

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
И ПОТЕНЦИАЛ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

Материалы всероссийской научно-практической конференции

*(Улан-Удэ, 25–26 октября 2018 г.)*

Улан-Удэ  
Издательство Бурятского государственного университета  
2019

УДК 796 (082)  
ББК 75.0  
С 568

Сборник размещен в системе РИНЦ на платформе  
Научной электронной библиотеки eLibrary.ru

*Ответственный редактор*  
А. В. Комарова

Текст печатается в авторской редакции

С 568 **Современные проблемы и потенциал научных исследований в физической культуре и спорте** : материалы всероссийской научно-практической конференции (Улан-Удэ, 25–26 октября 2018 г.) / отв. ред. А. В. Комарова. — Улан-Удэ: Издательство Бурятского государственного университета, 2019. — 152 с. ISBN 978-5-9793-1322-1

Сборник научных трудов подготовлен на основе докладов и материалов всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы и потенциал научных исследований в физической культуре и спорте». Сборник содержит актуальные научные данные и сведения относительно роли современной науки в физическом воспитании и спорте, рассмотрены современные информационные технологии, генетические особенности тренируемости спортсменов, эффективные средства и методы спортивной тренировки. Уделено внимание проблемам физического воспитания в образовательных учреждениях

Материалы предназначены для научных работников, обучающихся по программам аспирантуры, магистратуры, бакалавриата, а также учителям и практикующим тренерам.

**Modern problems and potential of scientific research in physical culture and sports**: proceedings of the all-russian scientific conference (Ulan-Ude, October 25–26, 2018) / resp. ed. A.V. Komarova. — Ulan-Ude: Buryat State University Publishing Department, 2019. — 152 p. ISBN 978-5-9793-1322-1

The conference proceedings was prepared on the basis of reports and materials of the All-Russian scientific-practical conference "Modern problems and potential of scientific research in physical culture and sports." The conference proceedings contains relevant scientific data and information on the role of modern science in physical education and sports, considered modern information technologies, genetic characteristics of athletes training, effective tools and methods of sports training. Attention is paid to the problems of physical education in educational institutions.

The materials are intended for researchers engaged in postgraduate, graduate, undergraduate programs, as well as teachers and practicing coaches.

**УДК 796 (082)**  
**ББК 75.0**

ISBN 978-5-9793-1322-1

© Бурятский госуниверситет, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
------------------	---

### **Секция 1. ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА В КОНТЕКСТЕ НАУЧНОГО ПОДХОДА**

<i>Аксенов М. О., Деханов А. С.</i> Влияние гена «Миостатин» на уровень спортивной одаренности .....	7
<i>Алваров Л. Р.</i> Воспитание личности юных шахматистов младшего школьного возраста в тренировочном процессе.....	12
<i>Воронцова Л. С., Комарова А. В.</i> Управление мощностью тренировочных нагрузок боксеров-женщин высокого класса посредством командной системы «Polar Team Pro».....	17
<i>Думнова Е. Д., Комарова А. В.</i> Совершенствование стрелковой подготовки биатлонистов с использованием тренажерного устройства «СКАТТ».....	23
<i>Гомбожапова Х.-Ц. Д.</i> Тренерская деятельность: причины успеха в стрельбе из лука .....	29
<i>Подлиняев О.Л., Каримова Т. С.</i> Функциональная специализация полушарий головного мозга и её учёт в тренировочном процессе..	35
<i>Саганов О. Н.</i> Анализ системы подготовки борцов вольного стиля (на примере Иркутской области).....	42
<i>Суворов И. В., Бразжник И. А., Аксенов М. О.</i> Построение микроцикла подготовки биатлонистов-юношей.....	49
<i>Суворова Н. Н., Родионова С. В.</i> Анализ эффективности средств и методов повышения скоростно-силовых способностей легкоатлетов-спринтеров.....	56
<i>Халтанова Б. И., Намсараева Я. Н.</i> Анализ технико-тактического мастерства волейболистов студенческой лиги.....	62

### **Секция 2. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

<i>Бородин П. В., Тютюков В. Г., Захаров А. В.</i> Актуализация феномена физкультуризации в содержании профессионально-образовательной подготовки студентов медицинских вузов Дальнего Востока через участие в отраслевых фестивалях спорта.....	68
<i>Бородин П. В., Тютюков В. Г., Захаров А. В.</i> Управление психофизическим состоянием студентов медицинского вуза при решении задач профессионально-прикладной подготовленности.....	76
<i>Бутина О. В., Горбатенко Т. Б., Киреев А. А.</i> Анализ соответствия физической подготовленности обучающихся вуза нормам ГТО .....	85

<i>Воложанин С. Е.</i> Формирование потребности студентов в физкультурно-спортивной деятельности.....	93
<i>Галимова А. Г., Дагбаев Б. В., Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я.</i> Педагогическое сопровождение обучающихся как средство адаптации курсантов вуза МВД РФ к учебной деятельности.....	99
<i>Гармаев В. Б., Дугарова Д. В., Нимаева С. Б.</i> Концепт «здоровый образ жизни» в языковом сознании англичан.....	111
<i>Горбатенко Т. Б., Кривошеков А. А., Овчинникова Е. И., Артемцева В. А.</i> Направленное развитие гибкости на уроках физической культуры в начальной школе средствами игрового стретчинга....	121
<i>Доржиева О. С., Яковлева Н. В.</i> Исследование особенностей полимодального восприятия у студенток-волейболисток в рамках психолого-педагогического сопровождения.....	128
<i>Старкова И. И., Новикова Е. Н.</i> Формирование мотивации к обучению студентов младших курсов.....	135

## ПРЕДИСЛОВИЕ

С 25 по 26 октября 2018 года в Бурятском государственном университете проходила всероссийская научно-практическая конференция «Современные проблемы и потенциал научных исследований в физической культуре и спорте».

Факультет физической культуры, спорта и туризма Бурятского государственного университета имеет научные связи с ведущими спортивными вузами России, в диссертационном совете подготовлено большое количество кадров высшей квалификации для Сибири и Дальнего Востока, центральных регионов России. Преподаватели и сотрудники факультета имеют научные публикации в ведущих рецензируемых журналах и журналах, входящих в базы данных Scopus и Web of Science.

В настоящее время отмечается возрастание роли спортивной науки в физической культуре и спорте. Эмпирические исследования помогают выявить и создать теоретические концепции. Практикующий тренер должен уметь корректно планировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, восстановительные мероприятия, сбалансированный рацион питания. Научная картина мира формирует у субъектов физкультурно-спортивной деятельности особый вид мировоззрения. Для них открывается более широкий круг возможностей, они стараются реализовывать творческий потенциал, новаторские идеи.

В работе конференции приняло участие свыше 200 человек: преподавателей и сотрудников вузов, тренеров, учителей, работников отрасли физической культуры и спорта. С докладами выступили представители Бурятии, Читы, Иркутской области, Хабаровска, Московской области, Армавира.

Были затронуты актуальные вопросы спортивной науки: использование информационных технологий в подготовке спортсменов, состояние и перспективы развития базовых видов спорта в регионах, кинезиотерапия, проблемы физического воспитания, методическое сопровождение подготовки спортивного резерва, о предстоящей XXIX Универсиаде в городе Красноярске.

Конференция организована совместно с Центром спортивной подготовки Республики Бурятия.

И. о. заведующего кафедрой теории физической культуры  
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет»  
канд. пед. наук, доцент  
А. В. Комарова

СЕКЦИЯ 1  
ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА  
В КОНТЕКСТЕ НАУЧНОГО ПОДХОДА

УДК 796.015.82

**ВЛИЯНИЕ ГЕНА «МИОСТАТИН»  
НА УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ**

© **Аксенов Максим Олегович**

доктор педагогических наук, доцент,  
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ  
axjonow@mail.ru

© **Деханов Александр Сергеевич**

магистрант,  
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ  
dekhanov\_as@mail.ru

Интенсивное развитие научных исследований связано с исследованием факторов успешной подготовки в силовых видах спорта. Сила, наряду с другими физическим качествами, имеет очень большое прикладное значение.

