.Ф., Хитёв А.В.,
ФГБ ОУ ВПО «Национальный Государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»*

ABSTRACT

Student athlete Club card as intercollegiate research and information unit (cluster). This is the level of scientific excellence in sport the student environment. The start of the Club card, in addition to the rules of the TRP, and in addition it is proposed that developed the universal “Lesgaft-test”.

Keywords: student; sports; Club card; achievement; data bank; ISG (integrated science group); lesgaft-test.

Студенческий вузовский спорт и его возрастные категории являются вершиной реализации физических качеств и возможностей студента в конкретных видах спорта. Это фактически последний резерв сферы Олимпизма. Спортклубы вузов реальный необходимый элемент в системе высшего образования. Перефразируем древнегреческую мысль «в здоровом теле здоровый дух» в другую современную фразу «в здоровом теле будущего специалиста здоровый интеллект профессионала или ученого». Огромные планетарные изменения современной эпохи и рост техногенной среды требует и в сфере студенческого спорта и частности клубной среды, коррекции и элементы новации. Ряд выборочных исследований в этой сфере, проведенные специалистами кафедры спортсооружений и индустрии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, выявили, предварительно перспективные и новационные элементы в структуре студенческого спортивного клуба:

а). трехступенчатую систему вовлечения студента-клубника в развитии его физических качеств;

б). введение в перспективе универсального, нормативного, тестового комплекса при поступлении – «Лесгафт-тест» (разработка 90-х г. к комплексу ГТО);

в). введение в клубную карту бесплатно-платную систему медико-биологического контроля «для мониторинга показателей»;

г). социально-практические преференции и нормативы для успешных и выдающихся студентов спортсменов;

д). создание-участие в начальных формах КНГ.

Студенческой клубной карте спортсмена предшествуют обязательные сдачи общегосударственных нормативов по физической культуре в системе ВФСК «ГТО». В системе вузовского образования нормативы ВФСК «ГТО» могут иметь специальные или коррекционные тесты.

В вузовском образовании физические возможности студента наиболее отчетливо проявляются. Студенческая сфера физической культуры и спорта требует постоянной корректировки в условиях и с учетом прогрессивно-агрессивного развития техногенной среды.

Уровень физических качеств студентов интересен в период начальной стадии обучения младших курсов и в период окончания вуза. Одним из вариантов базового тестирования студентов начальных курсов (в дополнении к ГТО) был разработан универсальный тестовый комплекс под названием «Лесгафт-тест».

Последовательно выполняемые тестовые конкретные действия по основным физическим качествам в определенных параметрах единой нормативной полосы. К примеру, участок 3 м X 15 м с четырьмя площадками для тестовых действий, которые выполняются последовательно в челночном варианте до финиширования. В четыре тестовых действия в 4-х зонах входят: отжимание «в упоре лежа»; прыжок в длину с места; кувырок вперед; наклон из О.С. к носкам и пяткам. Итог – затраченное время на тесты и пробегания плюс одна секунда на ошибки в зонах тестирования.

Разработанный «Лесгафт-тест» не лишен корректировки или введения отдельных элементов в общую схему тестирования. Надо отметить, что это начальный и обобщенный материал для дальнейших научных исследований, и особенно, в системе КНГ (комплексной научной группы).

В настоящее время КНГ наиболее прогрессивно используется и развивается в сборных командах Китая уже более 10 лет. Вузовские условия Санкт-Петербурга и научно-методический потенциал исследования в области физической культуры и спорта позволяет реализовать наиболее инновационные элементы в вузовских программах по освоению в сфере спортивных достижений и физического воспитания студенческой молодежи города на Неве.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В ОТДЕЛЕНИИ БАДМИНТОНА С ПОМОЩЬЮ ЖОНГЛИРОВАНИЯ

¹Смирницкий К.Н., ²Стогова А.И.,

¹Российский государственный гидрометеорологический университет,

²Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

This paper presents different kinds of exercises for formation of coordination abilities of students using balls in the classroom for badminton.

Keywords: development; coordination abilities; objects; badminton.

Главной целью физического воспитания в вузе, как техническом, так и гуманитарном, является обеспечение физического и психического здоровья студенческой молодежи, ее готовности к активной жизненной и будущей профессиональной деятельности.

По результатам многих исследований за последние годы наблюдается значительное ухудшение состояния здоровья студентов, снижение уровня физической и двигательной подготовленности. В то же время постоянно говорится о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья, повышением функциональных возможностей организма студентов, ростом их физической и двигательной подготовленности [1].

Физическая подготовка студентов направлена на воспитание силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, способности мышц к расслаблению. Совершенствовать все эти физические качества позволяют занятия бадминтоном.

Следует отметить, что бадминтон – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития студентов, поскольку все движения в бадминтоне носят естественный характер и базируются на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию соответственно силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игра вызывает качественные изменения в двигательном аппарате. Прыжковые игровые действия укрепляют костно-мышечную систему, способствуют улучшению подвижности суставов, повышают силу и эластичность мышц. Игровая деятельность в целом совершенствует все функции организма студентов. Это немаловажный факт, поскольку в существующем ритме учебы современного студента нелегко найти интересный, легкодоступный вид спорта, оказывающий на организм

молодого человека положительное воздействие столь широкого спектра. Постоянное слежение за воланом улучшает глубинное и периферическое зрение, развивает реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечную чувствительность и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц [2].

Игра в бадминтон, как и любая игра, требует хорошей координации движений и ловкости. Нередки случаи, когда именно способность сориентироваться в конкретной игровой ситуации и правильно скоординированные движения помогали бадминтону отразить, казалось бы, практически проигранный волан. Поэтому координационные способности занимающегося являются важным фактором повышения спортивной результативности.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

В таком виде спорта, как бадминтон, развитие тонкого мышечного чувства необходимо на всех этапах подготовки. Использование различных предметов и жонглирование ими повышает эмоциональность занятия и способствует повышению заинтересованности. Этот вид подготовки не требует больших спортивных площадей и чрезвычайно демократичен. Он может использоваться и в смешанных группах, независимо от пола и возраста.

Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (скорость обучения) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Среди физических качеств ловкость занимает особое положение. Она имеет самые разнообразные связи с остальными качествами и потому носит наиболее комплексный характер.

Бадминтон – игра, требующая четкой координации движений. Поэтому на всех этапах обучения необходимо развитию этого физического качества уделять максимум внимания.

В нашей работе мы рассматриваем развитие координационных способностей с помощью жонглирования. Основа ловкости – подвижность двигательного навыка, высокоразвитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов. Чем выше у бадминтониста восприятие собственных движений и точность ощущения, тем быстрее он овладевает новыми упражнениями. Техническая подготовка неразрывно связана с воспитанием ловкости. В системе подготовки бадминтониста широко используются упражнения, направленные на активизацию способности анализировать пространственно-временные характеристики (броски с указанием времени и дальности полета, упражнения с закрытыми глазами, жонглирование, кувырки и т. д.).

Жонглирование – это один из видов циркового искусства. Однако использование его в качестве дополнительного средства развития координации в процессе занятий бадминтоном способствует развитию зрительного анализатора и точности движений рук. Как показывает практика, при выполнении упражнений с мячами у учащихся возникает желание повторить увиденное упражнение. Мы неоднократно обучали занимающихся, выполнять различные виды жонглирования, что повышало интерес к занятию. Некоторые энтузиасты даже начинали тренироваться в домашних условиях и достигали значительного прогресса.

Жонглирование – это подбрасывание различных предметов, число которых превышает число используемых рук. Таким образом, даже однорукий человек может научиться жонглировать 2-3 мячами.

При подготовке к жонглированию необходимо выбрать 2-3 предмета одинаковых по весу, форме и даже цвету. На первом этапе упражнения необходимо выполняться на фоне однотонной стены. Если занятие проходит в домашних условиях, то лучше всего использовать разработанный нами тренажер. Он представляет собой полотнище, укрепленное на высоте вашего пояса за 4 точки. Если мяч не попадает занимающемуся в руку при выполнении упражнения, то он остается в доступности, а не катится по полу. Это позволяет существенно повысить эффективность занятий.

В используемых методиках освоения жонглирования предлагается подбрасывать мяч как можно выше, однако на начальном этапе обучения это не оправданно, так как предмет уходит из поля зрения. Мы предлагаем подбрасывать мяч до уровня глаз, чтобы был постоянный зрительный контакт. Попеременно подбрасывать и ловить один мяч одной рукой. После уверенного исполнения взять 2 мяча в одну руку. Один мяч подбрасывается, и когда он находится в верхней точке, подбрасывается второй. Рука должна идти по кругу, и в этом случае мячи не будут сталкиваться в воздухе. Движение руки должно быть похоже на вытянутую букву О. Внимание концентрируется на верхней точке полета мяча. Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не будете чувствовать себя совершенно свободно. Постепенно упражнения усложняются за счет смены направления. Мяч перебрасывают из руки в руку справа-налево. Сначала дугообразное верхнее перебрасывание, а затем круговое ладонями обеих рук. Направление движения все время меняется.

Перебрасывать мячи навстречу друг другу с небольшой задержкой. Одна рука начинает бросок чуть раньше, чем вторая. Следует выполнять движения свободно с одинаковой амплитудой. Кисти рук движутся по траектории большой буквы О.

Когда вы освоили данное движение, берите в ведущую руку третий мяч. Первый мяч запускается из той руки, где их два. Второй остается в ладони. Как только первый мяч достигнет верхней точки, круговым

движением запустите второй из другой руки. Затем запускается третий мяч, а первый падает в ладонь другой руки. Движения выполняются по кругу без остановки и по круговой траектории. Фиксируйте точку перед вашими глазами и не смотрите вниз на руки. В ходе наших уроков мы наблюдали, что учащиеся выпускают мячи в разных точках траектории движения кисти. Это не является ошибкой. Как кому удобно. В литературе описывается, что одним из подводящих упражнений является фиксирование 2 мячей в одной руке. Нам кажется, что при этом нарушается стереотип движения, от чего в дальнейшем трудно избавиться.

Для того чтобы понять алгоритм движения можно использовать шелковые платки, с их помощью легче проследить траекторию движения мячей. В этом случае время падения предметов увеличивается и легче скоординировать движение рук.

Жонглируем двумя мячами в каждой руке. Сначала мячи будут вылетать одновременно, а затем и попеременно. В этом случае будет казаться, что мячи перелетают из руки в руку. Данное упражнение гораздо сложнее предыдущих и требует большого опыта и координации.

Практика применения жонглирования показывает, что значительно ускоряется освоение техники выполнения упражнений с воланом, повышается точность движений особенно при работе на сетке.

Таким образом, развитие координационных способностей является одним из основополагающих физических качеств, необходимых студентам-бадминтонистам не только на этапе начальной подготовки, но и на протяжении всего периода спортивного совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лавричева И.А. Здоровье студентов в образовательном процессе //И.А. Лавричева// Учебное пособие. – Саратов: Изд-во «Научная книга», 2007. – 92с.
2. Граевская Н.Д. Состояние здоровья студентов институтов физической культуры //Спортивная биология и медицина в повышении качества жизни XXI век: Сборник научных трудов //Граевская Н.Д., Долматова Т.И. – М.: Советский спорт, 1999. – С. 25-28.

**СОХРАНЕНИЕ АДАПТИВНОГО РЕСУРСА ОРГАНИЗМА
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ
СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ МЕТОДОМ УСТРАНЕНИЯ
ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ НАГРУЗОК С ПРИМЕНЕНИЕМ
ПРИБОРОВ «ФИЛЬТР АГЕОН»**

Столяров С.М.,

*Общество с ограниченной ответственностью «Агеон СТ»,
Запорожье, Украина*

ABSTRACT

In this article the new information. Subject information – reducing the adaptive reserves of an athlete when exposed to electromagnetic radiation of electronic digital devices. The results of research, proposed a solution to protect against radiation.

Keywords: electromagnetic radiation; sports; adaptation; quality of sleep; the filter «Ageon»; adrenal exhaustion.

Тренировочные нагрузки являются стрессовым воздействием для организма спортсмена.

Важным параметром остаётся оптимизация нагрузок с целью сохранения адаптационного ресурса для восстановительных процессов после тренировки.

Диагностирование состояния названного параметра требует применения медицинской аппаратуры, квалифицированного персонала. Что и являются преградой к возможности регулярно и объективно оценивать состояние здоровья спортсмена.

Проведение подобной работы дает информацию о причинах неудовлетворительной восстанавливаемости спортсмена к новым тренировкам и соревнованиям. И даже получение прогноза о возможности срыва в работе сердца с последующей остановкой (внезапная сердечная смерть).

Автор статьи более 10 лет изучает фактор нарушающий режим отдыха современного человека, который не принимается во внимание при определении объёма тренировочных нагрузок и при организации восстановительного отдыха.

Таким фактором является воздействие импульсного электромагнитного излучения (далее ЭМИ) электронных гаджетов (устройств) широко

используемых в жизни. Как-то сотовые телефоны, планшеты, системы беспроводного интернета wi-fi, 3G, LTE и другие.

Отличием этого излучения от природных излучений является высокая частота и наполнение импульсной модуляцией.

Влияние излучений на нервную, гормональную, сердечнососудистую системы человека полностью рассмотрены в научных работах советских времён. Значимым является снижение адаптационного резерва организма через возникновение стрессовой реакции нервной системы, высокое содержание гормонов стресса в течение всего времени действия излучения, повышение нагрузки на сердечнососудистую и гормональную систему. Происходит также снижение функций иммунной системы, развитие гипоксии мозга, сердца.

В 70-80 годы XX века нормирование действия излучения было основано на ограничении времени контакта с источником излучения и уровня излучения. А вопрос импульсной фазовой, частотной модуляции высокочастотных излучений остался вне норм.

Уровни и продолжительность воздействия излучения качественно изменились за последние 15-20 лет. В настоящее время высокочастотное модулированное излучение воздействует на человека практически непрерывно в течение суток и ежедневно.

Отдых и быт спортсмена с применением электронных гаджетов (планшеты, смартфоны, телевизоры, ноутбуки, особенно с использованием беспроводных интернет технологий) приводит к состоянию стресса с высоким уровнем гормонов стресса, нарушением выработки мелатонина. Формируется состояние расхода ресурсов похожее на тренировку.

Описанная ситуация приводит к хроническому переизбытку гормонов стресса в организме, истощению резервов сердечнососудистой и гормональной систем, к развитию хронического нарушения микроциркуляции крови. Особенностью такого состояния становится резкое снижение капиллярного кровотока в мозге, органах близких к источнику излучения. Например, расположен ноутбук на коленях или на животе.

Даже во время ночного отдыха уровень возбуждения гормонами стресса от ЭМИ (например, включен смартфон с wi-fi,) остаётся высоким, приводит к блокированию производства мелатонина эпифизом и низкому качеству ночного отдыха.

Открытие в вестибулярном аппарате датчика магнитного импульса позволяет обосновать особенную патологическую реакцию организма на цифровое излучение. При воздействии импульсных ЭМИ, датчик магнитного импульса постоянно подаёт сигнал тревоги, что и формирует неосознаваемый стресс.

При круглосуточном хроническом воздействии ЭМИ происходит истощение резервов надпочечников по производству адреналина, кортизола.

Такое состояние непосредственно снижает возможности спортсмена достигать максимальное высоких показателей тренированности.

При планировании тренировочных нагрузок не учитывается объём нагрузки полученный спортсменом от воздействия ЭМИ используемых ним электронных устройств. Воздействие ЭМИ вызывает неустойчивость АД и сосудистых реакций при функциональных пробах, изменения внутрисердечной проводимости, признаки гипоксии миокарда, нарушение вегетативной регуляции сердечного ритма, повышение потребления кислорода. Сердечнососудистая симптоматика укладывается в картину нейро-циркуляторной дистонии по кардиальному или гипертоническому типу. Появляются признаки нарушения центральной и периферической гемодинамики.

Важным стал вопрос объективной оценки доли стресса от воздействия ЭМИ в общем объёме стрессовых нагрузок. Для чего потребовалось создать технологически удобную возможность сравнивать состояние обследуемых, в привычной среде при воздействии ЭМИ и без воздействия. В нашем распоряжении имеется собственная технология и приборы «Фильтр Агеон», устраняющие воздействие ЭМИ. Технология и приборы применяются с 2004 года. Серийное производство налажено в 2006 году.

Для исследований применялось диагностическое оборудование кардиоинтервалометрии, реографии и измерения кожногальванических потенциалов. Дополнительно применялись методы определения вестибулярной устойчивости и тепловизионной диагностики.

Полученные данные подтвердили значительное нарушение кровоснабжения мозга, стресс сердечнососудистой системы, повышение внутричерепного давления, нарушение работы вестибулярного аппарата при воздействии ЭМИ электронных устройств. Учитывая свойство накопления последствий воздействия ЭМИ, наблюдается суммирование стрессовых нагрузок от ЭМИ во времени. Получено подтверждение, что нагрузки на организм от «электромагнитного» стресса стали нагрузками одного порядка с тренировочными нагрузками.

В ходе исследований и практического применения приборов «Фильтр Агеон» определена возможность почти полного устранения действия ЭМИ на состояние функциональное и ресурсное состояние организма.

Клинические исследования, проведенные в 2006-2007 годах, на кафедре патофизиологии Запорожского государственного медицинского университета, с участием более 100 волонтеров-испытуемых подтвердили высокую эффективность устранения воздействия ЭМИ сотового телефона стандарта GSM.

Целью данного исследования было изучение влияния электромагнитного излучения МРТ на кровоснабжение головного мозга

человека и состояние нейроэндокринной регуляции организма, а также исследование защитного эффекта фильтра-нейтрализатора ЭМП «Агеон».

Материалы и методы исследования. Исследование было проведено на 100 практически здоровых студентах–добровольцах 18-20 летнего возраста и представляло собой двойной слепой эксперимент. Одна группа испытуемых (50 человек) использовала мобильный радиотелефон (МРТ) без защиты, другая (50 человек) – МРТ с применением средства защиты – фильтра-нейтрализатора ЭМП «Агеон».

Кровоснабжение четырех симметричных сосудистых областей головного мозга человека (передних - в фронто-мастоидальных и задних - окципито-мастоидальных отведениях) изучали с помощью компьютерного реографического комплекса «ReoCom». Для оценки состояния нейрогуморальной регуляции использовали 5-минутные записи кардиоинтервалов на компьютерном кардиографическом комплексе «CardioLab»: до включения МРТ, во время работы МРТ, после выключения МРТ. Последующую компьютерную обработку данных вариабельности сердечного ритма проводили в соответствии со стандартами Европейского общества кардиологии и Североамериканского общества кардиостимуляции и электрофизиологии. Различия между исследуемыми показателями считали достоверными при уровне статистической значимости $p < 0,05$.

Выводы:

1. Электромагнитное излучение мобильного радиотелефона изменяет показатели гемодинамики головного мозга человека. В ответ на воздействие излучения МРТ пульсовое кровенаполнение сосудов во всех областях мозга увеличивается, изменяется тонус сосудов среднего и мелкого калибра, повышается периферическое сопротивление сосудов, регистрируется асимметрия кровоснабжения противоположных отделов головного мозга. Указанные изменения могут приводить к нарушению кровоснабжения нейронов на уровне микроциркуляторного русла, переполнению сосудистого русла кровью и затруднению оттока крови с развитием интракраниальной гипертензии, расстройствам синхронизации нервных процессов.

2. Электромагнитное излучение мобильного радиотелефона изменяет параметры нейрогуморальной регуляции. В ответ на воздействие излучения МРТ снижается общая мощность спектра кардиоинтервалов, возрастают показатели активности симпатического отдела вегетативной нервной системы. Данные изменения отражают уменьшение резервов и качества здоровья человека, развитие стресс-реакции в ответ на воздействие электромагнитного излучения МРТ.

3. Восстановление кровоснабжения мозга у испытуемых наступает через 4-5 минут после окончания действия излучения МРТ; показатели нейрогуморальной регуляции к этому времени не восстанавливаются.

4. Использование в мобильном телефоне фильтра-нейтрализатора «Агеон» предотвращает развитие нарушений кровоснабжения головного мозга и возникновение дисбаланса нейроэндокринной регуляции организма. Поэтому фильтр-нейтрализатор ЭМП «Агеон» может быть рекомендован в качестве защиты для пользователей мобильных телефонов.

Патологическим воздействием импульсных ЭМИ является нарушение работы вестибулярного аппарата. В сотрудничестве с профессором Тринусом К. Ф. государственного научного учреждения «НПЦ профилактической и клинической медицины» ГУД Президента Украины проведено пилотное исследование. Целью исследования стало определение влияния излучения сотового телефона на функции вестибулярного аппарата. Результаты исследования достоверно показали наличие нарушений.

Вестибулярная устойчивость имеет большое значение при занятиях такими видами спорта на выносливость, как бег на 3000 м с препятствиями, конькобежный спорт (дистанции от 3 до 10 км), биатлон, лыжные гонки, триатлон и др. Потеря устойчивости у спортсменов, занимающихся видами спорта на выносливость, проявляется, прежде всего, в склонности к падениям, которые нередко приводят к травмам.

Изучение результатов снижения электромагнитной нагрузки на организм детей и молодёжи позволило определить ведущую причину случаев внезапной сердечной смерти у этой категории населения. Материалы обследований, полученные с применением удобной диагностической аппаратуры измерения кожногальванических потенциалов, подтверждают широкое распространение истощения и низкоресурсного состояния надпочечников. При достаточном и нормальном функциональном состоянии организма, ресурсы сердечнососудистой, гормональной, иммунной систем значительно снижены. В ситуации стрессовых нагрузок во время соревнований и тренировок возможен отказ надпочечников дать необходимое количество адреналина для работы сердца и его последующая остановка.

При системном устранении воздействия ЭМИ с применением «Фильтров Агеон», происходит во времени качественное восстановление ресурсов указанных систем и улучшение их функционирования. Достоверно повышается качество сна, ночного восстановления. Снижается расход адаптационного ресурса в течение дня. Что обеспечивает повышение уровня тренированности, выносливости и адаптации к стрессовым нагрузкам.

Гибель молодых спортсменов на соревнованиях становится частым явлением. Отличное функциональное состояние не дает гарантии того, что человек сможет вынести нагрузку соревнования. Online812 собрал печальную статистику смертей за последние 50 лет. Из данного обзора очевиден рост случаев смерти от сердечной недостаточности с 90-95 года по настоящее время, что коррелируется с началом массового распространения

электронной техники: компьютеров, цифровых, телевизоров, ноутбуков, сотовой связи и т.д.

С целью качественного улучшения здоровья спортсменов-студентов, повышения их тренированности необходимо обеспечить устранение хронического воздействия ЭМИ в периоды тренировок, соревнований. Для сохранения тренированности между сборами и повышения адаптивных свойств организма перед сборами, считаем эффективным также обеспечивать защищённость от действия ЭМИ. Для чего рекомендуем применять апробированную технологию, реализованную в серийной продукции «Фильтр Агеон».

Предлагаем своё сотрудничество с организациями заинтересованными в развитии здоровья, спортивной тренированности студентов и школьников.

УДК 617.3

СПОСОБ И УСТРОЙСТВО ДЛЯ ВОЗМОЖНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА СПОРТСМЕНОВ

Толстунев В.А.,

*Общество с ограниченной ответственностью «Внедрение
Инновационных Проектов», г. Москва*

ABSTRACT

The article is devoted to the problem of rehabilitation of athletes after injuries, in particular to strengthen the short muscles of the spine. Examined the biomechanics of negative processes in the spine for example, violations in it sedentary life. A method and device to strengthen the short muscles of the spine.

Keywords: rehabilitation of the spine; spinal trauma; back pain; degenerative disc disease; herniated disc; short muscles of the spine.

В понимании «здоров» для здорового человека и спортсмена имеется существенное различие. Трудовые и бытовые обязанности здорового человека в разы отличаются от нагрузок, предъявляемых в современном спорте. Большие физические нагрузки спортсмена, предъявляют особые требования и в период реабилитации после полученных травм различного происхождения. В первую очередь после изменений в опорно-двигательном аппарате

Непременным условием эффективного восстановления для любого человека является возможно раннее применение реабилитационных мероприятий, особенно физических упражнений. Для спортсменов это

крайне важно, т.к. у них резко снижается спортивная работоспособность. В этой связи сразу же после окончания острого периода болезни спортсмена, нужно вместе с традиционной лечебной гимнастикой, использовать средства для поддержания общей физической подготовленности и работоспособности. Именно раннее начало применения физических упражнений и других средств - один из основных факторов сокращения сроков реабилитации спортсменов. При этом чрезвычайно важным является разнообразие используемых методов, средств восстановления и комплексное их применение. Чем они разнообразнее, тем выше эффективность их воздействия на различные механизмы регуляции организма спортсмена. В этом плане наибольшую ценность реабилитационных мероприятий представляют упражнения и устройства с направленным, точечным воздействием на нарушение.

Большинство спортивных нагрузок производят высокое напряжение на позвоночник. В течение долгого времени эти повторные нагрузки суммируются и вызывают повреждение позвоночного столба в виде остеохондроза с грыжами межпозвонкового диска.

Стоит отметить, что имеющиеся знания о появлении характерных нарушений в опорно-двигательном аппарате в зависимости от вида спорта, дают направленность профилактической проработки этих нарушений.

Нами разработан способ профилактики и реабилитации остеохондроза с грыжами дисков для людей, ведущих малоподвижный или сидячий образ жизни. Создано устройство для реализации этого способа в бытовых условиях, на работе и отдыхе. Учитывая, что анатомия и биомеханика человека неразличима, предлагаем разработанный способ и устройство использовать для профилактики и реабилитации позвоночника спортсменов.

При определении путей подхода к решению столь распространенной и актуальной проблемы, а также недостаточную эффективность множества предложений по ее устранению мы попытались:

1. - понять причину негативного воздействия сидячей позы на здоровье человека с точки зрения физиологии и биомеханики человека;
2. - определить пути преодоления этой проблемы;
3. - не меняя привычный сидячий и малоподвижный образ жизни найти способ избавить человека, хотя бы частично, от негативного воздействия гиподинамии.

От малоподвижного и сидячего образа жизни в первую очередь страдает позвоночник и сегментарно связанные с его отделами органы человека. При этом основной причиной негативных процессов в позвоночнике называют дистрофию, т.е. нарушение питания во всех его структурах. Это в свою очередь вызывает нарушение обмена веществ. Именно дистрофия приводит к глубокой дегенерации тканей, проявляющейся в виде остеохондроза, спондилеза, артроза, грыж межпозвонковых дисков и пр.[1].

Транспорт питательных веществ к позвоночнику и отвод продуктов метаболизма осуществляется ближайшими к нему мышцами. В структуре позвоночника это короткие, глубоко расположенные мышцы, закрепленные в различных направлениях на отростках позвонков. Их главная функция – удержание в целостности виртуозной конструкции позвоночника.

Особенности коротких мышц позвоночника:

- входят в группу мышц-стабилизаторов, т.е. являются исполнительным механизмом для удержания неустойчивого равновесия туловища в вертикальном положении, когда человек движется или стоит. Только при этом выполняется их фундаментальная функция «сжатие-расслабление», которая в свою очередь включает насосную функцию;

- мы не можем осознанно, силой воли управлять ими;

- мы не ощущаем невидимую гимнастику этих мышц;

- механизмом управления для них является центральная нервная система, в частности вестибулярный аппарат;

- исходная фаза мышц, тонус, т.е. «сжатие» мышечной ткани, которое мы не ощущаем, одна из составляющих компрессионной нагрузки на позвоночник. Для сравнения – в двигательных поверхностных мышцах исходной фазой является «расслабление»;

- обладают памятью формы и могут удерживать любое, в т.ч. неправильное положение позвоночника, вызванное привычными или навязанными в течение длительного времени однообразными нагрузками.

Когда человек сидит на статичной поверхности, или лежит, его туловище находится в состоянии устойчивого либо безразличного равновесия. Короткие мышцы позвоночника напряжены, но не работают. Их насосная функция при этом не выполняется, что является изначальной причиной нарушения активного питания всех структур позвоночника.

В сидячей позе на статичной поверхности вертикальное положение туловища удерживается напряжением поверхностных, двигательных мышц – трапецевидной, широчайшей, мышечным корсетом и др. Однако функционально эти мышцы предназначены для кратковременной нагрузки. При длительном напряжении в одной позе насосная функция в них также отсутствует. В результате мышцы «затекают». В этой связи у долго сидящих людей возникает желание подвигаться, размяться либо хотя бы поерзать. Создается крайне негативная для здоровья человека ситуация, когда практически все мышцы туловища напряжены, но не работают, т.е. в них наблюдается застой. Его следствием является нарушение обмена веществ. Такой же застой в тазовой области и в ногах. В сидячей позе зафиксированы самые высокие значения компрессионной нагрузки в поясничном отделе позвоночника. Предлагаемый выход из описанной ситуации заключается в создании неустойчивого положения туловища человека в сидячей позе и за счет этого включение в работу коротких мышц позвоночника.

Логика предлагаемого пути следующая: при уменьшении площади опоры под сидящим человеком, его туловище теряет устойчивость. Через систему обратных связей вестибулярный аппарат для удержания равновесия включает мышцы-стабилизаторы, в данном случае короткие мышцы позвоночника. Их активная работа запускает насосную функцию, например, как при быстрой ходьбе. Нормализуется питание костной и хрящевой ткани позвоночника, а также обмен веществ. Для удержания туловища в вертикальном положении больше не требуется напряжение поверхностных двигательных мышц.

Конструктивным решением устройства для реализации обозначенного пути явился тренажер, выполненный в виде сиденья с единственной опорой, которая обеспечивает сиденью три степени свободы одновременно – наклоны в вертикальной плоскости вправо-влево, вперед-назад и вращение в горизонтальной плоскости [2]. В качестве анатомического прототипа сиденью-тренажеру выбрана часть позвоночно-двигательного сегмента из одного межпозвонкового диска между двумя позвонками.

Сиденье-тренажер можно устанавливать на любую твердую поверхность традиционной мебели для сидения (рис.1).

Тренажер обеспечивает здоровье человека путем компенсации дефицита движений коротких мышц позвоночника, снижения компрессионной нагрузки на его поясничный отдел, ликвидации постурального стресса и застойных явлений в сидячей позе. Но главное – способствует восстановлению коротких мышц позвоночника, их объема, силы и эластичности. За счет активизации питания структур межпозвонкового диска сиденье-тренажер способствует восстановлению его геометрии и размеров.



Рис. 1. Установка сиденья-тренажера на стуле

Рекомендован к применению Минздравом РФ, Минспорта РФ, а также в качестве профилактики и реабилитации последствий сидячей позы докт. мед. наук, профессором С.М. Бубновским, основателем направления современной кинезитерапии (лечение движением).

Аналогом сиденья-тренажера в природе является спина лошади, идущей со скоростью 100-110 шагов в минуту, так называемая Лечебная Верховая Езда, а способ лечения «иппотерапия», с греческого переводится как «лечение при помощи лошади». **Иппотерапия** – это уникальное по эффективности средство профилактики и реабилитации при ряде тяжелых заболеваний детей и взрослых с диапазоном от ДЦП до бесплодия, широко применяемое в мировой практике.

Многолетний опыт применения сиденья-тренажера показал его 100% эффективность и безопасность в качестве избавления от проблем спины, ликвидации застойных явлений в тазовой области и даже восстановления внутренних органов, путем превращения пассивной сидячей позы в активную. Околопозвоночные мышцы, на которые оказывается воздействие, выступают в качестве стабилизаторов. Работа над этими мышцами поможет спортсмену выполнять движения позвоночного столба в полном объеме и придать устойчивости при выполнении ежедневных тренировок.

Для целей профилактики и реабилитации спортсменов, обладающих повышенной мышечной силой, возможна модернизация сиденья-тренажера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бубновский С.М. Руководство по кинезитерапии. – М.: Астрей-Центр, 2004. – 112 с.
2. Патент РФ № 65356 «Накладное сиденье», 2007

**Секция 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И
ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СО
СТУДЕНТАМИ**

УДК 304.2: 796.011

**СПОРТ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ
ЭКСТРЕМИЗМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

Колодин А.А., Чалова Е.И.,

*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

This article is devoted to the study of the prevention of extremist activity among youth through involvement in youth sports activities.

Keywords: sport; extremism; youth; prevention.

Молодежная среда в силу своих социальных характеристик и остроты восприятия окружающей обстановки является той частью общества, в которой наиболее быстро происходит накопление и реализация негативного протестного потенциала. Что приводит к тому, что именно в молодежной среде экстремистские группировки могут найти свою поддержку и развитие.

Эта ситуация обусловлена рядом социально-психологических, физиологических и демографических особенностей молодых людей наиболее восприимчивых к идеологическому воздействию, подверженность максимализму и радикальным настроениям. Чаще всего вербовка молодых людей осуществляется с помощью обещаний решения всех проблем, материальных в частности. Неокрепшие молодые умы зачастую даже не задумываются о том, что участвуя в деятельности подобных формирований, они не только не решают свои существующие проблемы, но и создают себе многочисленные новые, по сути, уничтожают свое будущее.

Основная форма молодежного экстремизма – это неформальные молодежные объединения противоправного характера. От преступных группировок их отличает лишь наличие определенной идеологии, которая характеризует нетерпимость членов группы к каким-либо иным социальным группам, этносам, к установленному государственному строю, религиозным убеждениям и т.п.

Наиболее часто встречающимся тезисом является тезис о создании «чистого государства», которое можно построить лишь путем агрессивных

мероприятий, направленных на «очищение» общества от той части, которая не вписывается в рамки данной идеологии.

В настоящее время членами неформальных молодежных организаций экстремистско-националистической направленности в основном являются молодые люди в возрасте до 30 лет, и нередко, в том числе – несовершеннолетние лица 14-18 лет.

Навязываемая экстремистами система взглядов является привлекательной для молодых людей в силу простоты и однозначности своих постулатов. Необходимость личного участия в сложном и кропотливом процессе экономического, политического и социального развития подменяется примитивными призывами к полному разрушению существующих устоев и замены их утопическими проектами.

В целях пресечения экстремистской преступности и обуздания криминальной ситуации кроме проведения антитеррористических мероприятий и борьбы с существующими террористическими группировками, не менее важна профилактическая работа по предотвращению развития нетерпимого отношения к другим членам общества. Реализация мероприятий профилактического характера возможна через институты гражданского общества, научного и бизнес-сообществ, образовательные структуры и средства массовой информации.

Раннее выявление и принятие необходимых профилактических мер в значительной степени позволят не допустить формирования у молодых людей стойкой направленности на совершение противоправных действий.