Получены новые научные данные о влиянии полиморфизма *K153R* гена *MSTN rs1805086* на сроки выполнения норматива «Мастер спорта России по пауэрлифтингу». Использованы методы ДНК-диагностики на основе ПЦР и метод биоимпедансометрии. Выявлен маркер спортивной одаренности, влияющий на проявление спортивного таланта в пауэрлифтинге.

Посредством частотного анализа встречаемости генотипов установлено, что спортсменам с генотипом *KK MSTN* требуется длительное время для выполнения норматива «Мастер спорта России» по сравнению со спортсменами с генотипами *KL MSTN* и *LL MSTN*. Наиболее короткие сроки в выполнении норматива «Мастер спорта России» у представителей с генотипом *LL MSTN*, такой генотип следует рассматривать как маркер спортивной одаренности в пауэрлифтинге.

Относительно процентного соотношения мышечной массы от общей массы тела статистически значимых отличий не выявлено.

**Ключевые слова:** тренировка; *K153R*, *MSTN*; миостатин; мастер спорта; тренируемость.

## **INFLUENCE OF THE MYOSTATIN GENE ON THE SPORTS TALENT**

**Maxim O. Aksenov**

Dr. Sci., A/ Prof.

Buryat State University, Ulan-Ude

axjonow@mail.ru

**Alexander S. Dekhanov**

master student

Buryat State University, Ulan-Ude

dekhanov\_as@mail.ru

The intensive development of scientific research is associated with the study of the factors of successful training in power sports. Strength along with other physical qualities has a very great practical value.

New scientific data were obtained on the effect of the K153R polymorphism of the MSTN rs1805086 gene on the timing of the implementation of the standard “Master of Russia in powerlifting”. The methods of DNA diagnostics based on PCR and the method of bioimpedancemetry were used. Identified a marker of sports giftedness affecting the manifestation of sports talent in powerlifting.

Through frequency analysis of the occurrence of genotypes, it was established that athletes with the KK MSTN genotype take a long time to complete the “Master of Sports of Russia” standard compared to athletes with the KL MSTN and LL MSTN genotypes. The shortest time in the implementation of the “Master of Sports of Russia” standard for representatives with the LL MSTN genotype, such a genotype should be considered as a marker of sports talent in powerlifting.

Regarding the percentage of muscle mass from the total body mass, no statistically significant differences were found.

**Keywords:** training; K153R, MSTN; myostatin; master of sports; fitness.

### **Введение**

Бурное развитие молекулярно-генетических методов привело к выявлению генов, влияющих на уровень спортивной одаренности людей в различных видах спорта. Особенно бурное развитие научных исследований было направлено на виды спорта связанные с проявлением силовых способностей таких как сила, которое наряду с другими физическим качествами имеет очень большое прикладное значение.

Обнаруженный в 1997 году ген под названием «Миостатин» (*MSTN*) вызвал значительный всплеск интереса к этой проблеме. Уже в первых работах было установлено, что *MSTN* обладает рядом необычных свойств и ингибирует развитие мышечных тканей у ряда высших позвоночных. Мутации в миостатиновом гене могут приводить к двукратному увеличению массы мышц у особей, относящимся к разным видам. Исследования нескольких сотен индивидуумов обнаружили ряд миссенс-замен в экзонах 1 и 2 гена *MSTN* (*A55T*, *K153R*, *E164K*, *P198A* и *I225T*) связанные с состоянием мышечной системы [3]. Было установлено, что аллель *K153R* ассоциирован с силовыми показателями спортсменов и с эффективностью тренировки в макроструктуре [1].

На основе вышеизложенного нами была сформулирована гипотеза и цель работы. Предполагалось, что аллель *K153R* оказывает значительное влияние на уровень спортивной одаренности в пауэрлифтинге. Целью работы явилось исследование количества мышечной массы спортсменов и сроки выполнения норматива «Мастер спорта России по пауэрлифтингу» с учетом генотипов гена *MSTN*.

#### **Организация исследования**

Общее количество исследованных спортсменов составило 198 человек. Средний возраст в экспериментальной группе равен  $23,0 \pm 6,5$  г., 81% — мужчины и 19% — девушки. Была разработана компьютерная программа для анализа объемов тренировочной нагрузки спортсменов-пауэрлифтеров. Ее цель заключалась в избавлении тренера и спортсмена от рутинной работы связанной с расчетами нагрузок при планировании и анализе [2].

Были определены генотипы гена *MSTN* (rs1805086). Проведен частотный анализ встречаемости генотипов среди высококвалифицированных спортсменов. Определена связь исследуемых генотипов с показателями биоимпедансного анализа, который проводился на анализаторе «Медасс-Спорт».

#### **Результаты исследований**

Накоплен значительный материал о роли миостатина и его воздействии на развитие силовых способностей спортсменов. Особый интерес вызывают обнаруженные связи между SNP-мутациями детектируемыми в области гена *MSTN*, показателями биоимпедансного анализа и сроками выполнения норматива «Мастер спорта России по пауэрлифтингу».

Анализ эффективности тренировочного процесса был проведен нами по мутации *K153R* гена *MSTN*. Так было установлено, что наличие аллеля *L* у спортсменов-пауэрлифтеров изменяет картину эффективности подготовки, значимо влияет на тренировочный стаж. Ранее проведенные исследования также доказали важность *MSTN* в развитии силовых способностей у людей [1; 4]. В частности, было установлено, что дальнейшие исследования, в которых будет рассматриваться ген *MSTN* и одноименный белок, могут привести к открытию новых, более эффективных методик тренировочного процесса. Более того, нами была доказана связь *MSTN* со сроком выполнения норматива «Мастер спорта России» в пауэрлифтинге. В таблице 1 представлены результаты анализа эффективности тренировок высококвалифицированных спортсменов-пауэрлифтеров по генотипам гена *MSTN*.

Таблица 1

*Показатели сроков выполнения норматива «Мастер спорта России по пауэрлифтингу» и количество мышечной массы испытуемых*

Ген	<i>MSTN</i>		
	<i>KK</i> ( <i>n</i> =120)	<i>KL</i> * ( <i>n</i> =3)	<i>LL</i> ( <i>n</i> =14)
Период выполнения норматива МС (лет)	3,85±0,34	1,71±0,66	1,5±0,40
Количество мышечной массы (%)	51,80±1,40	51,33±0,88	51,70±1,30
Уровень значимости ( <i>P</i> )	<i>P</i> <0,05		
Вклад гена	7,34%		

*\*P>0,05, статистически не значимые различия при межгрупповом сравнении*

Генотип *KK MSTN* связан с невысокими значениями эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов-пауэрлифтеров. Они отличаются относительно большими сроками выполнения норматива «Мастер спорта России».

В более выгодном положении относительно генотипа *KK MSTN* при выполнении норматива «Мастер спорта России» находятся спортсмены с гетерозиготным генотипом гена *MSTN*. Наличие аллеля *L* в генотипе *MSTN* дает преимущество в сроках выполнения данного норматива.

Уникальные данные были получены нами при изучении редко встречающегося генотипа *LL MSTN*. Мастера спорта с данным гено-

типом показали весьма впечатляющие сроки выполнения норматива «Мастер спорта». Испытуемые с генотипом *LL MSTN* имели рекордно низкие показатели выполнения норматива «Мастер спорта»  $\bar{X}=1,5\pm 0,40$  года по сравнению с генотипом *KK MSTN*, где этот показатель составил  $\bar{X}=3,85\pm 0,34$  года, при  $P<0,05$ .