Для разработки эффективных мер по профилактике экстремистских взглядов необходимо определить факторы, влияющие на возникновение экстремистских проявлений в молодежной среде:

1. Обострение социальной напряженности в молодежной среде (характеризуется комплексом социальных проблем, включающим в себя проблемы уровня и качества образования, «выживания» на рынке труда, социального неравенства, снижения авторитета правоохранительных органов и т.д.);

2. Криминализация ряда сфер общественной жизни (в молодежной среде это выражается в широком вовлечении молодых людей в криминальные сферы бизнеса и т.п.);

3. Изменение ценностных ориентаций (значительную опасность представляют зарубежные и религиозные организации и секты, насаждающие религиозный фанатизм и экстремизм, отрицание норм и конституционных обязанностей, а также чуждые российскому обществу ценности);

4. Рост национализма и сепаратизма (активная деятельность молодежных националистических группировок и движений, которые

используются отдельными общественно-политическими силами для реализации своих целей);

5. Наличие незаконного оборота средств совершения экстремистских акций (некоторые молодежные экстремистские организации в противоправных целях занимаются изготовлением и хранением взрывных устройств, обучают обращению с огнестрельным и холодным оружием и т.п.).

6. Использование в деструктивных целях психологического фактора (агрессия, свойственная молодежной психологии, активно используется опытными лидерами экстремистских организаций для осуществления акций экстремистской направленности);

7. Использование сети Интернет в противоправных целях (обеспечивает радикальным общественным организациям доступ к широкой аудитории и пропаганде своей деятельности, возможность размещения подробной информации о своих целях и задачах, времени и месте).

Несмотря на разнообразие методов пропаганды экстремистских взглядов, они могут найти поддержку и развиваться в среде, обладающей характерными особенностями:

1. Экстремизм формируется преимущественно в маргинальной среде. Он постоянно подпитывается неопределенностью положения молодого человека и его неустановившимися взглядами на происходящее.

2. Экстремизм чаще всего проявляется в системах и ситуациях, характерных отсутствием действующих нормативов, установок, ориентирующих на законопослушность, консенсус с государственными институтами.

3. Экстремизм проявляется чаще в тех обществах и группах, где проявляется низкий уровень самоуважения или же условия способствуют игнорированию прав личности.

4. Данный феномен характерен для общностей не столько с так называемым «низким уровнем культуры», сколько с культурой разорванной, деформированной, не являющей собой целостности.

5. Экстремизм соответствует обществам и группам, принявшим идеологию насилия и проповедующим нравственную неразборчивость, особенно в средствах достижения целей.

Профилактика экстремистской деятельности в молодежной среде – это область науки и практики социальной работы, которая интенсивно связана с профилактикой психического здоровья, с вопросами эффективной адаптации к жизни и окружающей среде, с проблемами педагогики, воспитания, общения и в целом понимания людьми друг друга и самих себя.

Одним из инструментов профилактики экстремизма в молодежной среде может выступать подход, основанный на развитии деятельности, альтернативной экстремистской.

Он в большей степени направлен на реализацию мероприятий по совершенствованию вопросов досуга и отдыха молодежи и предполагает необходимость развития альтернативных социальных программ для молодежи.

Основная задача таких программ – возможность, в социально нормативных рамках реализовать свойственные молодежи стремления к риску, поиску новых ощущений, дать возможность проявить позитивную повышенную поведенческую активность, в какой-то мере реализовать себя. Данное направление является попыткой развития специфической активности с целью уменьшить риск проявления экстремистской агрессии.

А. Кромин выделяет четыре варианта программ, основанных на деятельности, альтернативной экстремистской:

1. Предложение специфической активности (например, путешествия с приключениями), которое вызывает волнение и предполагает преодоление различных препятствий.

2. Комбинация возможности удовлетворения специфических для подростков потребностей (например, потребности в самореализации) со специфической активностью (например, занятия творчеством или спортом).

3. Поощрение участия подростков во всех видах специфической активности (разнообразные хобби, клубы и т. д.).

Использование в качестве профилактики экстремистской деятельности пропаганду здорового и активного образа жизни, проведение различных спортивных мероприятий представляется достаточно эффективным для формирования у молодежи здорового и толерантного восприятия окружающей действительности. Чрезвычайно важно заметить, что все перечисленные мероприятия должны быть доступны всей молодежи в географическом и в материальном плане.

Это подразумевает обустройство спортивных молодежных клубов, открытых спортивных площадок, организации чемпионатов и соревнований на безвозмездной основе, не только в больших городах, но и в областных центрах и небольших населенных пунктах, естественно это невозможно без организационной и финансовой поддержки государства.

Данные меры помогут молодым людям осознать, что государство заботится о них, и нет необходимости совершать противозаконные действия.

В качестве профилактической меры спортивные мероприятия чрезвычайно важны для футбольных фанатов, в настоящее время существует тенденция развития националистических взглядов и экстремистских наклонностей в этой среде. Однако, любовь к своей команде не причина ненависти к другим.

Организация чемпионатов между болельщиками, проведение различных акций спортивно-досугового характера между фанатами разных команд сможет снять агрессивное настроение, выпустить скопившийся азарт

и адреналин, снизив тем самым угрозу проведения экстремистских акций во время матчей.

Безусловно, разработка конкретных мероприятий и их организация – это большая комплексная работа, в которой должны участвовать социологи, психологи и педагоги различных профилей при поддержке федеральных органов государственной власти, органов власти субъектов Федерации, органов местного самоуправления.

Спорт, являясь одним из важнейших средств укрепления здоровья человека, его физического развития и совершенствования, оказывает существенное позитивное воздействие и на его духовный мир, его мироощущение, эмоции, моральные принципы, эстетические вкусы, способствуя формированию гармонически развитой личности.

Спорт давно занял в жизни человека одно из главных мест и стал не просто средством физического оздоровления и развития, но и образом жизни, целой жизненной философией. По утверждению медиков и психологов, люди, занимающиеся спортом, легче приспосабливаются к жизни и адаптируются в обществе, психически более мобильные, коммуникабельные, организованные, обладают более быстрой психической реакцией. А для современного молодого человека спортивные занятия все чаще оказываются единственным способом избежать угрозы влияния улицы, наркотиков, насилия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон от 25.07.2002 г. № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности» (в ред. от 29.04.2008) // Собрание законодательства РФ. 2002. – № 30. – Ст. 3031.
2. Сиоридзе А. Т. Психологический портрет личности участника молодежных экстремистских групп // Право и образование. – 2007. – № 3. – С. 145-151.
3. Кромин А. Российская молодежь: проблемы и решения / А. Кромин // ОБНС. – 2007. – №6. – С. 25-31
4. Фридинский С.Н. Молодежный экстремизм как особо опасная форма проявления экстремистской деятельности // Юридический мир. – 2008. – № 6. С.
5. Чупров В.И., Зубок Ю.А., Уильямс К. Молодежь в обществе риска. М.: Юристъ. – 2006. – 692 с.

ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ

Носова Е.А., Дубенюк В.В., Шкарупа А.В.,

*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

As the title implies the article describes examples of organizational work with students. Much attention is given to features instructional techniques. It is spoken in detail sports events at the university.

Keywords: physical culture; sport; mass sports; student sports.

Студенчество наиболее яркое представительство современной молодежи. Гармоничное, всестороннее развитие личности не сводится только к приобретению определенных достоинств и совершенств: физическому здоровью, образованности, эстетическим познаниям и т.д. Высокая профессиональная подготовка, специальные знания, общая культура, физическое совершенство должны быть в органическом сплаве с творческой активностью человека. За этим появляется и более далекая цель – создать предпосылки для гибкого вариативного социального поведения, для выполнения людьми своих социальных обязанностей на основе перемены общественных функций в самом широком диапазоне. Можно выделить три приоритета, которые должны быть реализованы в практической работе с молодежью: вовлечение молодежи в социальную практику и ее информирование о потенциальных возможностях развития России; развитие созидательной активности молодежи; интеграция молодых людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации в жизнь общества.

Сознавая важность и значимость проблемы оздоровления студентов, кафедра физического воспитания Санкт-Петербургского университета промышленной технологии и дизайна уделяет большое внимание организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов как важнейшему фактору восстановления, реабилитации физического состояния, снятия нервно-эмоционального напряжения. Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт.

Можно выделить следующие организационные особенности студенческого спорта:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине "Физическая культура" (элективный курс в основном учебном отделении, учебно-тренировочные занятия в спортивном учебном отделении);

- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;

- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (учебные зачетные соревнования, внутривузовские и вневузовские соревнования по избранным видам спорта).

Эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала ознакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

Спортивно-массовая работа в университете – это широкое и значимое направление работы со студенческой молодежью. Методические особенности проведения спортивно-массовых мероприятий со студентами можно разделить по масштабам проведения, уровню подготовленности участников, месту проведения, видам спорта и массовости спорта.

При составлении оздоровительных программ в работе с молодежью учитываются четыре основных условия:

1. определение вида спорта, которым можно увлечь студенчество,
2. наличие времени для занятий физической культурой,
3. наличие места для занятий,
4. наличие источников финансирования программ оздоровительных занятий физической культурой.

Спортивно-оздоровительные программы должны:

- удовлетворять нуждам студентов и поддерживать систему ценностей современного общества,

- вовлекать всех лиц, имеющих отношение к университету, независимо от возраста, пола, религиозной принадлежности и социального происхождения к физкультурным практикам,

- быть разнообразными и сбалансированными,

- поддерживать дух соревновательности (конкуренции),

- соответствовать интересам занимающихся с учетом их свободного времени,

- привлекать максимальное количество участников,

- претворяться в практику квалифицированным персоналом и обеспечиваться необходимой финансовой поддержкой,

- повышать авторитет к социальной роли физической культуры.

Методы физического воспитания при проведении массовых мероприятий со студентами:

- исключают непосредственное влияние преподавателя на студента (убеждения, нравоучения, приказы, распоряжения, угрозы, наказания, поощрения и т.д.),

- создают специальные условия, ситуации и обстоятельства вынуждающие студента к самостоятельным действиям, выражающие собственное отношение, позицию, поступки, позволяющие проявить характер,

- формируют общественное мнение референтной группы, коллектива лично значимое для студента через средства массовой информации (стенды, газету, журнал),

- в процессе подготовки выполняется совместная деятельность педагога и студента (общение),

- осуществляется процесс обучения и самообразования, передачи информации, социального опыта в процессе дружеского и профессионального общения.

Выделяют три группы методов:

1. Ориентированные на формирование положительного опыта поведения в общении и деятельности,

2. Направленные на достижение единства сознания и поведения,

3. Использующие поощрение и наказание.

Для успешного проведения массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий необходимо провести разработку программ, графиков, планов групповых и индивидуальных занятий, календарей и положений спортивных соревнований; планов проведения оздоровительно-спортивных лагерей, соревнований, спортивных вечеров, праздников, показательных выступлений физкультурников и спортсменов, конференций, семинары и т.п.

Обязательным условием участия в мероприятиях, где возможны большие физические нагрузки (кроссы, длительные походы, конкурсы силачей и др.), являются предварительная физическая подготовка (тренировка) и разрешение врача. В целях выбора тех или иных форм изучаются интересы студентов, аспирантов, сотрудников и преподавателей; результаты изучения используются в практике работы спортивного клуба.

Подготовка к участию в мероприятиях могут носить индивидуальный характер (зарядка, соблюдение режима дня, закаливание и т.д.) и групповой (зарядка, занятия в различных группах, турпоходы и др.), под руководством общественных инструкторов и тренеров (баскетбол, волейбол, бадминтон, футзал). Группы могут организовываться по принципу интересов совместного обучения на курсе и организовываться в коллективы – черлидинг, современные танцы, занятия в тренажерном зале. При

комплектовании групп после медицинского осмотра учитываются пол, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности занимающихся и принадлежность к определенной медгруппе.

Важным условием при составлении календарного плана является традиционность намеченных мероприятий по срокам, программам, участвующим лицам. Это повышает интерес к ним студентам.

Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов, если они проводятся регулярно. Календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Другая важная мера организационно-методического характера – это составление положения о соревнованиях. Если соревнования носят командный или лично-командный характер, в положении указывается система определения победителей в командном зачете. В каждом отдельном случае она может быть разной. Например, в плавании командное первенство определяется по сумме времени, или сумме мест, или сумме очков, полученных так называемыми зачетными участниками.

Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Студенты СПбГУПТД участвуют в соревнованиях разных по видам спорта, квалификации участников и масштабности проведения. К таким соревнованиям относятся – внутревузовские соревнования, товарищеские встречи и массовые городские старты, чемпионаты Росс среди студентов и Универсиады.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные. По форме проведения соревнования могут быть открытыми, очными и заочными; одноразовыми и традиционными; однодневными и многодневными; официальными и товарищескими (тренировочными). По составу соревновательных действий существуют соревнования по отдельным видам спорта (плаванью, волейболу и др.) или комплексные (Спартакиады).

В системе физического воспитания студентов ВУЗов спортивные соревнования занимают большое место. Только четко организованные спортивные соревнования могут полностью выполнить свои функции и обеспечить достижение участниками наивысших спортивных результатов и возможность всестороннего развития.

ГОРОДСКИЕ СПРИНТЫ КАК НОВЫЙ ВИД СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

*Петрушко Т.А., Васильева И.Г., Кольцова О.Г.,
Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

This article promotes competitions on sports orientation in the city, allowing you to make the sport more accessible to students.

Keywords: orienteering; students; city sprint.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны найти на местности контрольные пункты (КП). Дистанции бывают в заданном направлении, где точки КП соединены в порядке их прохождения, бывают по выбору, где участник проходит КП в свободном порядке. На старт участник выходит в соответствующей экипировке, при себе имея компас, карту и электронный чип, в котором записываются времена отметки КП.

Ориентирование бывает нескольких видов: беговое, на лыжах, на велосипеде, а так же трейл-ориентирование (ориентирование для участников с ограниченными возможностями). Есть так же виды, которые не включены в список Федерации Спортивного ориентирования России. Это различные приключенческие гонки с элементами ориентирования, рогейны, подводное ориентирование, на лошадях и др.

Заниматься этим видом спорта можно в любое время года и начать может любой желающий. Для каждого возраста есть свои возрастные категории. Практически все соревнования проходят в лесу, на свежем воздухе. Убегая со старта на дистанцию, участник погружается в чудесный и увлекательный мир, который называется ориентирование, и чаще всего это становится образом жизни, ведь ориентирование это не только бег и поддержание здорового образа жизни, а так же каждый раз встреча с единомышленниками. Соревнования чаще всего проводятся по выходным. Поэтому, это отличный способ отдохнуть от городской суеты и насладиться общением с природой.

В нашей статье мы бы хотели познакомить вас с новым видом спортивного ориентирования – ориентирование в городских условиях (Городской спринт). Этот вид спорта в последнее время набирает большую

популярность в Западных странах, в России развивается не так быстро, но, тем не менее любой желающий может поучаствовать в таких соревнованиях.

Старты проходят в городе, по картам крупного масштаба, чаще всего это – 1:40 000 м, Задача: найти КП, установленные на местности, в городских условиях это могут быть – углы домов, стенки, лестницы, отдельно стоящие деревья и клумбы, различные объекты (скамейки, качели, фундаменты) и другие объекты городской среды.

В г. Санкт-Петербурге по будним дням (по средам) проходят тренировочные старты по городскому ориентированию – «Спринт-Тур СПб». Они проводятся в разных районах города, каждый раз по новой и не знакомой участникам местности. Старты проходят в вечернее время, для удобства работающих людей и учащихся. Городское ориентирование позволяет лучше узнать свой город, научиться понимать карты и быстро передвигаться даже по незнакомым местам. В этих соревнованиях принимают участие как новички, так и профессионалы, выступающие на Чемпионатах мира и Европы. Преимущество городского спринта над лесным – доступность (не нужно ехать далеко за город в лес). Студенты ВУЗов, принимая участия в таких стартах, могут ознакомиться с различными местами своего города, побывать в красивейших парках и исторических местах. В г. Санкт-Петербурге такие старты уже проводились в историческом центре города – на Васильевском острове, вблизи крейсера «Аврора», на Литейном проспекте, в районах станций метро – Нарвская, Ломоносовская, Лесная.

При проведении соревнований в небольших городах или крупных соревнованиях за границей (в Европе и Скандинавии) частично или полностью перекрываются проезжая часть и улицы, находящиеся на пути участников соревнований, во избежание опасных ситуаций. Конечно, в условиях г. Санкт-Петербурга это не представляется возможным, поэтому в карте участников красной штриховкой обозначаются опасные места, запрещенные для передвижения районы. Так же оливковым цветом (заливкой) обозначены частные территории, клумбы, газоны и другие места, где не должен пробегать участник.

Отличие городского спринта от лесного вида являются открытость и зрелищность. Поэтому, все чаще организаторы стараются включать в программу крупных соревнований городской спринт. Такие соревнования могут наблюдать зрители, прохожие. Это, в первую очередь, способствует развитию и популяризации вида. В лесу же, участник находится один на один с дистанцией, и болельщики наблюдают соревнующихся только на старте и финише. На таких соревнованиях, как Чемпионат мира и Европы, на крупных международных соревнованиях участники бегают с GPS-датчиками, их путь выводят на большой экран и трансляцию можно наблюдать на месте старта и финиша, а так же он-лайн в интернете.

Спортивное ориентирование по праву можно считать самым демократичным видом спорта. Участники соревнований – от детей дошкольного возраста до группы 80-90-летних ветеранов. Но даже в одной возрастной группе можно соревноваться, показывая свои скоростные способности или участвовать в группе Фитнесс, проходя дистанцию с небольшой скоростью, получая удовольствие и разгадывая ребусы карты.

Есть еще одно, формальное, название этого вида спорта – «Шахматы на бегу». Ведь, действительно, это не просто бег, здесь всегда нужно смотреть в карту, продумывать шаг наперед, уметь «считывать» местность, уметь «понимать» топографические знаки и замысел постановщика дистанции. Ориентирование учит самостоятельности, учит быстро принимать решения, учит быть ответственным. Постоянное общение с природой делает ориентировщиков по праву борцами за экологию и сохранение чистоты в окружающем мире.

Всех, кого заинтересовала наша статья и если вы желаете попробовать свои силы в этом чудесном, новом виде спорта, приглашаем принять участие в соревнованиях по Спортивному ориентированию. Для этого – обращайтесь к нам, преподавателям кафедры физического воспитания и мы Вам с удовольствием поможем.

УДК 796.5:378.172(470+571)

О МАССОВОМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ

Рубис Л.Г.,

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

The article discusses the development of sports tourism, promotion of Hiking and sports meetings, the preparation of the celebration of the 120th anniversary of tourism in Russia.

Keywords: sport tourism; tourist camps; birthday; TRP; tourism personnel.

За последние годы возросло внимание к спортивно-оздоровительному туризму со стороны федеральных и региональных органов законодательной и исполнительной власти. Вопросы формирования государственной политики и единого туристского пространства России стали обсуждаться на экономических и туристских форумах, научно-практических конференциях различного уровня. Вместе с тем, в индустрии туризма пока не сложилась

эффективная система рыночных отношений, налицо неразвитая инфраструктура, низкий уровень сервиса, слабое нормативное обеспечение особенно в части социальной направленности – оздоровление населения через туризм.

Одна из востребованных категорий туристских профессий – это кадры и их методическая подготовка, занятые непосредственно туристско-экскурсионным обслуживанием: экскурсоводы, гиды-переводчики, инструкторы-методисты, руководители туристских групп, организаторы путешествий и экскурсий, аниматоры туризма, инструкторы туристских клубов и секций. Основные функции – организация отдыха, оздоровление на природе и туристское просвещение. Таких специалистов готовят в рамках специальности 032103 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Объектом профессиональной деятельности специалиста в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма является: спортивно-оздоровительный туризм; двигательная рекреация и реабилитация; деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры, спорта и спортивного туризма; индустрия туризма, досуга и рекреации; туристско-рекреационные учреждения и системы: санаторно-курортные учреждения; физическая культура и спорт. Предметом профессиональной деятельности являются: педагогическая и тренерская деятельность, организационно-управленческая деятельность, рекреационная и реабилитационная деятельность.

Спортивно-оздоровительный туризм оказывает огромное влияние на сохранение и развитие природного, исторического и культурного потенциала, гармонизацию отношений между регионами и народами, является важным средством физического развития и духовного воспитания населения, особенно молодежи.

В Университете технологии и дизайна (СПГУТД) спортивно-массовому туризму уделяют большое внимание. Первый туристский слет университета успешно состоялся в Лемболово 24 октября 2008 года. С тех пор туристские слеты проходят ежегодно, чаще в один год и весной, и осенью. И всегда, как и самый первый, слеты проходят по инициативе ректора Алексея Вячеславовича Демидова. В этом 2015 году слет успешно прошел одиннадцатый раз, но впервые на спортивной базе в Стрельцово. Ранее все туристские слеты проходили в лесной зоне, как это соответствовало на протяжении многих лет проведения туристских слетов различного уровня. Организовав слет на спортивно-оздоровительной базе, администрация университета в первую очередь преследовала цель совмещения оздоровительной туристско-спортивной части слета с популяризацией прекрасной базы. И в этом решении, безусловно, больше плюсов. Слет прошел активно, как всегда, при прекрасной солнечной погоде. Всем участникам слета было предоставлено достаточно времени, чтобы

спокойно прогуляться и ознакомиться со всеми достопримечательностями базы. А посмотреть есть на что: прекрасно оборудованные игровые площадки, жилые корпуса и домики, тенистые аллеи, замечательная вместительная и вместе с тем, уютная столовая и много другое. Но, самое главное, что база располагает большим количеством оборудованных столов с тентами, которые, по необходимости, легко устанавливаются или свертываются. Это преимущество земельных площадок и оборудования, дает возможность проводить сборы с большим (более 1000) количеством участников, спортивно-оздоровительные игры, совещания, слеты, фестивали и форумы. База очень интересна и ее необходимо как можно шире, популяризировать. Но поскольку туристский слет на этой базе проходил в мае 2015 года, впервые, то проблем по организации туристской полосы и проведения спортивного ориентирования, было много. Нами, высоко - квалифицированными судьями по спортивному туризму, было решено организовать туристскую полосу в лесу, сразу за территорией базы. Лес оказался слишком засоренным как мусором от жизнедеятельности людей прилегающего поселка, так и остатками, что более опасно, от Отечественной войны. Детали от детских колясок, ржавые остатки от машин, огромное количество бутылок, тряпки, клеенки, полиэтилен, консервные ржавые банки, рваная обувь, а также бывшие блиндажи, окопы и ржавая проволока практически на каждой «пяди» земли - все это пришлось чистить и убирать. Другая проблема. Если раньше, мы согласовывали проведение туристского слета с лесничеством данного района, показывали свои квалификационные документы специалистов по спортивному туризму, получали разрешение и дальше на судей возлагались обязанности чистоты и, соблюдения экологических правил. Но на базе, даже за территорией установки трассы, мы - судьи, не могли, как говорится, «сделать и шаг без указаний», к нам относились с большим недоверием. Естественно, это осложняло работу. И, все-таки удалось сделать интересную, на наш взгляд, трассу и, судя по отзывам, она всем понравилась. Была еще существенная проблема: в данной местности отсутствовала спортивная карта по проведению соревнований, не существовало даже первой прорисовки местности. Однако руководство университета прониклось к проблеме и, сделали все возможное, чтобы карта была изготовлена к началу проведения туристского слета. И это замечательно, очень важно и ценно для дальнейших, спортивно-оздоровительных, а теперь и, методических и учебных мероприятий на этой базе. Наверняка, были недочеты проведения 1-го слета на базе, но то, что слет понравился студентам и что, сыграл неоценимую пользу для процветания и популяризации базы, не вызывает сомнений.

Нет необходимости напоминать насколько универсально это туристское мероприятие и доступно для любого студента и педагога. Туристский слет полезен не только в плане физического развития, но и

укрепления здоровья, приобретения туристских навыков, а также привлекателен возможностью свободного нерегламентированного общения и сотрудничества. Туристские слеты особенно полезны и необходимы для студенческой молодежи ввиду того, что всем студентам уже в ближайшее время необходимо будет сдавать нормативы на значок ГТО, в том числе и по туризму.

Весь спортивно-туристский актив России с большой радостью и надеждой воспринял новость о согласии Сергея Михайловича Миронова возглавить Федерацию спортивного туризма. С.М. Миронов, Депутат Государственной Думы, председатель партии «Справедливая Россия». Сергей Михайлович геолог по образованию и увлечен спортивным туризмом с молодых лет, поэтому понимает все проблемы и туристские «тонкости» и мы - туристы, безусловно, благодарны ему за смелость и мужество решения сложных вопросов возрождения спортивно-массового туризма. Уже сделано немало конкретных дел силами С.М. Миронова, оказание материальной помощи по восстановлению туристских клубов во многих регионах, восстановление Центрального клуба Федерации в Москве на Студеном проспекте, дома 7, встреча и беседа с ветеранами туризма и другое.

14-16 августа 2015 года Сергей Михайлович Миронов с членами и сторонниками партии «Справедливая Россия» выехали в поселок Лосево Ленинградской области, чтобы провести туристский слет под названием: «Справедливая Россия» – идет в поход». Одновременно обсуждались конкретные действия по развитию и популяризации самого массового пешеходного туризма. В программе слета: туристская полоса препятствий, элементы ориентирования, конкурсы, беседы, обсуждения вопросов спортивно-оздоровительного туризма.

Итогом слета «Справедливой России» должна стать разработка нового пункта в программе партии – развитие и популяризация пешеходного туризма в России. Для этого в настоящее время разрабатывается национальный проект, суть которого в том, чтобы создать в различных регионах страны цепочки туристских маршрутов, различной степени сложности с промежуточными стоянками для отдыха туристов, а также обеспечить условия для массовой сдачи туристских норм ГТО.

«Богатые традиции внутреннего туризма нужно возрождать», – считает председатель регионального отделения партии «Справедливая Россия» в Санкт-Петербурге, заместитель руководителя фракции в Госдуме Олег Анатольевич Нилов. – «Это позволит гражданам вести здоровый образ жизни, пробуждает интерес к изучению страны, а также будет способствовать формированию основ экологической культуры».

В качестве первоочередных мер по развитию пешеходного туризма О. Нилов называет создание десятков тысяч оборудованных площадок по всей России с электричеством, водой, туалетами, навесами и мусорными

контейнерами. Последние в значительной мере будут способствовать снижению засорения лесов и берегов водоемов, так как в настоящее время мусоросборников там практически нет. «Создание необходимой инфраструктуры в нашей стране позволит с минимальными финансовыми затратами обеспечить гражданам безопасный активный отдых в лучших местах России» – отметил Олег Нилов. 15 августа Сергей Миронов провел беседу с участниками слета в формате свободной дискуссии, после чего, вместе с другими членами оргкомитета, оценил оформление лагерей и попробовал туристские блюда, приготовленные каждой командой.

Актив Лиги студенческого спортивного туризма Санкт-Петербурга давно мечтает о проведении студенческого спортивно-оздоровительного туристского слета в рамках города, но масштаб и связанные с организацией расходы, не позволяют пока осуществить это. Однако, проведенный туристский слет в мае 2015 года на спортивно-оздоровительной базе университета и туристский слет «Справедливой России», позволили предположить возможность обсуждения вопроса проведения городского студенческого туристского слета на базе в Стрельцово.

В этом году исполняется 120 лет спортивному туризму в России (1885-2015). Президиум ФСТР 28 марта 2015 года принял решение о проведении торжественных мероприятий, посвященных 120-летию спортивного туризма в России в Республике Крым, в районе города Судак, в период с 01 по 04 октября 2015 г.

Это знаменательный праздник, к которому готовятся все туристские организации страны. На праздник съедутся заслуженные и опытные ветераны спортивного туризма, активная туристская молодежь, журналисты, пишущие о туризме, гости из Ближнего и Дальнего Зарубежья. В рамках празднования пройдет очередной съезд Федерации спортивного туризма России, научная конференция с обсуждением актуальных вопросов развития спортивного и спортивно-оздоровительного туризма.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Трушина Т.Л.,

Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна

ABSTRACT

The article discusses the possibility of using techniques of Pilates for recovery of physical condition of organism of students.

Keywords: Pilates; students; health improvement; equipment exercise.

Один из наиболее эффективных нелекарственных способов, пригодных для восстановления работоспособности человеческого организма в любом возрасте, является методика предложенная Джозефом Пилатосом.

Пилатес более 100 лет назад разработал методику, используя комплекс физических упражнений. В современных условиях из-за воздействия неблагоприятной внешней среды, малой подвижности и других факторов среди студентов имеют место разные отклонения от нормального состояния здоровья.

Пилатосом были предложены физические упражнения, позволяющие оздоравливать организм при разных заболеваниях: искривлении позвоночника, желудочно-кишечного тракта, системы дыхания, глазных заболеваниях и т.д.

Комплекс безопасен и его можно использовать даже после травм, он также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в гармоничное целое, именно поэтому для занятий, практически, нет противопоказаний, можно начинать заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме.

В методике Пилатеса используется оригинальная система дыхания, в результате чего массируется кишечник, лёгкие, увеличивается поступление кислорода к органам и тканям.

Опыт использования методики Пилатеса в студенческой среде, позволяет считать, что наиболее приемлемо применять технику и основные принципы в следующем виде.

Техника пилатес

Цель занятия пилатес – развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. При выполнении упражнений растягивайте корпус от копчика до затылка.

Все упражнения пилатес выполняются таким образом, что позвоночник находится в естественном положении. Естественный прогиб позвоночника позволяет добиться наилучших результатов.

Одно из самых главных правил в технике пилатес – сохранить вытяжение мышц во время их напряжения.

В упражнениях пилатес нужно плотно сжимать ягодицы. При этом не выводите таз вперёд, и не поднимайте его над полом (это касается выполнения упражнений лёжа).

При выполнении упражнений нужно подкручивать таз вперед. Это означает, что лобковая кость находится на вертикальной плоскости с вашим пупком. Живот втянут, попробуйте приблизить пупок к позвоночнику.

Очень важно освоить технику дыхания пилатес. Обычно это удается не сразу. Дыхание верхнее, грудное, живот втянут и не выделяется вперед при вдохе. При вдохе грудная клетка так же не выделяется вперед, а раздвигается в стороны. Вдох происходит через нос, выдох через рот. Дышите легкими, ни в коем случае не животом.

Лопатки во время занятий нужно плотно прижимать к ребрам. Это поможет Вам избежать перегрузки мышц шеи и верхней части спины.

Чтобы достичь правильного положения лопаток необходимо свести их к центру спины, и опустить вниз к копчику.

Во время упражнений пилатес грудная клетка не должна подниматься вверх и выпячиваться вперед. Рёбра должны двигаться по направлению вправо и влево от боков. Во время выдоха ребра опускаются к бедрам. Стабилизация грудной клетки особенно важна во время вдохов и при подъёме рук.

Ноги во время упражнений должны находиться в позиции пилатес. Это означает, что ноги слегка раздвинуты наружу в тазобедренных суставах, носки разведены врозь, колени выпрямлены, но расслаблены, не заблокированы. При этом расслаблена передняя поверхность бедра.

Задняя поверхность шеи должна быть вытянута. На начальном этапе при выполнении упражнений лежа, под шею можно положить небольшой валик.

Следить нужно за тем, чтобы во время выполнения упражнений пилатес голова не запрокидывалась. Голова должна быть продолжением корпуса. Для того, чтобы обеспечить правильное положение головы, представьте себе, что между подбородком и грудью у Вас зажат апельсин. А вот при выполнении упражнений стоя, представьте, что на голове у Вас находится стакан с водой, и Ваша задача сделать так, чтобы вода не пролилась.

Основные принципы пилатес

1. Концентрация внимания. Интеграция.
2. Мышечный контроль без напряжения. Интуиция: необходимость

модификаций упражнений при возникновении боли во время тренировки.

3. Централизация с помощью переоценки понятия тела.
4. Воображение (визуализация).
5. Плавное выполнение движений без пауз и остановок.
6. Точность.
7. Правильное дыхание.
8. Регулярность тренировок [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Буркова О.В., Лисицкая Т.С. «Пилатес» – фитнес высшего класса. – М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208с.

УДК 316.752:061.213:796

ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВЬЮ И ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*Яценко Л.Г., Романова Л.И., Ступкина М.О.,
Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

The value attitude of the youth to health and physical exercises is discussed in this article.

Keywords: the value; the health; the physical training and sport; the healthy lifestyle.

Понятие ценностное отношение происходит от слова «цена». По В.И. Далю, «цена – достоинство, стоимость, плата, во что стоит вещь или труд, чего что-либо стоит, во что ценится при продаже или покупке; мера на деньги» [1].

Философ В.П. Тугаринов определял ценности следующим образом: «Ценности суть предметы, явления и их свойства, которые нужны (необходимы, полезны, приятны) людям определенного общества или класса и отдельной личности в качестве средств удовлетворения их потребностей и интересов, а также идеи и побуждения в качестве нормы, цели или идеала. Ценностью может быть как явление внешнего мира (предмет, вещь,

вещество, событие, поступок), так и факт мысли (идеи, образ, научная концепция)» [2].

Физическая культура – ценность, созданная в истории культуры человечества, состоящая в том, что она опирается на определенные программы, снаряды, технологии приобщения человека к спорту. Это ценность, рассчитанная на поддержание здоровья человека и обеспечение его продолжительной продуктивной профессиональной деятельности.

Ценностное отношение – устойчивое, субъективное состояние, проявляемое в меняющихся условиях и экстремальных ситуациях, опирающееся на устойчивую оценку явлений, процессов, произведений науки, культуры, техники, как ценности для себя.

Ценности, которые продолжают жить и после физической смерти их создателей, как правило, материализованы в изобретениях, книгах, картинах, музыкальных, литературных произведениях и научных трудах, т.е. в вещах или знаках. Именно эта материализация и делают ценности культуры проверяемыми на долговечность или на вечность (если они служат не только современникам, но и потомкам через столетия, а иногда и тысячелетия).

Ценностное отношение студенческой молодежи к учебному предмету «физическая культура» и занятиям спортом мы выявляли с помощью анкетного опроса на выборочной совокупности в 750 человек. Результаты опроса приводятся в табл.1. Из таблицы видно, что отношение студентов к обязательному учебному предмету «Физическая культура» является неровным и противоречивым. Это можно объяснить несоответствием учебных программ по физической культуре потребностям студенческой молодежи.