По исследованию количества мышечной массы, выраженной в процентах от общей массы тела испытуемых, и в зависимости от генотипов не было выявлено статистически значимых различий.

Установленный факт позволяет сделать заключение о наличии статистически значимой связи между генотипом *LL MSTN* и сроками выполнения норматива «Мастер спорта России» при  $P<0,05$  при вкладе гена 7,34%. На основе полученных данных можно сделать вывод, что генотип *LL* гена *MSTN* следует рассматривать как генетический маркер спортивной одаренности в пауэрлифтинге.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и Республики Бурятия в рамках научного проекта № 18-413-030001

### Литература

1. Аксенов М. О. Основы построения тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта с учетом генетических особенностей. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2016. 259 с.
2. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., перераб., доп. М.: Физкультура и спорт, 1986. 175 с.
3. Шишкин С. С. Миостатин и некоторые другие биохимические факторы, регулирующие рост мышечных тканей у человека и ряда высших позвоночных // Успехи биологической химии, т. 44, 2004. С. 209–262.
4. Association analysis of *ACE*, *ACTN3* and *PPARGC1A* gene polymorphisms in two cohorts of European strength and power athletes / V. Gineviciene, A. Jakaitiene, M. O. Aksenov, A. V. Aksenova, A.M. Druzhevskaya, I. V. Astratenkova, E. S. Egorova, L. J. Gabdrakhmanova, L. Tubelis, V. Kucinskas, A. Utkus // Biology of Sport. Vol. 33, № 3. P. 199–206.

УДК 794.1

## **ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

© **Алваров Лев Рубенович**

педагог-организатор,  
СОШ № 3 им. И. А. Флерова, г. Балашиха  
ovas.99@mail.ru

В статье рассматриваются вопросы подготовки юных шахматистов и воспитания их личности в тренировочном процессе, приводятся методы исследования и результаты анкетирования школьников на базе школы № 3 г. Балашиха, даются конкретные предложения и рекомендации относительно воспитания всесторонне развитой личности юного шахматиста. В результате проведенного опроса родителей и школьников, а также в ходе анализа протоколов наблюдений учителей установлено, что учащимся младших классов свойственно бережное отношение к природе и школе, любознательность, уважительное отношение к своим товарищам, учителям и взрослым. В то же время у детей отмечается недостаточное развитие волевых качеств: самоконтроля, прилежности в учебе, слабо развиты навыки организации и структурирования деятельности, патриотические чувства нуждаются в определенной коррекции. Такая ситуация связана с тем, что у родителей отмечается острый дефицит времени, они не всегда могут уделить достаточно внимания воспитанию, в то же время на становление личности ребенка оказывает влияние очень много средовых внешних факторов: друзья, средства массовой информации, включая Интернет. поэтому большим потенциалом обладает спорт, как средство социализации и социальный лифт. Педагог-организатор, тренер способен опосредованно влиять на формирование личности юного шахматиста.

Статья предназначена тренерам и педагогам по шахматам.

**Ключевые слова:** воспитание; нравственность; патриотизм; личность; шахматист; тренировочный процесс.

## **THE EDUCATING OF THE PERSONALITY OF YOUNG CHESS PLAYERS OF PRIMARY SCHOOL AGE IN THE TRAINING PROCESS**

**Lev R. Alvarov**

Teacher organizer,  
Secondary school № 3, Balashikha  
ovas.99@mail.ru

In the article by issues of young chess players' training and their education are considered, research methods and results of schoolchildren's testing based on the Balashikha's school №3 are presented, particular suggestions on further development of well-rounded personality of a young chess player are given. As a result of a survey of parents and schoolchildren, as well as in the analysis of the protocols of observation of teachers, it was established that respect for nature and school, curiosity, and respect for their comrades, teachers, and adults are characteristic of younger students. At the same time, children have insufficient development of volitional qualities: self-control, diligence in school, poorly developed skills for organizing and structuring activities. Patriotic feelings need a certain correction.

This situation is related to the fact that parents have an acute shortage of time, they can not always pay enough attention to education, at the same time a lot of environmental factors influence friends, the media, including the Internet. Therefore, sport has great potential as a means of socialization and a social elevator. The teacher-organizer is able to indirectly influence to the formation of the personality of the young chess player.

The article is oriented on teachers — chess coaches.

**Keywords:** upbringing, morality, patriotism, personality, chess player, training process.

## **Введение**

Теоретико-методологические основы воспитания личности юных спортсменов были заложены Петром Францевичем Лесгафтом (1837–1909) — крупнейшим ученым в области педагогики физической культуры. Он разработал учение о единстве духовного и физического воспитания личности.

Хорошо отлаженная в Советском Союзе система воспитания подрастающего поколения с распадом СССР была забыта [2]. Коммунистическое воспитание ушло, но на смену ему фактически не возникло сколь-нибудь эффективной доктрины. Это противоречие наконец стали осознавать, что отразилось в новом Федеральном образовательном стандарте 2011 года.

Новый подход ФГОС ориентирован на духовно-нравственное развитие личности обучающегося, формирование и развитие компетенций, на национальный воспитательный идеал. Таким образом, новый образовательный стандарт определяет воспитательный процесс как важное условие современного школьного образования и выделяет для этого часы в инвариативной части стандарта, формируя необходимые компетенции.

Для развития общих компетенций в рамках дополнительного образования в процесс обучения школьников включены занятия по шахматам — абстрактно-игровому виду спорта согласно классификации Л. П. Матвеева [4].

Современные педагоги, родители положительно характеризуют влияние занятий шахматами на личность детей, процесс формирования важных и социально значимых качеств — дисциплинированности, ответственности за свои поступки, способности планировать и предвидеть последствия своих действий, уважения к общественным правилам и нормам [3].

Несмотря на огромную пользу шахмат, большинство разработанных программ носят скорее общий характер, не адаптированы к определенному возрастному периоду, в них отсутствует логическая структура, отвечающая требованиям образовательных стандартов и потребностям общества [5].

Как показывает анализ литературы, система подготовки спортсменов направлена, в основном, на передачу профессиональных знаний, умений и навыков и развитие специальных способностей занимающихся, тогда как в самом тренировочном процессе не уделяется должного внимания воспитанию личности юного спортсмена, в т. ч. нравственному и гражданско-патриотическому воспитанию.

Таким образом, для современной системы спортивной подготовки актуальная задача воспитания личности спортсмена, однако в существующих программах спортивной подготовки не представлен развернуто раздел по организации воспитательной работы с юным спортсменом [1].

Мы приходим к выводу, что проблема разработки методики воспитания личности юного шахматиста в настоящее время является актуальной.

**Цель исследования:** оценить личностные качества юных шахматистов младшего школьного возраста.

**Методы исследования:** опрос, экспертный опрос.

Базой исследования являлась МБОУ «Школа № 3» города Балашиха Московской области.

**Результаты исследований**

Исследование проходило в форме опроса. Юным шахматистам были предложены вопросы, на которые нужно было письменно ответить в анкетах. В экспериментальном исследовании приняли участие 60 детей возраста 7–8 лет. Опрос на определение патриотиче-

ских чувств младших школьников показал: 11,1% детей в не знают, что такое Родина; 81,5% не знают, кто такой ветеран. Радует, что все дети на вопрос «Как называется наша страна», ответили правильно: «Россия». Так же правильные, хотя и не однозначные ответы (военные, мальчики, пограничники, солдаты, спецназ) были получены при ответе на вопрос «Кто защищает Родину?». Слово «война» четко определить никто из детей не смог, но все младшие школьники прекрасно понимают, что война — это «смерть», «боль», «бой», «раны» и т. д.

Опрос, проведенный в другой группе, выдал еще более худшие результаты: 10% детей не ответили на вопрос «Как называется наша страна»; 6,7% — на вопрос «Что такое война?»; 76,7% детей не знают правильного ответа на вопрос «Кто такой ветеран?»; 26,7% младших школьников не ответили на вопрос «Что такое Родина?».