Важным критерием ценностного отношения студентов к физической культуре и спорту является их занятие физической культурой и спортом в свободное от учебы время. Данные опроса студенческой молодежи приводятся в табл.2. Из сопоставления данных опроса по табл.1 и табл.2 видно, что, несмотря на то, что в среднем 87% студентов осознает значение занятий физической культурой и спортом для развития личности, реально занимаются физической культурой и спортом лишь 25% опрошенных.

Устойчивость ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом проверялась с помощью контрольного вопроса: «Куда бы вы пошли отдыхать, если бы была возможность выбора?» Ответы распределились следующим образом: в ночной клуб на дискотеку – 48%; в бар и кафе – 32%; в кино – 12%; в спортивный зал – 8%.

Устойчивость ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом проверялась с помощью контрольного вопроса: «Куда бы вы пошли отдыхать, если бы была возможность выбора?» Ответы распределились следующим образом: в ночной клуб на дискотеку – 48%; в бар и кафе – 32%; в кино – 12%; в спортивный зал – 8%.

Таблица 1

Ценностное отношение студенческой молодежи к учебному предмету
«физическая культура» и занятиям спортом

Вопросы анкеты	Годы обучения и результаты опроса в %				Общий %
	2011	2012	2013	2014	
Считаю учебный предмет «физическая культура» обязательным и любимым	88 %	50%	11%	20%	42,2%
Исключили бы учебный предмет «физическая культура» из программы	10%	15%	21%	18%	16%
Способствуют ли занятия физической культурой и спортом развитию личности					
Да	84%	83%	92%	90%	87%
Нет	8%	17%	8%	10%	10%

Таблица 2

Занятия студенческой молодежи в свободное от учёбы время

Вопросы анкеты	Годы обучения и результаты опроса в %				Общий %
	2011	2012	2013	2014	
занимаюсь в свободное время:					
Спортом	28%	21%	31%	18%	24,5%
Компьютером	34%	25%	29%	45%	33,3%
техническим творчеством	4%	8%	7%	6%	6,2%
просмотром телепередач и прослушиванием музыки	34%	46%	33%	31%	36%

Приведенный факт свидетельствует о том, что в условиях выбора ценность занятий физической культурой и спортом для студенческой молодежи не очень велика.

С нашей точки зрения это объясняется непониманием молодежью роли занятий физической культурой и спортом для повышения эффективности учебы, а также для укрепления их здоровья. При этом, по нашему убеждению, следует учесть современные тенденции в преобразовании ранее действующей в нашей стране системы физического воспитания различных слоев населения, заключающиеся в ее гуманизации, демократизации, либеризации, индивидуализации, во всемерном усилении воздействия на мотивационно-ценностную сферу занимающихся, в смещении акцентов с повышения двигательной готовности, определяемой уровнем развития физических качеств, на формирование физической культуры личности (В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева [3]; М.Я. Виленский [4,5]; Л.И. Лубышева [6] и др.). Такая тенденция имеет место в общепедагогической литературе (Б.С. Гершунский, В.М. Березовский [7]).

Поскольку учебно-познавательная деятельность является главным видом деятельности студентов, значительный интерес вызывало установление наличия зависимости между мерой регулярности занятий физической культурой и спортом, с одной стороны, и уровнем учебной успешности студенческой молодежи, с другой.

Исследование было сравнительным, т.е. проводилось по схемам, используемым в фундаментальных науках. Объективным показателем регулярности занятий физической культурой и спортом было участие студентов в работе спортивных секций (по критерию: занимающиеся регулярно – остальные).

Объективным показателем учебной успешности были оценки, полученные за семестр, зафиксированные в журналах учета успеваемости. При этом учитывались оценки «четыре» и «пять». Результаты исследования приводятся в табл.3. Из таблицы видно, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, по уровню учебной успешности значительно превышают всех остальных на протяжении всех четырёх лет. Особенно разительные различия имеют место в 2013 и 2014 годы. Из числа регулярно занимающихся физической культурой 50 % учатся на “4” и ”5”, в то время, как из числа “остальные” только 28,7%.

Таблица 3

Зависимость между регулярностью занятий физической культурой и спортом и учебной успешностью студентов

Группы студентов	Успевают на 4 и 5 в % по годам				Экзамены зачеты %
	2011	2012	2013	2014	
Студенты, занимающиеся в спортивных секциях	31,8%	33,0%	53,0%	50,0%	75,0%
Остальные	21,9%	24,7%	36,9%	28,7%	40,0%

Успешно сдают экзамены и зачеты (на 4 и 5) 75% студентов из числа регулярно занимающихся в спортивных секциях. Из числа «остальные» – только 40 %.

Приведённые факты свидетельствуют о том, что учебная успешность студенческой молодежи находится в прямой связи с занятиями физической культурой уже потому, что последняя укрепляет здоровье, а значит – предупреждает вынужденные пропуски занятий из-за болезни.

Но в какой мере здоровье осознаётся студенческой молодёжью в качестве ценности, которой необходимо дорожить, занимаясь физической культурой и спортом в целях его поддержания и укрепления?

В.И. Даль определяет здоровье (или здравие) как «состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга болезни». Это определение он поясняет формулой: «Здоровье всего дороже (дороже денег)». Иначе говоря, он определяет здоровье как высшую ценность, которая «дороже денег». Здоровый по В.И. Далю «не больной, одаренный здоровьем; дюжий, крепкий; здоровье сохраняющий, полезный для здоровья, укрепляющий» [1].

В этом определении В.И. Даль связывает здоровье с силой («дюжий», «крепкий», «дебелый») и называет действия, связанные с его стабильностью: «сохраняющий», «укрепляющий», «полезный для здоровья» [1].

Здоровье – ценность, обуславливающая саму жизнь, как более или менее приятную или болезненную, бодрую или вялую, энергичную или пассивную. Здоровье человека – это объективная ценность, тесно взаимосвязанная с регулярными занятиями физической культурой и спортом.

Данная взаимосвязь нами также исследовалась по схеме, используемой в фундаментальных науках. Объективным показателем здоровья было отсутствие пропусков занятий по болезни (наличие справки). Объективным показателем регулярности занятий физической культурой было посещение спортивных секций. Результаты проведенного исследования приводятся в табл.4. Из табл.4 видно, что студенческая молодежь, регулярно занимающаяся физической культурой и спортом в пять раз реже болеет респираторными заболеваниями и не жалуется на вегетативно-сосудистую дистонию и гайморит. Данный факт является важным аргументом в пользу занятий физической культурой и спортом, как средству поддержания и укрепления здоровья.

Таблица 4

Зависимость между регулярностью занятий физической культурой (занимающихся в спортивных секциях) и состоянием здоровья (по показателю наличия справки по болезни)

Заболевания	Студенты, не регулярно занимающиеся физической культурой и спортом	Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом
ОРЗ	47,2%	8,3%
Вегетативно-сосудистая дистония	4,4%	-
Гайморит	1,1%	-

Но в какой мере у студенческой молодежи сформировано ценностное отношение к здоровью? Ответ на этот вопрос можно было получить только по результатам проведения специального опроса.

Ценностное отношение учащихся к здоровью исследовалось нами с помощью анкетного опроса. В предложенной учащимся шкале здоровье было включено в ряд других ценностей. Выборочная совокупность анкетированных состояла из 750 человек.

Как показал опрос, здоровье является ценностью для большинства студентов (табл.5).

Результаты указывают на то, что для подавляющего большинства студентов здоровье является важнейшей ценностью в ряду таких ценностей, как семейное счастье и материальное благополучие.

Таблица 5

Ценностное отношение студентов к здоровью

Студенты выбрали из предложенных ценностей:	Годы опроса				Общее количество %
	2011	2012	2013	2014	
Здоровье	56%	61%	46%	60%	55%
семейное счастье	20%	33%	46%	30%	32%
материальное благополучие	24%	5%	8%	13%	13%

Но, одно дело – ценностное отношение к здоровью, а другое – самооценка состояния собственного здоровья по сравнению с такими свойствами личности, как моральные качества и смелость. Данные самооценок приводятся в табл. 6. Из табл. 6 видно, что по всем основным параметрам (моральные качества, смелость, здоровье) у подавляющего большинства студентов (от 63 до 67%) высокие самооценки. Но при этом, обращает на себя внимание тот факт, что самооценка здоровья, т.е. того, что дано природой, выше, чем самооценка моральных качеств, которые в основном формируются в процессе жизни, в том числе и в процессе занятий физической культурой и спортом.

Уже сам этот факт обязывает искать пути совершенствования физической культуры, как главного средства морально-волевой подготовки студенческой молодежи (будущего призывного контингента Вооруженных Сил РФ).

Завышенная самооценка здоровья, моральных качеств и смелости блокирует потребность студенческой молодежи в занятиях физической культурой и спортом.

Таким образом, выявленные нами факты свидетельствуют о том, что уровень ценностного отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, к здоровью сформирован на не достаточном уровне.

Таблица 6

Динамика самооценки студенческой молодежью личностных качеств

Свойства личности	Оценки	Показатели оценок по годам обучения в %				Всего
		2011	2012	2013	2014	
моральные качества	2 – 3	40	50	33	25	37
	4 – 5	60	50	67	75	63
смелость	2 – 3	36	39	42	25	36
	4 – 5	64	61	58	75	64
здоровье	2 – 3	24	50	29	35	33
	4 – 5	76	50	71	65	67

Поэтому необходим поиск эффективных путей и способов интенсивного формирования у студентов потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в поддержании и укреплении своего здоровья. В условиях гражданской зрелости (на пороге вступления в профессиональную деятельность, а также призыва на военную службу) особенно необходима способность молодых людей к самодисциплине, самоограничению, самоконтролю, т.е. к проявлению волевых качеств личности. Средствами их воспитания является строгое соблюдение здорового образа жизни, поддержание и укрепление здоровья, и формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка [Электронный ресурс]: [7 томов текста] / В.И. Даль. – М.: ИДДК: Адепт, 2002. – 1 CD-ROM. – (Электронная книга, Классика)
2. Тугаринов В.П. Теория ценностей в марксизме [Текст] / В.П. Тугаринов – Ленинград: изд-во Ленинградского университета, 1968. – 252 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность/ В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // ТиПФК. – 1995. - № 4. – С. 2-7.
4. Виленский М.Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процессе их формирования: методология и теория / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1991. - № 11. – С. 27-30.

5. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - № 1. – С. 27-32.

6. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью /Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 6. – С. 10-15.

7. Гершунский Б.С. Методологические проблемы стандартизации в образовании / Б.С. Гершунский, В.М. Березовский // Педагогика. – 1993. - № 3. – С. 27-32.

Секция 6. ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО»

УДК 796.015: 378.172

ВОПРОСЫ ПРОДВИЖЕНИЯ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Бахтина Т.Н.,

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

ABSTRACT

Questions of the introduction of RLD ("Ready for labor and defense") are discussed in this article. It's necessary to form a cult of health among students for a promotion of the complex, and also a conception about the purpose and objectives of given complex, its conditions of performance and standards.

Keywords: students; a healthy life style; standards of the complex "Ready for labor and defense".

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. В последние годы к ним прибавилась необходимость совмещения учебы с работой, ухудшение питания, распространения табакокурения и наркомании, употребления алкоголя.

Призывы быть здоровым не работают. Больные родители рожают еще более больных детей. Ежегодно на первый курс вузов России поступает только 16% абитуриентов, отнесенных к основной медицинской группе [6].

Поддержание работоспособности и здорового состояния – важное условие успешной учебы и последующей профессиональной деятельности студентов. Необходимость использования средств и методов физического воспитания в период обучения студентов в вузе вытекает из общественной истины о влиянии физического здоровья на психические функции человека и наоборот. Для поддержания здоровья 4-х часов занятий в неделю физическими упражнениями девушкам и юношам студенческого возраста явно недостаточно. Оптимальный объем двигательной активности,

установленный физиологами, для данного возраста составляет 10-14 часов в неделю [2].

Вопросы здорового образа жизни людей, и особенно молодежи, имеют исключительное значение. Статистические данные и оценки, характеризующие здоровье населения и складывающуюся в настоящее время демографическую ситуацию в России, показывают серьезность положения. Именно поэтому проблемам сохранения и укрепления здоровья людей в России были посвящены масштабные Всероссийские форумы (2005, 2006) «Здоровье нации – основа процветания России», Петербургский международный Форум здоровья (2015 г.) которые собрали ведущих ученых, руководителей органов законодательной и исполнительной власти, представителей общественных организаций и деловых кругов.

Стоит ли удивляться, что мы выпускаем больных студентов. Примерно 75% наших студентов после завершения учебы страдают теми или иными серьезными заболеваниями. Мы пассивно, но поощряем их курение, пивной алкоголизм, сворачиваем массовую спортивную работу.

Установлено, что у студентов способность к произвольному контролю интеллектуальной деятельности положительно связана с уровнем двигательной активности. Известный специалист в области оздоровительного применения физических упражнений К. Купер (1977), занимаясь физической подготовкой с американскими офицерами ВВС, установил связь их физической и умственной работоспособности. По его данным летчики, получившие отличные оценки в 12-минутном тесте, успешнее занимались и теоретическими предметами. Относительно такой взаимосвязи он делает вывод: физическая нагрузка – важнейший фактор психического благополучия.

По характеру проявления психофизических качеств студентов можно отнести к представителям профессий, чей труд вызывает постоянное умственное напряжение и требует длительного внимания. У них один из самых продолжительных рабочих дней – 8-9 часов, что составляет в неделю 50-60 часов.

Вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Это снижает возбудимость нервных центров, а, следовательно, и умственную работоспособность. При длительной работе в положении сидя наблюдается статическое напряжение мышц шеи, плечевого пояса, спины. Отсутствие динамических мышечных напряжений, а также механическое сдавливание кровеносных сосудов задней поверхности бедер в положении сидя снижает интенсивность кровообращения, ухудшает кровоснабжение головного мозга, осложняет его работу [3]. Несмотря на то, что учебный труд сопровождается низкой двигательной активностью, в процессе его происходят значительные изменения ЧСС у студентов: перед

началом учебной работы ЧСС в среднем 70,6 уд/мин.; при выполнении относительно спокойной учебной работы – 77,4 уд/мин., при умственном труде средней напряженности – до 83,5 уд/мин., а при сильном напряжении – до 93,1 уд/мин. Перед входом в аудиторию для сдачи экзамена и в процессе его – 130-144 уд/мин, а артериальное давление повышается до 135/85-155/95 мм.рт.ст. [1].

Работающий мозг потребляет значительно больше кислорода, чем другие ткани тела. Составляя 2-3% от веса тела, мозговая ткань поглощает в состоянии покоя 20% кислорода, потребляемого всем организмом.

Наступление нервного (умственного) утомления в отличие от физического (мышечного) не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые накапливаясь, могут приводить человека к заболеваниям [1]. Например, в специальных школах с математическим уклоном, где учебная нагрузка достаточно большая, у учащихся выявлено повышение артериального давления в 16-23% случаев против 6,5% среди школьников обычных московских школ.

Установлено, что к концу второго курса уровень здоровья студентов повышается, но при переходе с двухразовых занятий в неделю на одноразовые, уровень здоровья возвращается к уровню 1-го семестра. Даже самые эффективные средства в объеме учебной программы не позволяют достичь безопасного уровня здоровья (БУЗ). Только студенты, занимающиеся дополнительно во внеучебное время (в спортивных секциях, самостоятельно и т.п.), могут достичь БУЗ. Их уровень двигательной активности в объеме 4-7 часов в неделю достаточен для достижения БУЗ [2].

11 июня 2014 г. вышло постановление Правительства Российской Федерации № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). В п. 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) определена нормативно-тестирующая часть ГТО, которая предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений. С января 2016 г. вузы должны приступить к внедрению ГТО в учебный процесс. Для того, чтобы обучающиеся успешно сдали нормы ГТО необходимо провести квалифицированную подготовку к сдаче этих нормативов. Однако во многих вузах Санкт-Петербурга значительную часть часов планируется перевести на самостоятельную работу. В таком случае, при переводе студентов на самостоятельную подготовку, мы вряд ли достигнем успеха по достижению нормативных требований ГТО.

В п. 21 настоящего Положения отмечено, что «требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в

образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура». Таким образом, абитуриентам и студентам, имеющим индивидуальные достижения в области физической культуры и спорта, даются определенные привилегии (письмо от 6 марта 2015 г. № ВК-534/09). Мы даем абитуриентам поощрительные баллы для поступления в вуз за индивидуальные достижения. И именно эти студенты могут самостоятельно заниматься в секциях по видам спорта (тем не менее, подготовка все равно проходит под руководством тренера). Следует учесть, что таких людей единицы, а основная масса студентов не занималась ни каким видом спорта, а если и занималась, то совсем не продолжительное время. Такой контингент, как показывает опыт, не будет заниматься самостоятельно физическими упражнениями.

Кроме того, студенты должны привлекаться в проект не через административный ресурс, а из личных стремлений и внутренней мотивации. Молодежь боится, что им будет навязан комплекс ГТО, ведь большинство из них не готовы выполнить необходимый объем физической нагрузки. Особое опасение вызывает выполнение студентами норм прикладной направленности таких, как стрельба, плавание, ходьба на лыжах, бег на выносливость.

В советское время поддерживался культ здоровья человека. Однако образ спортивного, физически развитого и здорового человека утратил свою актуальность в 90-е гг. XX в. Здоровье перестает быть общегосударственной ценностью и становится личной собственностью. Средства массовой информации пропагандируют обществу другие средства для поддержания и сохранения здоровья – пищевые добавки, препараты для похудения, массажеры, все, что позволяло бы сохранять нефизиологичный режим жизни и вредные привычки, но при этом оставаться здоровым [5].

От внедрения комплекса ГТО ожидают различных эффектов. Так, например, считается, что комплекс ГТО обеспечит тягу к соревнованиям среди населения. Однако современное общество достаточно прочно вовлечено в технические информационные «гиподинамические системы», которые не требуют физических усилий и специальной подготовки. Поэтому заинтересовать молодежь упражнениями и нормативами комплекса ГТО будет достаточно непросто. Для эффективной реализации этой программы требуется сформировать у студентов осознанное желание заниматься физической культурой, а также ответственное отношение к своему здоровью. Также необходимо формирование личных мотивов занятий физическими упражнениями. При этом следует учитывать, что необходимый уровень мотивации у различных групп населения будет зависеть от пола, возраста, социального положения и ряда других факторов. Эта особенность требует не только профессионального подхода к организации мероприятий по

реализации комплекса ГТО, но и разнообразной пропаганды данного комплекса, воздействующей на разные слои общества.

В настоящее время в некоторых вузах учебные части планируют перевести 328 академических часов на самостоятельную работу студентов. При этом возникает множество вопросов и противоречий. В Федеральном законе (04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»)) в главе 3 «Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура», статье № 28 «Физическая культура и спорт в системе образования» сказано, что организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя:

Проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ;

Создание условий, в том числе «обеспечение» спортивным инвентарём и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;

Формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

Осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;

Проведение медицинского контроля организации физического воспитания;

Формирование ответственного отношения родителей к здоровью детей и их физическому воспитанию;

Проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;

Содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся; содействие развитию и популяризации школьного спорта и студенческого спорта;

Участие обучающихся в международных спортивных мероприятиях, в том числе во Всемирных универсиадах и официальных спортивных соревнованиях.

Напрашивается вопрос – как же мы будем проводить такую огромную работу со студентами, которые находятся на самостоятельной работе, которых мы не видим на учебных занятиях. Прежде всего, это нарушение закона. Стоит задуматься и о технике безопасности студентов во время самостоятельных занятий. Кто возьмет на себя ответственность за жизнь и безопасность студентов?! Занятия физической культурой и спортом должны

проводиться с квалифицированным преподавателем, который контролирует самочувствие студента по объективным и субъективным показателям самочувствия.

Для того чтобы провести текущий контроль успеваемости студенты должны сдать нормативы. Их сдача требует серьезной специальной подготовки под руководством преподавателя. Для воспитания профессионально важных качеств обучающихся необходимо воспитание практических навыков, в том числе и через предмет «Физическая культура».

Для осуществления высокоэффективной профессионально-прикладной подготовки студенты участвуют в спортивно-массовых соревнованиях, а также в соревнованиях Чемпионата ВУЗов Санкт-Петербурга. В таком важном компоненте подготовки студентов не может идти речи о самостоятельных занятиях.

Кроме того, существует календарный план соревнований Чемпионата вузов Санкт-Петербурга, который контролируется Правительством города. Если мы не будем готовить студентов к соревнованиям, это автоматически повлечет их не участие в соревнованиях Чемпионата вузов, срыв календарного плана Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

Не надо забывать и о такой проблеме, как увеличение числа инвалидов. Пенсию по инвалидности получает сегодня почти каждый 10-й россиянин. В 2015 г. число инвалидов превысило 13 миллионов человек. Количество детей-инвалидов в России увеличивается в среднем на 10-15 тысяч человек в год последние пять лет. В Минздраве уже идет речь «о вопросе национальной безопасности». Официальное число инвалидов в России – одно из самых низких в Европе. Но причина этого вовсе не в богатырском здоровье наших сограждан. Просто у нас для получения или подтверждения своего статуса любому инвалиду приходится регулярно вступать в неравный бой с системой. А социально-медицинская экспертиза (СМЭ) часто оборачивается либо отказом в подтверждении инвалидности, либо изменением группы.

Оглянитесь вокруг и постарайтесь увидеть этих людей, имеющих порой неизлечимые заболевания. Давайте сделаем так, чтобы их число не увеличивалось, используя самое доступное и дешевое средство – движения! Давайте беречь и ценить то, что имеем. Будем, надеется, что внедрение ВФСК ГТО будет способствовать возрождению культа красивого, здорового человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996. – С. 14-21.
2. Казин М.Э., Абаскалова Н.П., Кошко Н.Н. Формирование безопасного и здорового образа жизни в образовательной среде // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2013. – № 1. – С. 50-54.
3. Косилов Н.И. производственная гимнастика для работников умственного труда / Н.И. Косилов, А.П. Колтановский. – М.: ФиС, 1983. – 186 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия /К. Купер; пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.
5. Русанова М.П. Актуальные проблемы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе образования // Проблемы эффективной пропаганды ВФСК ГТО: Матер. научно-практ. конф. – Екатеринбург: УГПУ, 2014. – С. 87-89.
6. Шмырина Л.Л., Шаймухаметова Е.В. Проблемы мотивации и потребности в занятиях физической культурой и спортом учащейся молодежи // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: Материалы VI международной науч.-практ. конф. – Орел, 2013. – С. 126-128.
7. Физическая культура: учебник /коллектив авторов: Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 424 с.
8. Филатов А. В. Некоторые вопросы организации и управления системой Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в современных условиях // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Пермь, 2014. – С. 328-332.

УДК 796.015.2: 37.037

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ
К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К
ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

*Незнамова Т.Л., Барабанов С.А., Шаповалова Н.А.,
Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

Programma podgotovki studentov vysshey shkoly k vypolneniyu normativov fizicheskoy podgotovlennosti. Raskryvayetsya tekhnologiya razvitiya fizicheskikh sposobnostey studentov na zanyatiyakh po fizicheskoy kul'ture.

Keywords: Programma podgotovki studentov, vypolneniyu normativov.

В соответствии с Указом Президента от 24.03.2014 № 172 в Российской Федерации происходит поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК «ГТО»).

Внедрение ВФСК и федеральные образовательные стандарты (ФГОС) по физической культуре в высших учебных образовательных учреждениях позволит создать эффективную государственную систему физического воспитания подрастающего поколения. Комплекс направлен на повышение уровня физической подготовленности обучающихся и самостоятельную подготовку студентов к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

В рамках базового физкультурного образования студентов высшей школы ВФСК «ГТО» должен способствовать гармоничному и всестороннему развитию личности, формировать потребность в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни.

Анализ специальной литературы по физической культуре, теории и методики, а также многолетний опыт преподавателей кафедры физического воспитания и спорта в СПбГТУРП по организации и проведению практических занятий по физической культуре позволили авторам представить свое представление о программе подготовки студентов к выполнению нормативов ВФСК.

Цель программы – подготовить студентов начальных курсов высшей школы к выполнению нормативов ВФСК.

Задачи программы:

1. Создать условия для повышения общего уровня физической подготовленности и повышения работоспособности будущих специалистов.

2. Способствовать увеличению адаптационных резервов функциональных систем организма.

3. Формировать осознанное отношение к двигательной активности, умения и навыки самостоятельно использовать средства и методы физической культуры для самоподготовки студентов.

Кафедра физического воспитания и спорта СПбГТУРП на основании утвержденной рабочей программы по физической культуре и спорту предоставляет студентам широкие возможности освоения знаний, связанных с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре для повышения адаптационных резервов организма, использования различных спортивных площадок для самостоятельного повышения физической подготовки, обеспечивающей активную профессиональную деятельность.

В основе программы подготовки студентов (ППС) находятся разнообразные средства физической культуры, которые имеют общефизическое направление и могут обеспечить всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение многих лет на уровне требований и норм комплекса ГТО соответствующей возрастной ступени.

Важное значение приобретают способы применения избранных средств, которые помогут более успешно достичь поставленных перед нами задач. Этот поиск связан с выбором эффективных методов развития физических способностей обучающихся с целью выполнения ими нормативов ГТО.

Технологическая основа предполагает этапы ППС к выполнению нормативов, основанные с учетом возраста, медицинской группы, физической подготовленности, оптимальной физической нагрузки, функционального состояния и физического развития.

Определены задачи каждого этапа ППС, раскрыта система формирования и увеличения физической нагрузки, ее объема и интенсивности в зависимости от увеличения адаптационного потенциала обучающихся. При разработке ППС определяются значительные нагрузки (80-90% МПК) для развития быстроты и силы, средние (50-60% МПК) для развития координации и выносливости и малые (30-50% МПК) для развития гибкости.

Нагрузки большой и предельной интенсивности можно рекомендовать только физически тренированным студентам, имеющим основную группу здоровья. Студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, отнесенным при медицинском освидетельствовании к специальной медицинской группе, к выбору величины интенсивности тренировочной

нагрузки необходимо подходить особенно осторожно, начинать тренироваться с применением нагрузок малой интенсивности и только при хорошем самочувствии и положительных данных врачебного контроля и самоконтроля переходить к нагрузкам более высокой зоны интенсивности.

ППС рассчитана на 1 учебный год (108 часов), состоит из 4 этапов, длительность каждого этапа определяется временем выполнения поставленных задач.

1 этап. На первых занятиях проходит первичное тестирование физической подготовленности студентов, результаты которого позволяют спланировать тренировочный процесс. Работа на данном этапе предполагает физическую работу в аэробной зоне энергообеспечения, т.е. с достаточным потреблением кислорода. Упражнения в аэробной зоне энергообеспечения являются профилирующими, так как составляют 65-75 % от общего объема двигательной активности, ЧСС 130-150 уд/мин.

Цель: подготовить студентов к выполнению нормативов на длинные дистанции.

Задачи:

1. Обучение технике бега на длинные дистанции.
2. Повышение функциональных возможностей организма.
3. Развитие координации и гибкости.
4. Обучение методам самоконтроля.

Период реализации – сентябрь-октябрь месяцы (26-30 учебных часа). Недельный объем двигательной активности – 6-8 часов на свежем воздухе и в спортивном зале дают возможность создать основу, т.е. укрепить мышечный корсет и подготовить к тренировке функциональные системы организма.

Средства: упражнения циклического характера, кросс по пересеченной местности, бег на средние и длинные дистанции в парковой зоне. Спортивные игры по упрощенным правилам. Легкоатлетические упражнения, ОРУ и т.д.

Место проведения занятий: открытые площадки в парковой зоне, спортивный зал (табл. 1).

2 этап предусматривает повышение объема нагрузки за счет дополнительных самостоятельных занятий студентов, с целью повышения адаптационного потенциала организма. Плановая нагрузка повышается на 30-40%.

Цель: подготовить студентов к выполнению силовых нормативов, укрепить опорно-мышечный аппарат.

Задачи:

- 1) Научить выполнять рывок гири юношей.
- 2) Научить подтягиваться из виса лежа на низкой перекладине и выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу девушек.
- 3) Дальнейшее развитие общей выносливости.

4) Развитие координации и гибкости.

Таблица 1

Основа ППС 1 этапа

Методы	Контингент, методические указания, особенности использования
Повторный	Для студентов всех медицинских групп. До 30% от максимальных усилий; От 15 до 25 повторений; От 4 до 6 серий. Отдых до полного восстановления
Равномерный	Для студентов всех медицинских групп. Аэробная зона работы. ЧСС 110-130 уд/мин. Малая интенсивность нагрузки. До 30% от максимальных усилий. Дистанция и время выполнения постепенно возрастают от 15 до 90 мин и более
Фартлек	Для студентов с высоким уровнем физической подготовленности. От 30% до 50% от максимальных усилий; Дистанции от 400 до 800 м; От 4 до 6 серий с изменением скорости выполнения. Отдых 2-4 мин

Период реализации – ноябрь-декабрь месяцы (28-34 учебных часа).
Недельный объем двигательной активности 8-10 часов.

Средства для выполнения силовых нормативов используются с учетом физической подготовленности, медицинских групп здоровья юношей и девушек.

Для юношей: элементы из тяжелой атлетики, гиревого спорта, занятия на тренажерах, борьба самбо, упражнения с партнером, преодоление сопротивления, силовые динамические и статические упражнения. Спортивные и подвижные игры.

Для девушек это фитнес, занятия на тренажерах, упражнения на сопротивление, удержание, т.е. силовые статические и т.п. Спортивные и подвижные игры.

Место проведения занятий: спортивный зал, зал фитнеса, тренажерный зал, зал тяжелой атлетики, мягкий зал борьбы (табл. 2).

3 этап предусматривает увеличение объема физических нагрузок до 60 - 70 % от максимального.

В основе этого этапа лежит физическая нагрузка аэробного и анаэробного характера. ЧСС достигает 180 уд/мин. Кислородный долг при этом почти не нарастает.

Цель: подготовить студентов к выполнению тестов метания спортивного снаряда на дальность и наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Основа ППС 2 этапа

Методы	Контингент, методические указания, особенности использования
Максимальных усилий	Для студентов с высоким уровнем физической подготовленности и основной группы здоровья. Анаэробный (гликолитический) режим работы. Более 90% от максимальных усилий; От 1 до 4 повторений; Количество серий увеличивается от 2 до 6; Отдых от 4 до 8 мин (до полного восстановления). Используется 1 раз в 1-2 недели.
Повторный	Для студентов основной медицинской группы. От 40 до 80% от максимальных усилий; От 16 до 24 повторений; Количество серий увеличивается от 3 до 6; Отдых до полного восстановления.
Круговой	От 40 до 80% от максимальных усилий; От 4 до 8 станций, 2-3 круга; От 6 до 10 повторений. Отдых 2-4 мин.
Изометрический	Для студентов основной и подготовительной групп здоровья. Максимальное напряжение 4-6 с; От 3 до 5 серий. Отдых 30-60 с.

Задачи:

- 1) Обучить метанию спортивного снаряда на дальность.
- 2) Дальнейшее развитие общей выносливости и силовых способностей.
- 3) Обучить самоконтролю физической нагрузки студентов во время самостоятельных занятий.

Период реализации – конец февраля – середина апреля, суммарное время занятий 30-36 учебных часа. Недельный объем двигательной активности 10 - 12 часов достаточен для формирования тренирующего эффекта. Увеличение объема нагрузки происходит за счет дополнительных занятий студентов в спортивных секциях либо самостоятельных занятий.

Средства для развития координации: упражнения из легкой атлетики, гимнастики, а также спортивные игры: бадминтон, настольный теннис, подвижные игры и т.п.

Для развития гибкости: акробатические и гимнастические упражнения, движения с постепенно увеличивающейся амплитудой: махи, повторные пружинящие движения, движения с помощью партнера, движения с отягощениями, движения у дополнительной опоры (гимнастическая стенка, дерево и т. п.), стретчинг («растягивание»).

Место проведения занятий: спортивный зал, зал фитнеса, тренажерный зал, мягкий зал борьбы (табл. 3).

4 этап предусматривает увеличение суммарной физической нагрузки, варьирование интенсивности в ходе занятий. Этап предполагает максимальную физическую нагрузку аэробного и анаэробного характера с околопредельной и предельной интенсивностью.

Цель: подготовить студентов к выполнению норматива бег на короткие дистанции.

Сопутствующие задачи:

1) Научить технике бега на короткие дистанции, низкому старту, финишу.

2) Достижение высокого уровня функциональных основ общефизической подготовки студентов для выполнения нормативов.

3) Дальнейшее развитие физических способностей.

4) Овладение методикой самостоятельных занятий с учетом функциональных возможностей организма.

Таблица 3

Основа ППС 3 этапа

Испытания (тест)	Методы	Контингент, методические указания, особенности использования
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Повторный	Для студентов всех медицинских групп. ЧСС 130-150 уд/мин. Время выполнения от 15 до 30 с. по 8-12 раз. Отдых 30-60 с.
	Изометрический	Для студентов с высоким уровнем физической подготовленности. Время удержания статических поз от 15 до 30 с. Количество 6 - 8 раз; Отдых 30-60 с.
Метание спортивного снаряда на дальность	Повторный	Для студентов всех медицинских групп. Работа выполняется на пороге анаэробного обмена, умеренная интенсивность, ЧСС 130-150 уд/мин. До 40% от максимальных усилий; Время выполнения 5-10 мин. Количество 2-3 серии. Отдых 40-60 с.
	Игровой	До 75-80% от максимальных усилий; Менять условия игры, постепенно усложнять правила; Время выполнения 15-20 мин., 2-3 повтора.
	Соревновательный	До 90% от максимальных усилий;

Период реализации – середина апреля – июнь месяцы, суммарное время занятий 32-36 учебных часа. Данный период должен способствовать поддержанию высокой работоспособности студентов.

Средства, способствующие развитию быстроты: специальные упражнения из легкой атлетики и спортивных игр, спринтерский бег, прыжки, и т.п.

Место проведения занятий: открытые площадки в парковой зоне, спортивный зал (табл. 4.).

После каждого этапа подготовки осуществляется контроль физической подготовленности, работоспособности и проводятся функциональные пробы для своевременной коррекции программы.

Таблица 4

Основа ППС 4 этапа

Методы	Контингент, методические указания, особенности использования
Повторный	Для студентов с высоким уровнем физической подготовленности. Максимальная интенсивность нагрузки, режим работы спринт, ЧСС >200 уд/мин. Максимальная частота и темп выполнения; Время выполнения от 3 до 10с; Дистанция от 30 до 100м. Отдых до полного восстановления.
Круговой	Для студентов всех медицинских групп.4-5 станций, 2-3 круга, до 90% от максимальных усилий; Время выполнения от 3 до 10с; Дистанция от 30 до 100м. Отдых до полного восстановления.
Игровой	Подвижные и спортивные игры. Время выполнения от 10 до 30 мин.