Уровень воспитанности детей оценивали классный руководитель и родители. Результаты показали, что первоклассники любят слушать, рисовать, участвовать в делах класса, позитивно относятся к школе, достаточно любознательны, бережливы к природе, вежливы в отношениях с людьми, однако мало отличаются трудолюбием, не проявляют старания в учебе, не умеют управлять своим поведением.

Опрос, направленный на определение нравственных качеств юных шахматистов выявил, что дети понимают важность оказания помощи другим людям, умения дружить, быть честным, проявлять уступчивость в определенных ситуациях, уважительно относиться к своим товарищам. Однако 18,2% первоклассников считают, что в жизни нужно уметь обманывать и столько же детей считают, что кто сильнее, тот и прав, а двое детей (из них одна девочка) хотят, чтобы их все боялись.

### **Выводы:**

1. Опрос родителей и детей, а также наблюдения учителей показали, что первоклассникам присущи бережное отношение к природе и школе, любознательность, уважительное отношение к своим товарищам, учителям и взрослым. Но в то же время у детей плохо развит самоконтроль, отсутствует старание в учебе, первоклассники не привыкли самостоятельно трудиться,

2. Поскольку времени у родителей на воспитание детей остается все меньше, а отрицательного влияние улицы, телевидения и Интернета больше, чем положительного, в данный момент в трениро-

вочном процессе возникает острая необходимость воспитания детей педагогами-тренерами.

3. Согласно опросу, сформированные патриотические чувства детей подлежат определенной коррекции.

### **Литература**

1. Алваров Л. Р. Воспитание личности юных шахматистов младшего школьного возраста в тренировочном процессе // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения — 2018», посвященной 100-летию ГЦОЛИФК 30 — 31 мая 2018 года. — Ч. 2 / под общей ред. Ю. В. Байковского, В. А. Москвина, В. Ф. Сопова. М.: РГУФКСМиТ, 2018. С. 267.

2. Андриади И. П. Воспитание личности и особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой и спортом: методическая разработка для слушателей курсов иностр. тренеров ГЦОЛИФКа. М.: 1998. С. 4.

3. Габбазова А. Я. Формирование личности младшего школьника в процессе обучения шахматной игре // Рудиковские чтения: материалы X Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (27–29 мая 2014 года) / под общ. ред. В. Ф. Сопова. Национальные программы формирования здорового образа жизни: международный научно-практический конгресс. М.: ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ. 2014. Т. 4, № 2. С. 201.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культ. М.: Физкультура и спорт. 1991. 543 с.

5. Никанова Е. А. Шахматы как третий урок физической культуры в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-метод. журнал РАО РГУФКСМиТ. 2014. № 4. С. 40-43.

**УПРАВЛЕНИЕ МООЩНОСТЬЮ  
ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БОКСЕРОВ-ЖЕНЩИН  
ВЫСОКОГО КЛАССА ПОСРЕДСТВОМ  
КОМАНДНОЙ СИСТЕМЫ «POLAR TEAM PRO»**

© **Воронцова Людмила Сергеевна**

студент бакалавриата,

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

[milkaboxer@mail.ru](mailto:milkaboxer@mail.ru)

© **Комарова Анна Владимировна**

кандидат педагогических наук, доцент,

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

[annet7782@mail.ru](mailto:annet7782@mail.ru)

В статье рассматриваются вопросы управления тренировочными нагрузками боксеров-женщин высокого класса. Управление осуществляется на основе регистрации ЧСС посредством телеметрической системы «Polar Team Pro», системы GPS-мониторинга спортсменов, которая позволяет осуществлять оперативный контроль индивидуальных значений интенсивности выполнения каждого задания тренировки, одновременно до 10 и более спортсменов. Применение таких телеметрических систем помогает исследовать особенности функционального состояния целых команд, проводить системный мониторинг, анализировать и сопоставлять динамику.

Пульс косвенно отражает состояние здоровья организма. По его величине можно судить о нагрузке, скорости восстановления, возможном заболевании, общем состоянии организма

Проведен анализ динамики частоты сердечных сокращений (ЧСС) при тренировках разной направленности. Установлено, что чередуются зоны интенсивности как внутри одного занятия, так от тренировки к тренировке.

**Ключевые слова:** боксеры-женщины высокого класса, тренировка, частота сердечных сокращений, физиологическая мощность, нагрузка, технико-тактические действия.

**CONTROL OF TRAINING INTENSITY HIGH-CLASS BOXERS  
WOMEN THROUGH THE POLAR TEAM PRO TEAM SYSTEM**

**Lyudmila S. Vorontsova**

undergraduate student,

Buryat State University, Ulan-Ude  
milkboxer@mail.ru

**Anna V. Komarova**

Cand. Sci. (pedagogy), A/Prof.  
Buryat State University, Ulan-Ude  
annet7782@mail.ru

The article deals with the management of training loads of high-class female boxers. The control is carried out on the basis of the registration of the heartbeat beats per minute using the Polar Team Pro telemetry system, a GPS system for monitoring athletes, which allows operational control of individual values of the intensity of each training task, simultaneously up to 10 or more athletes. The use of such telemetry systems helps to investigate the features of the functional state of entire commands, conduct system monitoring, analyze and compare dynamics.

Pulse is indirectly reflecting the health of the body. By its magnitude, it is possible to judge the load, the speed of recovery, the possible illness, the general condition of the body.

The analysis of the dynamics of the heart rate (HR) in the training of different directions. It has been established that intensity zones alternate both within one class and from training to training.

**Keywords:** high-class female boxers, training, heart rate, physiological power, load, technical and tactical actions.

## **Введение**

Частота сердечных сокращений (ЧСС) — один из наиболее доступных и удобных для контроля тренерами интенсивности тренировочных воздействий, который позволяет планировать тренировочные нагрузки и управлять их мощностью, а также оценивать функциональное состояние спортсменов. Тренировка боксеров, как правило, проходит в максимальной и субмаксимальной зоне интенсивности, в связи с чем, применение системы «Polar Team Pro» позволяет контролировать и управлять подготовкой спортсменов во время каждого тренировочного занятия и осуществлять оперативный контроль за состоянием спортсмена.

В практической работе тренера, в основном, применяется пальпаторное измерение пульса. Однако, при таком измерении ЧСС, довольно легко допустить погрешность в подсчетах пульса в зонах пульса после 160-170 ударов. Такой способ может привести к погрешности в 1-4 удара, что в случае 10 или 15 секундных отрезках

измерения приводят к ошибке в оценке физиологической мощности тренировочной нагрузки. В связи с этим, в настоящее время, широкое распространение получили телеметрические командные системы «Polar Team Pro».

Командная система «Polar Team Pro» позволяет осуществлять контроль ЧСС в реальном масштабе времени каждой тренировки, а ее программное обеспечение дает возможность увидеть, в какой зоне физиологической мощности находится спортсмен. Телеметрический контроль посредством системы «PolarTeamPro» позволяет удержать спортсмена в той зоне мощности, которая запланирована тренировочным занятием [1].

Наглядное представление динамики ЧСС, когда каждая зона физиологической мощности окрашена в конкретный цвет, способствует удобному контролю, в какой зоне мощности находится спортсмен и своевременно увеличивать или уменьшать нагрузку (рисунок 1).



Рис. 1. Информационный интерфейс системы Polar Team Pro

Представленная информацией системой Polar Team Pro, имеет определенную цветовую гамму, которая соответствует конкретной зоне физиологической мощности. В спортивной физиологии существуют пять зон физиологической мощности, которые соответствуют определенным значениям ЧСС (таблица 1) [2].