После прохождения заключительного этапа студенты выполняют нормативы ГТО, определяется прирост физической подготовленности и намечаются задачи дальнейшего развития студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». 2014. -88 с.

2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт,2010.-464 с.

3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., Высшая школа, 1985. – 105 с.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В
ПОДГОТОВКЕ К НОРМАТИВАМ КОМПЛЕКСА «ГТО»**

Никулина Л.Б.,

*Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

The article examines the issues of preparation of students to pass the standards, taking into account age and physiological peculiarities of development of the organism.

Keywords: physical culture of the person, importance of exercise, the physiological basis, the complex “TRP”.

Научно-технический прогресс изменил условия жизни людей. Физический труд во многом заменяется деятельностью, которая характеризуется большими умственными и эмоциональными нагрузками при незначительной мышечной работе. Вместе с благами научно-технического прогресса в нашу жизнь пришли и его отрицательные стороны: гипокинезия (от греч. *huro* – уменьшение, *kinesis* – движение) и нервно-психическое напряжение. Поскольку эти факторы увеличивают возможность заболеваний, их называют факторами риска. Одним из важных средств устранения факторов риска является повышение личного уровня физической культуры человека, вовлечение в повседневные занятия всех возрастных групп, применение здоровьесформирующих технологий. Известно, что мышцы у человека составляют около 40% массы тела. Их сниженная деятельность резко ухудшает функции многих органов и систем и особенно сердечно-сосудистой. Эта взаимосвязь и взаимообусловленность выработались и закрепились в процессе биологической эволюции человека. Организм стал весьма совершенной саморегулирующейся живой системой, а движение – одним из основных механизмов саморегуляции.

Значение физических упражнений в связи с гипокинезией значительно возросло. Сегодня существует множество современных методик и систем физических нагрузок для любого контингента. Предлагаемые профессионалами здоровьесформирующие методики базируются на современных данных анатомии и физиологии, биомеханики, биофизики и биохимии, психологии и педагогики, теории физического воспитания. Широкая сеть фитнес клубов и других спортивных сооружений, практически в шаговой доступности, отвечает всем требованиям человека.

Физическая культура является общей культуры общества и направлена на укрепление здоровья, физическое развитие, а также является важным средством воспитания человека. Нравственное и физическое здоровье является одним из самых ценных богатств любого общества.

Современный человек обязан заботиться о своём здоровье, следуя здоровому образу жизни, систематически поддерживая физическую активность, рационально сочетая работу и отдых, придерживаясь достаточного и полноценного питания, а также опираясь на знания в анатомии и физиологии, возможно замедление процессов старения, предотвращение многих заболеваний, сохранение на протяжении всей жизни творческой и физической активности.

Изучая опыт работы российских и зарубежных специалистов для активизации спортивно-массовой работы и улучшения здоровья, обучающихся разумно и полезно обратиться к опыту коллег-создателей физкультурно-спортивного движения «ГТО».

В основу всей массовой работы по физическому воспитанию, как государственной, так и общественной формах был положен Всесоюзный физкультурный комплекс «ГТО». Комплекс состоял из двух частей: «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) – для школьников в возрасте 6-15 лет и ГТО – для учащейся молодежи и трудящихся 6-60 лет. Комплекс БГТО состоял из четырех ступеней: 1 ступень – «К стартам готов» – для школьников 1-2-х классов, 2 ступень – «Стартуют все» – для школьников 3-4-х классов, 3 ступень – «Смелые и ловкие» – для школьников 5-6-х классов, 4 ступень – «Спортивная смена» – для школьников 7-8 классов.

Комплекс ГТО состоял из трех ступеней: 1 ступень – «Сила и мужество» – для школьников 9-10-х классов или юношей и девушек в возрасте 16-17 лет, 2 ступень – «Физическое совершенство» – для мужчин и женщин в возрасте 18-39 лет (с четырьмя возрастными группами: 1-я – 18-24 года, 2-я – 25-29 лет, 3-я – 30-34 года, 4-я – 35-39 лет); 3 ступень – «Здоровье – в движении» – для мужчин в возрасте 40-60 лет (с четырьмя возрастными группами: 1-я – 40-44 года, 2-я – 45-49 лет, 3-я – 50-54 года, 4-я – 55-60 лет) и женщин в возрасте 40-55 лет (с тремя возрастными группами: 1-я – 40-44 года, 2-я – 45-49 лет, 3-я – 50-55 лет).

Каждая ступень физкультурного комплекса состояла из четырех основных разделов: «Знания», «Умения», «Требования к двигательному недельному режиму», «Виды испытаний и нормы». Разделы «Знания» и «Умения» от ступени к ступень усложнялись. Раздел «Требования к двигательному недельному режиму» определялся минимальным недельным объемом физических упражнений, который следовало выполнять постепенно для развития и совершенствования своих физических качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости и др. Раздел «Виды испытаний и нормы» состоял из видов испытаний (тестов), позволявших определять

уровень развития физических качеств и степень овладения прикладными навыками в соответствии с полом и возрастом.

Проходя последовательную подготовку с адаптированными нагрузками в школе, а также при посещении спортивных секций по выбору, создавались наилучшие условия для гармоничного физического развития школьников и достигался высокий уровень подготовки к нормативам комплекса ГТО.

Здоровьеформирующие технологии, применяемые на учебных занятиях по физическому воспитанию студентов сегодня, позволяют достичь хороших результатов. Учитывая то, что организм студента находится в стадии завершения анатомического формирования и его развитие должно быть гармоничным, предлагаемые нами комплексы упражнений воздействуют на все группы мышц с тренировочным эффектом, а разнообразные задания совершенствуют физические качества, такие как выносливость, быстрота, ловкость, координированность, устойчивость вестибулярного аппарата и уверенность в своих силах. Совершенствуя навыки в игровых дисциплинах (баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон), воспитываются воля к победе, сила духа, психологическая устойчивость, вырабатываются смелость и решительность, умение работать в соревновательном режиме – за доли секунды принимать тактически верное решение, а также нарабатывается умение слаженно работать в команде, применяя все свои возможности и способности для общей победы.

Текущий контроль и зачетные тесты, оценивающие уровень физического состояния студентов СПбГУПТД, включают в себя большое количество разнообразных заданий и упражнений. Проходя подготовку перед сдачей каждого норматива в модульном формате, студенты стремятся достичь успешных результатов, и не только набрать необходимое количество баллов, но и развить в себе заданные физические качества, умения, навыки, получить теоретические знания о влиянии физических нагрузок на человека. «Взятая высота» всегда доставляет студенту чувство радости и повышает уверенность в своих силах, возможностях и способностях.

Однако, не всегда и не всем удаётся быстро достичь желаемых результатов, но старания и стремление всегда удостоены поддержки преподавателя. В случае, когда студент пытается сдать нормативы без систематической подготовки (пропуская занятия), происходит перегрузка в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе, а в результате возникает нежелательный эффект и наносится вред организму (возможны травмы). В таком случае отсутствуют закономерные физиологические процессы, которые заложены в суть и основу физической культуры, а именно: конечный результат воздействия физических упражнений состоит в выработке новых сложных условных рефлексов, повышающих функциональные возможности организма. В процессе тренировки новых двигательных навыков, движения мышц становятся все более экономными,

координированными, двигательные акты высоко автоматизированными. Одновременно устанавливаются более правильные соотношения между мощностью производимой мышцами работы и интенсивностью сопряженных вегетативных функций (дыхание, кровообращение, выработки энергии, выделительных процессов). Систематически тренируемые мышцы утолщаются, становятся более плотными и упругими, повышается их возможность к большим силовым напряжениям. Например, увеличивается мышца сердца, сила сокращений, улучшается её кровоснабжение. Совершенствуется обмен веществ и образование энергетического ресурса. Работа становится менее трудной и утомительной, процесс восстановления после работы протекает быстрее. Учебные занятия по физической культуре осуществляется при соблюдении следующих физиологически обоснованных правил: систематичности, регулярности, рациональной продолжительности и чередовании периодов работы и отдыха, последовательного повышения физической нагрузки, индивидуализации в методике применения и дозировки физических нагрузок.

Таким образом, проводимая на учебных занятиях в СПбГУПТД подготовка, состоящая из разнообразных комплексов упражнений, воздействующих на все группы мышц и заданий, развивающих физические качества, имеет особенности и закономерность тренировочного процесса, что позволяет достичь хороших спортивных результатов и успешно сдать нормативы комплекса ГТО.

УДК 006.034:378.6:796.011

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА «ГТО» В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

¹Пара Г.И., ²Пшеничников А.Ф.,

¹Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ²Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

ABSTRACT

Considers the problems of implementation of the complex “TRP” in light of the new educational standard of discipline “Physical culture”. Special attention is paid to consideration of the competence approach to effective targeting of education and health profilirana aspect of professionally-oriented physical education.

Keywords: the complex “TRP”; the educational standard of discipline “Physical culture”; competence-based approach; health-profiling aspect of professionally-oriented physical education; “health of the nation”; “human resources”.

Анализ научных исследований, практической деятельности и собственных наблюдений убеждают нас в том, что проблема формирования физиологических основ здоровья, его сохранения и укрепления средствами физической культуры и спорта у студенческой молодежи, будущих специалистов высшего профессионального образования – проблема педагогическая. От ее решения зависит достижение стратегических целей «здоровье нации» и конкурентоспособность «трудовых ресурсов», и рост экономики страны в целом.

Вместе с тем высказывается озабоченность ведущих специалистов физической культуры и спорта вузов Санкт-Петербурга последствиями внедрения новой системы преподавания дисциплины «Физическая культура» в условиях реализации ФГОС ВО 3 + и при переходе к стандарту 4 поколения.

На современном этапе развития Российской физической культуры и спорта практически нет равнодушных людей к проблеме реализации внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Широко обсуждаются положения проекта федерального закона № 679165-6 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в отдельные законодательные акты Российской Федерации».

Для выявления реального положения дел был проведен мониторинг готовности вузов к внедрению ВФСК «ГТО».

Как показывают результаты проведенного мониторинга готовности вузов к внедрению ВФСК «ГТО», несмотря на то, что третий внедренческий этап реализации ВФСК «ГТО» вступит в силу в сентябре 2016 года большинство вузов ведут активную подготовку уже сегодня. 12 % – на уровне теоретической подготовки, повышения уровня компетентности преподавателей по основным требованиям ВФСК «ГТО».

Более 45 % вузов развернули активную просветительскую работу: ведется подготовка рекламных роликов с разъяснением концепции ГТО для студентов и преподавателей, с привлечением телевидения, размещение информации на вузовских сайтах, введение в содержание дисциплины лекции о социальной значимости ГТО, проведение семинаров с целью популяризации идей и технологий реализации ГТО; разработка компьютерных программ для сбора, анализа и хранения данных по сдаче норм комплекса ГТО; подготовка программ поэтапного внедрения ГТО в вузе путем пересмотра тестов и нормативных оценок рабочих программ в

соответствии с требованиями ВФСК «ГТО», отдельные тесты апробируются на учебных и учебно-тренировочных занятиях в учебное и вне учебное время. По инициативе преподавателей кафедр физического воспитания вузов Санкт-Петербурга проводятся массовые мероприятия: спортивные фестивали, праздники, соревнования среди студентов и преподавателей, посвященные внедрению ВФСК «ГТО». В программу ежегодной внутривузовской спартакиады в отдельных вузах включаются контрольные нормативы, приближенные по содержанию к нормативам комплекса в ВФСК «ГТО», виды из дополнительного раздела тестов (стрельба, плавание, легкая атлетика, кросс, лыжные гонки и т.д.). 11 % вузов нашли средства для подготовки центров по организации и проведению ГТО для различных категорий граждан, 14 % – нашли средства для проведения необходимой информационной и материально-технической базы, приобретения электронного тира, изготовления плакатов, баннеров и т.п. Видно, что некоторые кафедры физического воспитания образовательных организаций высшего образования нашего города активно и творчески включились в подготовку к реализации ВФСК «ГТО»

Однако результаты проведенного мониторинга позволили выявить и ряд проблем. Главным среди существующих проблем встал вопрос об организации учебного процесса в вузах по дисциплине «Физическая культура» в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта «3 плюс» и при переходе к стандарту четвертого поколения.

После поступления в высшей школе новых образовательных стандартов ФГОС 3+, выявлены разночтения с заявленными наименованиями дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура», (вернее их отсутствие) определенными в проектах вышеупомянутых нормативных документах, по сути, вузам дана свобода выбора в наименовании дисциплин. В опубликованных стандартах, например «Математика», «Лингвистика» наименования дисциплин не определены. Формулировка «элективные курсы» объемом 328 аудиторных часов, заведомо содержит противоречие (курсы по выбору, но обязательные). Это дает возможность руководителям вузов, не имеющих своей материальной базы для проведения занятий по предмету "Физическая культура", значительно сократить аудиторную нагрузку из расчета 72 часа (2 кредита), что может поставить под угрозу реализацию Указа Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» как программной и нормативной основе физического воспитания.

Часть респондентов (14 %) отмечают, что прямое внедрение ВФСК «ГТО» в учебный процесс невозможно потому, что учебная деятельность

студента является его обязательной, а участие в мероприятиях по подготовке и сдаче тестов ВФСК «ГТО» – добровольной.

Однако сдача нормативов ВФСК «ГТО» – это только «верхушка айсберга», а процесс подготовки к участию в данных мероприятиях должен гармонично вписаться в содержание учебного процесса физического воспитания по предметам «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура», в котором целесообразно направить формирование компетенций в соответствие с требованиями комплекса ВФСК «ГТО». В основном это связано с изменением содержания учебного процесса. Физическое воспитание должно осуществляться строго в соответствии с требованиями закономерности физического и психического развития и ориентироваться на формирование универсальных компетенций.

Универсальные компетенции являются общефункциональными в жизнедеятельности и социальной деятельности в различных сферах, общими для всех профессий и специальностей, базовыми по своим универсальным возможностям и всеобъемлющими для актуализации более специфических, специализированных компетенций. Универсальные компетенции для выпускников высшей школы в сфере физической культуры представляют: базовые теоретические, базовые методико-практические и практические (физкультурно-оздоровительные и спортивные) составляющие. Базовые теоретические составляющие: знание естественных, социально-биологических и педагогических основ физического воспитания и самовоспитания, понимание сущности ключевых понятий «физическая культура личности», «здоровье», «здоровый образ жизни» и их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность, владение понятийным аппаратом ФК и С в целом, понимание роли двигательной активности в повышении функциональных возможностей (тренированности) организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности. Базовые методико-практические составляющие: личный опыт, умение и навыки развития своих функциональных возможностей и двигательных способностей, повышение адаптационных ресурсов, укрепления здоровья, формирования и развития физических качеств и свойств личности, необходимых в социально-бытовой и профессиональной деятельности, методически грамотного использования средств ФК и С, методов и средств самоконтроля своего психофизического состояния и саморегуляции психоэмоционального состояния. Целенаправленная практическая оптимизация психофизической составляющей универсальных компетенций реализуется в процессе решения основных задач физического воспитания по укреплению здоровья, физическому развитию, обеспечению достаточного уровня развития двигательных качеств и физической подготовленности, необходимого для успешной профессиональной адаптации и самореализации полноценной профессиональной и социальной

деятельности, способствующих формированию и развитию психических качеств и свойств (морально-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, толерантности, самодисциплины, ответственности, надежности, психоэмоциональной устойчивости и др.)

Правильно, логично и последовательно сформированные компетенции обеспечат успешную подготовку и сдачу тестовых испытаний ВФСК «ГТО». Можно всеобъемлющий перечень компетенций сформировать по трем направлениям: жизненно важные компетенции, личностно ориентированные компетенции и спортивно ориентированные компетенции (на основе требований к испытаниям ВФСК «ГТО»).

Вызывает озабоченность слабая физическая подготовка студентов. Самое проблемное физическое качество у студентов – общая выносливость. Большое количество студентов имеют отклонения в состоянии здоровья. Кроме того, в последние годы существенно возросло число студентов, отнесенных по медицинским показаниям к специальной и подготовительной медицинским группам. На первый курс приходят студенты, не умеющие ходить на лыжах, плавать, никогда не стрелявшие из пневматической винтовки. Мало того, что отмечается низкий исходный уровень физической подготовленности студентов, усугубляет ситуацию их нежелание с этим бороться. Необходимы совместные усилия, чтобы студент, который никогда не занимался спортом и пришел получать профессию, не связанную напрямую с физической подготовкой, осознал важность ценностей физической культуры для его жизни.

Большее половины опрошенных отмечают низкое материальное обеспечение учебного процесса по физическому воспитанию. Разрушена или обветшала спортивная инфраструктура (тиры, лыжная база, игровые спортивные залы, инвентарь для туризма) (9 %). Отсутствие стрелкового тира (43 %) , плавательного бассейна (48 %), недостаточно плоскостных сооружений для подготовки к сдаче норм комплекса (32 %); трудности с проведением туристических походов для всех желающих (29 %). Трудности с арендой спортивных сооружений (19 %), оплатой по безналичному расчету (37 %). Нет достаточного количества комплектов оружия и расходных материалов при наличии тира (18 %), нет финансирования на приобретение наградного материала: значков, удостоверений (12 %) и т.д.