Таблица 1

## Зоны физиологической мощности тренировочной нагрузки

Зона мощности	ЧСС, уд/мин	Пример тренировочного занятия
Аэробная восстановительная (серый цвет)	130–140	Разминка, заминка, восстановление
Аэробная развивающая (голубой цвет)	140–160	Бой с тенью, школа бокса
Аэробно-анаэробная (зеленый цвет)	160–180	Совершенствование технических приемов в парах
Анаэробная гликолитическая (оранжевый цвет)	Более 180	Многоударные комбинации в парах, ускорения на снарядах
Анаэробная лактатная (красный цвет)	190 и более	Спарринг, бой

По динамике пульсовой стоимости мы можем контролировать не только интенсивность, но и динамику восстановительных процессов.

Спортивные единоборства, в том числе бокс относится к видам спорта с ациклическим характером двигательных реализаций, что диктует необходимость контролировать весь тренировочный процесс в реальном масштабе времени.

### Результаты исследований

Эффективное управление индивидуальной подготовкой боксера, посредством мониторинга ЧСС, может осуществляться только в тех случаях, когда для каждого спортсмена имеются данные его аэробного и анаэробного порогов. В системе «Polar Team Pro» представлено процентное значение от индивидуальных порогов каждого боксера, что позволяет оценивать работу в каждой зоне мощности в процентах, индивидуально. Для этого в системе предусмотрено предварительно внесение индивидуальных данных спортсмена (рисунк 2).

В зависимости от плана тренировки и знаний индивидуальных порогов ЧСС, появляется возможность контролировать и управлять тренировкой спортсмена, в зависимости от плана и задач подготовки.

В свете представленных возможностей «Polar Team Pro», нами были проведены исследования динамики ЧСС на различных этапах тренировочного занятия. Так на рисунке 3 представлена динамика

ЧСС в ходе проведения тренировки с использованием средств общей физической подготовки.

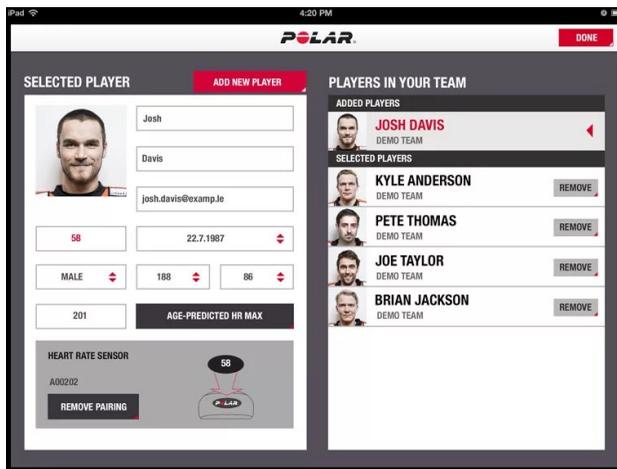


Рис. 2. Интерфейс ввода индивидуальных данных спортсмена



Рис. 3. Динамика ЧСС во время тренировки ОФП

Изучение ЧСС во время тренировки общей физической подготовки боксеров-женщин высокого класса показало, что значения ЧСС находятся в диапазоне 160-180 ударов в минуту и зависят от задач последующей работы.

Последующие исследования тренировочных занятий с применением системы «Polar Team Pro» позволило оценить влияние тренировочных воздействий на сердечно-сосудистую систему спортсмена и проследить динамику восстановления после выполненной работы. На рисунке 4 представлена пульсограмма тренировочного занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства и распределения всей тренировки по зонам физиологической мощности.

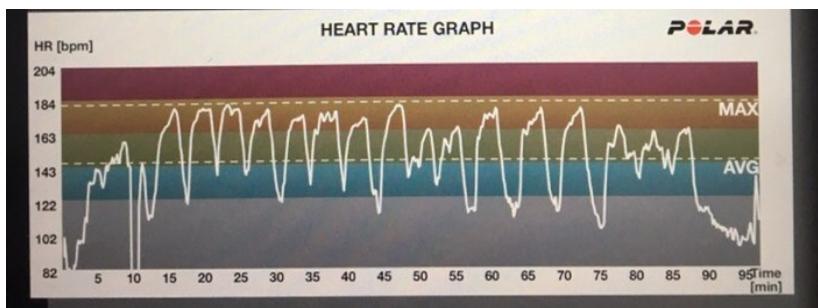


Рис. 4. Интерфейс системы «Polar Team Pro» тренировки по совершенствованию технико-тактического мастерства

## Выводы

Обсуждая результаты представленных выше возможностей использования системы «Polar Team Pro» в работе тренера, можно сделать выводы о том, что данная система крайне необходима для работы со спортсменами разного уровня. Систематическое применение системы «Polar Team Pro» в тренировочном процессе, позволит избежать ошибок на всех этапах подготовки спортсменов и достоверно оценить возможности организма к адаптации к тренировочным нагрузкам различной мощности.

## Литература

1. Гаськов А. В., Кузьмин В. А. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: Монография. Красноярск, 2004. 104 с.
2. Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности. Москва: Советский спорт, 2006. 183 с.

## **ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ПРИЧИНЫ УСПЕХА В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА**

© **Гомбожапова Ханда-Цырен Дугаровна**

кандидат педагогических наук, профессор,

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

gombozh55@mail.ru

Статья посвящена причине успехов стрельбы из лука, где естественным компонентом все-таки является культ предков. Сохранив луки и стрелы как святыни и шаманский оберёг, буряты возродили стрельбу из лука, как спортивное оружие. Сегодня результат выступления — часть успешного тренировочного процесса. У тренера искреннее желание помогать стрелку, а это — обоюдное усилие, требующее взаимного уважения для достижения высоких спортивных успехов.

Большое внимание уделяется этнопсихологическим особенностям в процесса спортивной тренировки. Тренер должен строить тренировочный процесс на основе индивидуального подхода, учитывая уникальное своеобразие личности спортсменов, необходимо уметь мотивировать и вдохновлять спортсменов на высокие достижения, видеть сильные и слабые стороны лучников, помогать оценивать и реализовывать собственный потенциал.

Стрельба из лука — очень психологический вид спорта. Необходимо уделять должное внимание и корректировать психическое состояние лучника, реализовывать его потенциал. Тренеру и спортсмену следует овладеть навыками ауто– и гетерорегуляции психических состояний: идеомоторной тренировкой, аутогенной тренировкой, навыками мышечной релаксации.

**Ключевые слова:** стрельба из лука, святыни, достижение, оружие, интуиция, тренерская философия.

## **TRAINING PROCESS: REASONS FOR SUCCESS IN ARCHERY**

**Handa-Tsyren D. Gombozhapova**

Cand. Sci., Professor

Buryat State University, Ulan-Ude

gombozh55@mail.ru

The article is devoted to thereason for the success of archery, where the cult of ancestors is a natural component. Saving bows and arrows as shrines and shamanistic charm, buryats revived archery as a sports weapon. Today is the

result of the performance, part of a successful training process. The coach has a sincere desire to help the shooter, is a mutual effort, requiring mutual respect in order to achieve high sporting success.

Much attention is paid to ethnopsychological features in the process of sports training. The coach must build a training process based on an individual approach, taking into account the unique identity of the athletes, you must be able to motivate and inspire athletes to high achievements, to see the strengths and weaknesses of archers, to help realize the potential.

Archery is a very psychological sport. It is necessary to pay due attention and correct the mental state of the archer, to realize his potential. The coach and the athlete should master the skills of auto- and heteroregulation of mental states: ideomotor training, autogenic training, muscle relaxation skills.

**Keywords:** Archery, shrine, achievement, weapon, intuition, coaching philosophy.

Причины успехов в стрельбе из лука видятся нам в мировоззрении и мировосприятии восточного человека, детерминированного верованиями. Все религиозные представления Востока объединяет интровертивное сознание, способность к медитативному сосредоточению, высокой концентрации, понимание единства и гармонии мира природы и задачи человека в этом мире сохранять и преумножать его гармонию. Естественным компонентом здесь является культ предков, связь с которыми, память о которых, ощущение их присутствия и покровительства живущим сохраняется через тысячелетия.

Лук сопровождал человека в течение всей его жизни, его культивировали, ему поклонялись и он даже шел с людьми в загробную жизнь — в воинских могилах обнаруживается разнообразное оружие, в том числе и луки со стрелами. Очень метко данный процесс охарактеризовал Ф. Энгельс в своём знаменитом труде «Происхождение семьи, частной собственности и государства: «Лук, тетива и стрелы составляют уже очень сложное оружие, изобретение которого предполагает долго накапливаемый опыт и изошрённые умственные силы, следовательно, и одновременное знакомство со множеством других изобретений» [4, С. 175].

После изобретения в XVI веке огнестрельного оружия, лук оказался вытеснен из воинского и охотничьего инвентаря. Однако за тысячи лет народы сроднились с луком настолько глубоко, что образ лучника стал архетипическим, вошел в мифы, легенды, бурят-

ский эпос. Луки и стрелы хранились в семьях, как святыни и шаманский оберег. Поэтому не удивительно, что ни празднование Сурхарбана, ни навыки изготовления лука, стрел и самой стрельбы из лука не были утрачены, а оказались востребованы при возрождении лука как спортивного оружия. История развития стрельбы из лука в СССР, и в России изобилует именами бурятских спортсменов-лучников, занимающих призовые места разного уровня: на кубках и чемпионатах России и Европы, на различных международных соревнованиях, на кубках и чемпионатах мира и на Олимпийских играх, с чьими именами можно познакомиться в приложении 3 к монографическому исследованию Х.-Ц. Д. Гомбожаповой и С. В. Калмыкова [1, С.142–143].

К этому списку можно добавить имена наших прославленных стрелков из лука. Это многократная чемпионка России, победительница многих международных соревнований в Анталии, Шанхае, Дубае, участник Олимпийских игр 2008 года в Пекине, серебряный призер Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро (2016), в командном зачете Инна Степанова; участник Олимпийских игр 2008 года в Пекине, серебряный призер чемпионата России (2016) в Великих Луках, победительница Кубка Мира в командном зачете в Шанхае (2016), чемпионка России (2017) в Чите, бронзовый призер Кубка Мира в командном зачете в Берлине(2017), серебряный призер Кубка Мира в командном зачете (2018), серебряный призер Кубка России, победительница Кубка России в командном зачете (2018) в Улан-Удэ, Наталья Эрдынеева; многократный победитель международных соревнований, чемпион зимнего и летнего чемпионата и Кубка России (2017), чемпион Кубка Европы (2017), двукратный чемпион Мира в Данаушенгене (2015), и в Пекине (2017), чемпион летнего и зимнего чемпионата России (2018), серебряный призер Кубка Европы в командном зачете (2018), победитель командного Чемпионата Европы, победитель в «миксте» чемпионата Европы в Чехии (2018), паралимпиец Сергей Хутаков и многие другие.

Стрельба из лука, подобно любому другому виду спорта, со временем превратилась в науку, использующую технологический прогресс и последние аналитические методы для более глубокого понимания физиологических и биомеханических аспектов вида спорта. Огромное количество исследований проведено и проводится во всем мире в институтах ФК, университетах и других спортивных

организациях с целью существующей практики, чтобы искать новые лучшие техники и снаряжение для достижения наивысших достижений. Процесс самого выстрела должен состоять из этапов согласно Рис. 1 «Циклограмма выстрела» и описано подробно как вообще производится «выстрел». Даже при этом выяснились главные различия между общепринятой и рекомендуемой техниками, важно подчеркнуть некоторые существенные отличия.

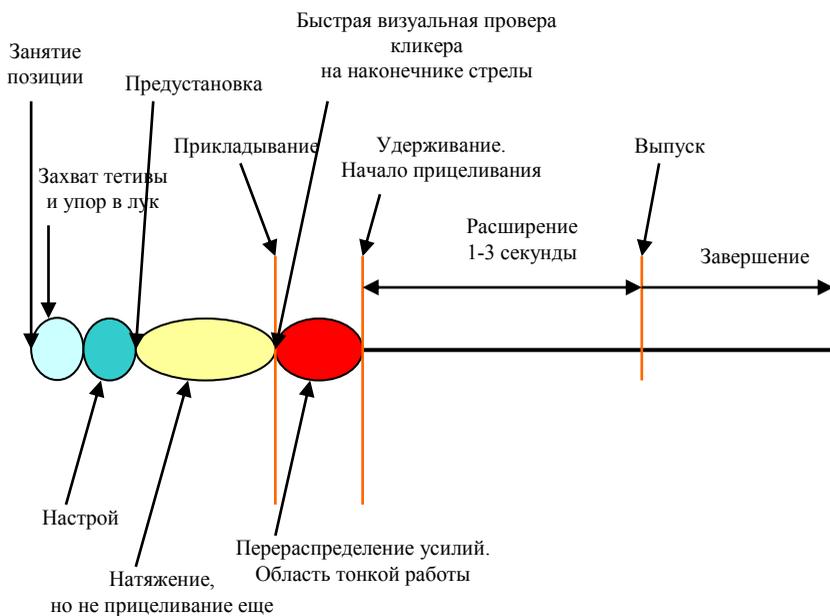


Рис. 1. Циклограмма выстрела

В любом случае, мы отмечаем способность Востока к медитативному действию, к самоконцентрации, которые помогают спортсмену-лучнику входить в особое состояние сознания, при котором он, как бы сливаясь со своим оружием, способен показывать высокие спортивные результаты, даже не фиксируя строгое выполнение техники стрельбы. В середине октября 2018 года в Буэнос-Айресе прошли юношеские Олимпийские игры до 18 лет, в том числе в программе была стрельба из лука по классической стрельбе. Принимали участие все 5 континентов мира. Нам пришлось увидеть трансляцию показа с близкого расстояния, было видно все плюсы и

минусы подготовки стрельбы из лука, в том числе психологическая, волевая и технико-тактическая подготовка.

Лучник натренирован до такой степени, что он очень хорошо владеет луком и интуитивно чувствует при выстреле, куда полетит стрела и помогает ей попасть в цель, зачастую нарушая технологию выпуска, подавая левой рукой, изменяя положение тела.

Мы не можем утверждать, что подобное интуитивное владение луком не присуще другим народам, так как лук в течение тысячелетий был главным оружием всего человечества. Однако стоит согласиться с тем, что с приходом огнестрельного оружия многие народы отказались от использования лука, а на Востоке он сохранил свое значение в традиционной стрельбе, приуроченной к празднованиям смены времен года, как «Сурхарбан» или как всебурятский праздник «Алтаргана» у бурят. Кроме того, способность к медитативному сосредоточению также не потеряли своей актуальности в бурят-монгольской традиции [3].

Умение руководить зависит от того, как хорошо тренер понимает своих стрелков. Он должен иметь подход к каждому индивидууму, и уметь его вдохновить, мотивировать и укрепить его боевой дух.

Хорошо зная человеческий характер и манеры поведения, тренер может руководить, мотивировать, вдохновлять, прививать чувство гордости, преданности и обязательности. Он должен быть способен управлять стрелками так, чтобы они могли полностью реализовывать свой потенциал. Поэтому важно знать лучника хорошо и понимать его сильные и слабые стороны, проявляющиеся в различных соревновательных ситуациях.