Проблема высказанная заведующими кафедрами физического воспитания и спорта – не проработан механизм приема нормативов, оформления документов отчетности и начисления бонусов за выполнение норм ступени, отсутствие методических рекомендаций по организации и форм отчетности по работе с контингентом занимающихся разных возрастных групп, в том числе с преподавателями и сотрудниками вуза; отсутствие нормативных документов по подготовке квалифицированных кадров по реализации требований ВФСК «ГТО».

Создание условий в образовательных организациях высшего образования для реализации целей, задач, принципов по внедрению ВФСК «ГТО», подготовка выделенных категорий специалистов к этой работе и оказание им методической поддержки является сферой компетенции руководителей и его заместителей.

Совершенствование государственной политики в сфере физической культуры и спорта России связано с внедрением нормативно-правовой основы – ВФСК «Готов к труду и обороне». Этот процесс стимулирует развитие всех звеньев физической культуры и спорта, от системы физического воспитания до массового спорта, ориентированных на дальнейшее укрепление здоровья населения и народосбережение Российской Федерации.

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса – «Готов к труду и обороне» очень своевременная государственная мера по привлечению населения к активным занятиям физическими упражнениями и массовым спортом. Но недостаточно сформулировать нормативы и тесты для различных категорий населения, необходимо подготовить весь контингент, обучить его правильно выполнять упражнения для полноценной подготовки к участию в соревнованиях и выполнению нормативов комплекса «ГТО». Это особый вид массовых соревнований, которым необходимо ответственно готовиться во избежания проблем повышения травматизма и смертности на спортивных площадках. Существует ошибочное утверждение, что принимать нормативы комплекса «ГТО» могут все и везде. Только целенаправленный образовательный процесс подготовки не только участников, но и организаторов мероприятий способен предотвратить эту нежелательную во всех отношениях перспективу.

Введение ВФСК «ГТО» требует организации широкой разъяснительной работы по реализации государственной политики в области физической культуры и массового спорта, целей и задач ВФСК «ГТО», его актуальности для различных сфер и социальных институтов общества. Эта работа должна проводиться на федеральном, региональном, местном и внутривузовском уровнях с привлечением средств массовой информации, общественных, общественно-государственных и иных организаций, спортивных федераций, спортивных клубов, заинтересованных во внедрении ВФСК «ГТО». При этом основными площадками проведения работы с общественностью должны стать образовательные организации и учреждения.

Флагманом в этой работе должны стать кафедры физического воспитания и спорта вузов реализующие подготовку студентов по средствам дисциплин «Физическая культура», «Прикладная физическая культура» для успешной сдачи тестов и требований ВФСК «ГТО».

Заключение. Законопроектом не определены способы и порядок обучения и подготовки студенческой молодежи двигательным действиям,

необходимым для успешного выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Только система физического воспитания образовательных организаций высшего образования способна обеспечить качественное обучение двигательным действиям и систематическую физическую подготовку студентов.

Физическое воспитание должно осуществляться строго в соответствии с требованиями закономерности физического и психического развития, и ориентироваться на формирование компетенций (на основе содержания требований ВФСК «ГТО»). В содержание учебных дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» необходимо заложить жизненно важные компетенции, личностно ориентированные компетенции и спортивно ориентированные компетенции. Совокупная аудиторная нагрузка должна составлять не менее 400 академических часов для всех направлений подготовки (специальностей) без исключения едиными для всех вузов по дисциплинам «Физическая культура» (72 часа), «Прикладная физическая культура» (328 часа). Во избежания травматизма и качественного проведения учебных занятий численный состав учебной группы не должен превышать 15 человек. Обучение учебных дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» должны обязательно проходить студенты вечерней формы обучения – аудиторная нагрузка не менее 30% от аудиторной нагрузки очной формы обучения, и студенты заочной формы обучения – аудиторная нагрузка не менее 10 % от аудиторной нагрузки очной формы обучения.

УДК 796.011

НЕКОТОРЫЕ ПУТИ ВНЕДРЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

*Храпов В.И., Стогова Е.А., Логинов О.А.,
Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна*

ABSTRACT

The article discusses the way of inculcation sports complex, the problems of its implementation in modern conditions. The question of interpretation of requirements of Federal state educational standards.

Keywords: physical education, elective course, Federal educational standards, the requirements of the “TRP”.

Идея создать научно обоснованную систему развития физической культуры была осуществлена в СССР фактически после Великой Октябрьской социалистической революции. Были созданы предпосылки всестороннего и гармоничного развития широких народных масс. Сложная политическая ситуация, гражданская война, иностранная интервенция поставили перед молодой социалистической республикой задачу обеспечить военную и трудовую подготовку. В 1918 году издается декрет о всеобщем воинском обучении (Всеобуч). В городах создаются военно-спортивные центры Всеобуча. Из разнообразных видов физических упражнений особое внимание уделяется преодолению водных препятствий, ходьба на лыжах, бегу, прыжкам, плаванию, обучали приемам штыкового боя и гранатометанию. В программу обучения входили: футбол, гимнастика и борьба.

Всеобуч заложил начало подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Уже в 1919 году был проведен I Всероссийский съезд работников по физической культуре и спорту и допризывной подготовке. Создается Петроградский институт физического образования им. П. Ф. Лесгафта. В Москве образовывается Главная военная школа физического образования трудящихся (ГВШФОТ), Государственный институт физической культуры (ГЦИФК). Для координации общественных и спортивных организаций в области физической культуры и спорта учрежден высший совет физической культуры (ВСФК) при главном управлении Всеобуча.

Большое значение в развитии физической культуры и спорта имели решения III съезда комсомола в октябре 1920 года, где на перспективу были определены цели и задачи советской системы физического воспитания: подготовка молодежи к трудовой деятельности, подготовка к вооруженной защите социалистического общества.

Появлению комплекса «Готов к труду и обороне СССР (ГТО) 1931 года предшествовали уже перечисленные мероприятия, а также деятельность ОСОАВИАХИМ (Общество содействия обороне авиационному и химическому строительству) – советской общественно-политической оборонной организации, предшественника ДОСААФ, как идеология подготовки к службе в армии.

В тридцатые годы комсомольские организации проделали огромную работу по строительству и переоборудованию городских и сельских спортивных площадок. Значительным образом увеличилось число занимающихся физической культурой и спортом. Были организованы спортивные общества «Динамо» и спортивный клуб Красной Армии.

В 1930 году в высших учебных заведениях страны был введен предмет «физическое воспитание». Этот период в жизни СССР можно характеризовать как бурное развитие физической культуры. Это требовало поиска новых форм в организации и управлении физической культурой и

спортом. Введение комплекса ГТО было исторически необходимой мерой того времени. Нужны были хорошо физически подготовленные люди, многие спортсмены страны участвующие в боях на фронтах Великой Отечественной войны и на оккупированных территориях были удостоены звания Героя Советского Союза. Послевоенные годы характерны восстановлением народного хозяйства и системы физической культуры и спорта. Физической культуре и спорту уделяется большое внимание, что отражается в различных правительственных постановлениях. Так в 1966 году было принято специальное Постановление ЦК КПСС и Совета министров «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта». В Постановлении особо подчеркивалось: «Советское физкультурное движение должно носить подлинно-общественный характер, базироваться на научно обоснованной системе физического воспитания последовательно охватывающей все группы населения, начиная с «детского возраста». Одним из важных моментов Постановления было обращено на коренное улучшение физического воспитания учащейся молодежи. В процессе внедрения комплекса ГТО в жизнь советского народа в нормативы периодически вносились коррективы и изменения.

Постановлением ЦК КПСС, СОВМИНА СССР в 1972 году был принят новый комплекс ГТО, который строился по возрастному принципу, охватывал населения с 7 до 60 лет и состоял из шести ступеней.

Для студентов учебных заведений достигших 18 лет вводилась IV ступень «Физическое совершенствование» и включало упражнения определяющие уровень развития физических качеств человека (сила, выносливость, быстрота, ловкость), а также упражнения способствующие овладению прикладными двигательными навыками.

К сдаче норм ГТО допускались лица, имеющие разрешение врача на занятия физической культурой и спортом и прошедшие предварительную физическую подготовку. Как правило, сдача норм ГТО засчитывалась по результатам, показанным в соревнованиях по отдельным видам спорта, однако, в отдельных случаях допускалась сдача норм на контрольных занятиях в образовательных учреждениях. Следует отметить, что успех внедрения ГТО в массы был, достигнут в результате постоянного контроля партийных и комсомольских органов, и неслучайно учебные программы образовательных учреждений были адаптированы к требованиям комплекса. Выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО стало обязательным компонентом всей образовательной системы СССР.

Однако, в погоне за показателями в социалистическом соревновании между коллективами, по числу подготовленных значкистов ГТО, была потеряна объективность и достоверность показанных результатов комплекса, что в конечном итоге сказалось на дальнейшей его судьбе. Несмотря на то, что в 90-х годах ГТО предали забвению, в учебных программах

образовательных учреждений по дисциплине «Физическая культура» остались контрольные нормативы на силу, быстроту и выносливость, предусмотренные комплексом ГТО.

В настоящее время высшие учебные заведения организуют учебный процесс по «Физической культуре» в соответствии ФГОС 3+ и переходят к ФГОС 4, где определен общий объем академических занятий в объеме 400 часов. В новых федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования весь курс «Физическая культура» делится на два модуля (дисциплины): «Физическая культура», в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) и элективный курс в объеме 328 академических часов. Дисциплина «Физическая культура» реализуется в рамках базовой части программы бакалавриата и является обязательной для освоения всеми обучающимся вне зависимости от направленности (профиля) программы бакалавриата. Элективный курс дисциплины «Физическая культура» включает в себя обязательные практические занятия, со сдачей контрольных нормативов и зачетом в каждом семестре. Данный курс направлен на повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных умений и навыков и укрепление здоровья.

Понятие «элективный» (от лат. Electus – избранный) – избирательный. Элективные курсы – это обязательные для посещения курсы по выбору учащихся. Элективные курсы – это курсы, в которых углубленно изучаются отдельные разделы основного курса, входящие в обязательную программу данного предмета. Основной задачей предметных курсов выступает задача: расширение и углубление знаний по предметам, являющихся составной частью базисного учебного плана.

Однако формулировка «Элективные дисциплины» дает некоторую вольность в трактовке их обязательности проведения в учебном процессе и позволяет некоторым руководителям вузов, не имеющих своей материальной базы, для проведения занятий по дисциплинам сократить аудиторную нагрузку до 72 часов, оставив только базовую дисциплину «Физическая культура». Хотя в стандартах четко сказано, что указанные академические часы являются обязательными для освоения.

Данные разночтения могут поставить под угрозу реализацию Указа Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) и других законодательных актов Российской Федерации, которые являются программной и нормативной основой физического воспитания.

В связи с этим необходимо:

1. Более четко разъяснить понятие элективности дисциплины «Физическая культура» и условия ее реализации в учебных программах, в соответствии с требованиями ФГОС, 400 обязательных аудиторных академических часов.

2. Организовать при всех ВУЗах филиалы центров по приему нормативов комплекса ГТО.

3. Филиалам выделить денежные средства для аренды спортивных сооружений и оплату труда преподавателей, работающих в этих центрах.

4. Стимулировать студентов и сотрудников на выполнение норм комплекса ГТО.

Данные меры позволят организовать подготовку и сдачу норм ГТО в высших учебных заведениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации № 168 от 6 марта 2015 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 27.03.01 Стандартизация и метрология (уровень бакалавриат).

3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Сведения об авторах

Асиновский Денис Сергеевич – директор центра студенческого творчества и досуга, магистрант Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Бабарыкин Дмитрий Александрович – Ph.D., ассоц. профессор Латвийского Университета. Директор Института инновационных биомедицинских технологий (Латвия, г. Рига, www.ibti.lv).

Барабанов Сергей Александрович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Бахтина Татьяна Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова.

Берникова Виктория Александровна – студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Бугаев Юрий Александрович – Директор спортивно-оздоровительного лагеря «Стрельцово» Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Васильева Ирина Геннадьевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Воробьёва Дарья Алексеевна – тренер по черлидингу, студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Галустова Анна Николаевна – магистрант Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Гарагуля Елена Борисовна – врач-терапевт, диетолог, специалист по оздоровительному питанию ООО «Дэльфа», г. Новосибирск

Гусельникова Елена Викторовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Джалилов Пирбала Бейрутович – старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Дубенюк Владимир Владимирович – кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Ермачков Максим Викторович – директор центра межвузовских проектов, магистрант Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Зеленова Ирина Михайловна – доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Ильин Сергей Алексеевич – педагог дополнительного образования ГОУ ДО Центр внешкольной работы Центрального района Санкт-Петербурга

Калмыков Сергей Геннадьевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н.И. Вавилова

Калмыкова Наталья Егоровна – педагог высшей квалификационной категории Медико-биологического лицея г. Саратов.

Кирилюк Ольга Михайловна – кандидат социологических наук, доцент кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Ковалева Галина Викторовна – кандидат технических наук, доцент, заведующий кафедрой социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Колодин Алексей Анатольевич – начальник режимно-секретного отдела Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Кольцова Ольга Геннадьевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Кудрявцева Мария Викторовна – ассистент кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Кузнецов Дмитрий Александрович – доцент кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н.И. Вавилова

Логинов Олег Александрович – доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Люткевич Анна Александровна – кандидат медицинских наук, ассистент кафедры восстановительной медицины Новосибирского государственного медицинского университета.

Ляпко Николай Григорьевич – кандидат медицинских наук, врач-рефлексотерапевт высшей категории, президент ООО «Ляпко», г. Киев, Украина.

Михайленко Наталья Владимировна – научный сотрудник ООО «Ляпко», г. Киев, Украина.

Набиева Румия Рашитовна – врач-невролог высшей категории, научный консультант ООО «ЮГ» г. Бийск.

Напреенков Андрей Алексеевич – доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Насырова Татьяна Шавхатовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Насырова Ольга Шавхатовна – преподаватель Российского института театрального искусства, г. Москва.

Незнамова Татьяна Леонидовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Неробеев Николай Юрьевич – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры Санкт-Петербургского государственного торгово-экономического университета.

Неробеева Лариса Валентиновна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургский государственный экономический университет.

Несина Ирина Алексеевна – доктор медицинских наук, профессор Новосибирского государственного медицинского университета.

Никулина Лариса Борисовна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Носова Елена Александровна – доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Ольховский Роман Михайлович – советник ректора и старший преподаватель кафедры физического воспитания Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова, г. Москва

Осипов Георгий Вячеславович – профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Пара Георгий Иванович – преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета

Петрушко Татьяна Аркадьевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Попов Юрий Александрович – магистрант, старший лаборант кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета

промышленных технологий и дизайна.

Пишеничников Анатолий Федорович – кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных сооружений и индустрии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.

Пяткина Наталья Александровна – старший преподаватель кафедры физической культуры Саратовского государственного аграрного университета имени Н.И. Вавилова

Романова Валерия Михайловна – магистрант Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Романова Лидия Ивановна – доцент кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Рубис Людмила Григорьевна – кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Синюрин Александр Александрович – доцент кафедры спортивных сооружений и индустрии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.

Смирницкий Константин Николаевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Российского государственного гидрометеорологического университета.

Сорокина Надежда Васильевна – педагог дополнительного образования ГОУ ДО Центр внешкольной работы Центрального района Санкт-Петербурга.

Стогова Анастасия Игоревна – студентка гр. 1-ТД-1 Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Стогова Елена Анатольевна – доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Столяров Сергей Михайлович – научный директор. ООО «Агеон СТ», г. Запорожье, Украина

Ступкина Марина Олеговна – к.ф.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Сутугина Людмила Николаевна – тренер по флорболу СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Приморского района».

Тимохина Марина Александровна – педагог дополнительного образования ГОУ ДО Центр внешкольной работы Центрального района Санкт-Петербурга

Толстунов Владимир Андреевич – кандидат технических наук, генеральный директор ООО «Внедрение Инновационных Проектов», г. Минск, Республика

Беларусь.

Трушина Татьяна Леонидовна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Хитёв Алексей Владимирович – кандидат технических наук, доцент кафедры спортивных сооружений и индустрии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.

Ходырева Елена Владимировна – ГОУ ДО Центр внешкольной работы Центрального района Санкт-Петербурга.

Храпов Виктор Иванович – кандидат технических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Чалова Екатерина Игоревна – студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Чащина Анна Андреевна – студентка Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Шкарупа Александр Владимирович – доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна.

Шановалова Нина Арсеньевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Щербакова Дарья Васильевна – кандидат социологических наук, доцент кафедры социальной работы и права Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Яценко Леонид Григорьевич – кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна

Rivet Jessica – University of Ottawa

Pavlova Natalia – St. Petersburg state University of industrial technology and design

Научное издание

Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы

Материалы Международной научно-практической конференции
Санкт-Петербург, 26–27 ноября 2015 года

*Оригинал-макет подготовлен на кафедре физического воспитания и печатается
в авторской редакции.*

Подписано в печать 16.11.2015 г.
Формат 60x84 1/16. Печать трафаретная.
Усл. печ. л. 12.6. Тираж 100 экз. Заказ 807.
Отпечатано в типографии ФГБОУВО «СПбГУПТД»
191028, Санкт-Петербург, ул. Моховая, д. 26