Думается, что в тренерской работе многие выдающиеся лучники мира прибегают к традиционным способам обучения своих учеников, погружая их в особое состояние сознания и тем самым выводят их на более интуитивное овладение мастерством стрельбы. Этот методический и психологический прием используют тренеры, достигая невероятных успехов. Можно привести множество примеров удачного использования подобных методик, когда спортсмен формирует визуальную трубу, уменьшающуюся к центру мишени, в начале которой он стоит сам во весь рост и понимает, что как бы он ни выпустил стрелу, она из этой никуда не может попасть, кроме как в «десятку». Или, когда спортсмен, слившись с оружием, точно знает, куда попадет его стрела и автоматически делает вынос точно на то расстояние, которого хватит для попадания в центр мишени [2, С. 55–59].

Нам представляется необычайно важным понимание того, что необходимо в тренерской работе гармонично сочетать методiku, технику, наработанные в мировой практике стрельбы из лука с традиционными этническими приемами воспитания искусного лучника.

Понятно, что результат выступления — это только часть успешного тренировочного процесса. Необходимо чёткое определение тренерской философии, чтобы двигаться в определенном направлении и придерживаться определенных взглядов. Глубокие познания в биомеханике, анатомии, психологии и физиологии, вместе с такими чертами как честность, терпение, последовательность и оптимизм, являются также существенными факторами для достижения успеха тренером в стрельбе из лука.

У тренера должно быть искреннее желание помогать стрелку развивать и совершенствовать свои навыки, чтобы полностью реализовать свой потенциал. Это — обоюдные усилия и взаимозависимые отношения, требующие взаимного уважения для достижения успеха [5].

Подводя итоги в заключении можно сказать, что успешному тренеру присущи так много ролей и отличительных черт. Решение стать тренером стрелков, является серьезным обязательством, и поэтому не должно приниматься необдуманно. Тренер, обучая талантливого ученика специальными знаниями и растолковывая ему тренерскую философию, разовьет его врожденные способности и вырастит из него не только успешного лучника, но и успешного человека.

### **Литература**

1. Гомбожапова Х.-Ц. Д., Калмыков С. В. Развитие, становление и современное состояние стрельбы из лука. 2-е изд., доп. Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2014. 148 с.
2. Современное педагогическое образование № 4, 2018 г. 166 с.
3. Сурхарбан [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 12.10.2018).
4. Энгельс Ф. Происхождение семьи, частной собственности и государства / К. Маркс, Ф. Энгельс // Избранные произведения: в 3 т. М.: Политиздат, 1986. Т. 3. 639 с.
5. Ki SiK Lee, Total archery / Chapter, 1-11./ Coach with the Touch. / Extract from "The Target" 2003. The International Archery Federation's main publication).

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРНОГО УСТРОЙСТВА «СКАТТ»

© **Думнова Елена Дмитриевна**  
заместитель директора,  
Спортивная школа № 4, г. Улан-Удэ  
dumnovae@list.ru

© **Комарова Анна Владимировна**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ  
annet7782@mail.ru

В статье обоснована актуальность применения системы «СКАТТ» в стрелковой подготовке биатлонистов сборной Республики Бурятия. Рассмотрены пути совершенствования мастерства биатлониста с использованием тренажерного устройства «СКАТТ». Для эффективной стрелковой подготовки биатлонистов необходимо использовать современные информационные технологии. В России стрелковый тренажер «СКАТТ» используется ведущими тренерами.

В эксперименте приняли участие спортсмены тренировочного этапа, анализ результатов педагогического эксперимента позволил установить, что тренировка биатлонистов с использованием тренажера «СКАТТ» позволяет повысить показатели стрелковой подготовленности, повышается эффективность контроля над формированием навыка стрельбы как в положении стоя, так и в положении лежа, возможна оперативная корректировка стрельбы, значительно сокращаются сроки стрелковой подготовки. Занятия на тренажере «СКАТТ» также положительно сказываются на эмоциональном состоянии занимающихся, понижается уровень тревоги, отсутствует боязнь потратить лишний патрон, спортсмены не чувствуют себя скованно и напряженно.

**Ключевые слова:** биатлон, стрелковая подготовка, тренажер «СКАТТ», оперативный контроль

### IMPROVING THE SHOOTING OF BIOATLONISTS WITH THE USE OF THE SCATT TRAINING DEVICE

**Elena D. Dumnova**  
Deputy Director,  
Sports School № 4, Ulan-Ude  
dumnovae@list.ru

**Anna V. Komarova**

Cand. Sci. (pedagogy), A/Prof.,  
Buryat State University, Ulan-Ude  
annet7782@mail.ru

The article substantiates the relevance of the use of the SCATT system in the shooting training of biathletes of the national team of Buryatia. Ways to improve the skill of the biathlete using the training device "SCATT" are considered. For effective shooting training biathlon necessary to use modern information technology. In Russia, the shooting equipment "SCATT" is used by leading trainers.

Athletes from the training stage took part in the experiment, analysis of the results of the pedagogical experiment made it possible to establish that training biathlonists using the SCATT simulator improves the performance of rifle training, increases the effectiveness of control over the formation of shooting skills both in the standing and lying positions, operative adjustment of shooting, significantly reduced the time of shooting training. Classes on the SCATT simulator also have a positive effect on the emotional state of the students, the anxiety level goes down, there is no fear of wasting an extra cartridge, the athletes do not feel constrained and tense.

**Keywords:** biathlon, rifle training, SCATT simulator, operational control.

## **Введение**

В Республике Бурятия с 2008 года начал возрождаться биатлон. В 2011 году был построен биатлонный комплекс «Снежинка» на основе государственно-частного партнерства.

В биатлоне сочетается лыжная гонка со стрельбой. Результат в биатлоне зависит не только от быстроты времени прохождения дистанции, но и от качества стрельбы, меткость которой играет важную роль в экономии времени на штрафных кругах. Для биатлонистов характерна серийная стрельба, отличающаяся высокой координационной сложностью. Необходимо осуществлять подготовку биатлонистов, чтобы сложнокоординационное умение перешло в навык быстрой биатлонной стрельбы [1-3].

Стрелково-тренажерный комплекс «СКАТТ» в сочетании со стрелковыми упражнениями наряду с традиционными средствами тренировки эффективен в рамках тренировочного процесса биатлонистов.

Объект исследования — процесс стрелковой подготовки биатлонистов.

Предмет исследования — совершенствование процесса стрелковой подготовки биатлонистов с использованием тренажерного устройства «СКАТТ».

Цель исследования — разработать и экспериментально обосновать эффективность стрелковой подготовки биатлонистов тренировочного этапа с применением тренажерного устройства «СКАТТ».

### **Организация исследования и методика**

Исследование проводилось на базе МАУ « Спортивная школа № 4» г. Улан-Удэ на лыжной базе «Снежинка» в исследовании приняли участие спортсмены 16-17, имеющие стаж занятий биатлоном от 3 до 7 лет.

Методы исследования:

- педагогический эксперимент;
- метод тестирования;
- метод экспертных оценок качества стрельбы биатлонистов;
- математико-статистические методы: описательная статистика (среднее, стандартная ошибка среднего), непараметрические статистические критерии для определения уровня статистической значимости различий.

Далее мы опишем отличительные особенности нашей методики тренировки. Наша программа предусматривает совершенствование специальной выносливости; также биатлонисты осуществляют комплексную тренировку с использованием средств фитнеса; техническую подготовку; стрелковую подготовку.

Согласно нашей программе спортивной подготовки на стрелковую подготовку биатлонистов группы тренировочного этапа отводится 125 часов в год, из них работа со стрелковым тренажером «СКАТТ» составляет 50 часов.

Методика тренировки на тренажере «СКАТТ» — в течение тренировки работает 1 человек, так как настройки индивидуальны для каждого спортсмена и нужно обязательно устанавливать настройки (калибровать) прибор.

### **Результаты исследований**

Эмпирическим путем мы выявили преимущества стрелковой подготовки с помощью тренажера «СКАТТ»:

Преимущества:

- не нужны патроны (значительная экономия материальных средств), так как тренажер позволяет имитировать выстрел на настоящем оружии;

- возможность проводить тренировку в любых условиях не нужно большое расстояние, стрельбища
- мобильность аппаратуры;
- наглядность, возможность сохранения большого массива данных для анализа, изучения динамики показателей стрельбы биатлонистов.

Таблица 1

Динамика стрелковой подготовленности биатлонистов

	Показатель	Начало эксперимента (M±m)	Конец эксперимента (M±m)	Уровень статистической значимости (p)
<b>Стрельба стоя</b>				
1.	Точность, очки	2,87±0,28	3,46±0,19	p<0,05
2.	Скорость траектории прицеливания, мм/сек	887,33±62,31	705,77±48,09	p<0,05
3.	Количество выстрелов до закрытия пяти мишеней, кол	17,24±1,36	12,41±0,69	p<0,05
4.	Экспертная оценка траектории прицеливания, баллы	2,68±0,21	3,58±0,13	p<0,05
<b>Стрельба лежа</b>				
1.	Точность, очки	6,33±0,36	6,32±0,28	p>0,05
2.	Скорость траектории прицеливания, мм/сек	479,60±37,34	260,24±37,34	p<0,05
3.	Количество выстрелов до закрытия пяти мишеней, кол	16,44±1,39	12,44±1,25	p<0,05
4.	Экспертная оценка траектории прицеливания, баллы	2,88±0,22 б	3,56±0,24	p<0,05

В таблице 1 приведена динамика изменения результативности стрельбы биатлонистов. Анализировалась стрельба в положении лежа и стоя. В целом отмечается статистически значимое улучшение показателей стрельбы. Увеличилась точность стрельбы в положении стоя. На начало эксперимента за серию выстрелов испытуе-

мые в положении стоя до полного закрытия 5 мишеней в среднем выбивали по  $2,87 \pm 0,28$  очка, в конце эксперимента —  $3,46 \pm 0,19$  очка ( $p < 0,05$ ), из этих выстрелов попадания в 3–10 очков, необходимые для того чтобы закрыть 5 мишеней, до начала эксперимента составляли 41,3%, на конец эксперимента — 72,3 %.

В положении лежа улучшения точности стрельбы не отмечается: на начало эксперимента показатель точности в положении лежа до закрытия пяти мишеней составлял  $6,33 \pm 0,36$  очка, на конец эксперимента —  $6,32 \pm 0,28$  очка ( $p > 0,05$ ). Из этих выстрелов попадания в 8–10 очков, необходимые для того чтобы закрыть 5 мишеней, до начала эксперимента составляли 35,2%, на конец эксперимента 50,3%. Это можно объяснить тем, что винтовка пристегивается к плечевому ремню антабачным ремнем, спортсмен лучше координирован, а стоя держит на весу, за счет мышечной координации.

Как в положении лежа, так и в положении стоя уменьшается скорость траектории прицеливания с  $479,60 \pm 37,34$  мм/сек. до  $260,24 \pm 37,34$  мм/сек в положении лежа ( $p < 0,05$ ), с  $887,33 \pm 62,31$  мм/сек до  $705,77 \pm 48,09$  мм/сек в положении стоя ( $p < 0,05$ ).

Уменьшается количество выстрелов до закрытия пяти мишеней с  $16,44 \pm 1,39$  до  $12,44 \pm 1,25$  в положении лежа ( $p < 0,05$ ); с  $17,24 \pm 1,36$  до  $12,41 \pm 0,69$  в положении лежа ( $p < 0,05$ ).

Группа экспертов оценивала качество и эффективность стрельбы биатлонистов по 5-бальной шкале, учитывались траектория прицеливания, технические и тактические ошибки. Мы совместно с экспертами при тренировке на тренажере выявили следующие распространенные ошибки: ребята сбиваются с ритма, отмечают трудности концентрации внимания, допускают ошибки в расположении левого локтя, слишком долго целятся, после неудачного выстрела следуют выстрелы вдогонку. Однако все же стоит отметить, что оценки экспертов повысились (таблица 1) с  $2,88 \pm 0,22$  балла до  $3,56 \pm 0,24$  балла в положении лежа; с  $2,68 \pm 0,21$  балла до  $3,58 \pm 0,13$  балла ( $p < 0,05$ ). Применение данного технического устройства способствует контролю формирования навыка стрельбы у биатлонистов, возможна эффективная корректировка и предупреждение ошибок, отмечается также сокращение сроков стрелковой подготовки. Улучшаются координационные способности. Также мы наблюдали за колебаниями ствола винтовки во время прицеливания. Амплитуда колебаний приобретает волнообразный характер: отмечается чередование малых и больших колебаний. В целом от-

мечается положительный эмоциональный фон во время тренировок на стрелковом тренажере «СКАТТ», что устраняет излишнюю скованность и напряженность.

### **Выводы**

Дальнейшее изучение и совершенствование техники стрельбы возможно лишь с использованием современных инструментальных методов тренировки и оценки эффективности действий биатлониста. Тренажер «СКАТТ» значительно позволяет увеличить время на стрелковую подготовку, является отличным симулятором реальной стрельбы. Занятия на тренажере положительно сказываются на центральной нервно-мышечной регуляции, эмоциональном фоне. Уменьшается излишнее напряжение, которое связано с боязнью потратить «драгоценные» патроны.

### **Литература**

1. Дунаев К. С., Алексахин Д. Я., Савицкий Я. И., Загурский Н. С. Совершенствование стрелковой подготовки биатлонистов с использованием стрелкового компьютерного тренажёра «СКАТТ» и контроль за ней. // Теория и практика физической культуры. 2007. № 9. С. 49-52.
2. Зверева С. Н. Стрелково-тренажерный комплекс "СКАТТ" в тренировочном процессе биатлонистов. // Теория и практика физической культуры. 2015. № 3. С. 79-82.
3. Удалова А. А. Эффективность оценки уровня состояния координационных способностей с помощью стрелкового тренажера «СКАТТ» // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 2 (120). С. 176-181.

## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПОЛУШАРИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА И ЕЁ УЧЁТ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

© **Подлиняев Олег Леонидович**

доктор педагогических наук, профессор

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

podlinyaev@inbox.ru

© **Каримова Татьяна Сергеевна**

кандидат педагогических наук, доцент

Восточно-Сибирский институт МВД России, г. Иркутск

В статье анализируется функциональная асимметрия полушарий мозга, дана характеристика специфических различий когнитивного и физического характера при правополушарном и левополушарном доминировании, представлены методы диагностики латерального профиля, рассмотрены практические аспекты осуществления тренировочного процесса с учётом функциональной асимметрии головного мозга спортсмена.

При определении функциональной асимметрии спортсменов следует помнить, что левое полушарие отвечает за функционирование сенсорных и двигательных функций правой стороны тела, а правое, наоборот, за функционирование левой стороны полушарие отвечает за аналогичные функции левой стороны.

Причем для людей в целом и спортсменов в частности характерна асимметрия не только верхних конечностей, но и ног, двигательные действия спортсменов осуществляются с разными функциональными нагрузками ног.

Установлено также, что бывают случаи, когда правша является скрытым левшой, поэтому построение для него тренировочного процесса, ориентированного на левшу, приводит к неполной реализации моторного потенциала спортсменов.

Использование несложных методов позволяет с высокой степенью достоверности выявить ведущее полушарие, что способствует эффективному построению тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** функциональная асимметрия головного мозга, диагностика латерального профиля, построение тренировочного процесса с учётом функциональной специализации мозга.

## FUNCTIONAL SPECIALIZATION OF THE HEMISPHERES OF THE BRAIN AND ITS REGISTRATION IN THE TRAINING PROCESS

**Oleg L. Podlinyaev**

Dr . Sci. (Pedagogy), professor,  
Irkutsk State University, Irkutsk  
podlinyaev@inbox.ru

**Tatyana S. Karimova**

Cand. Sci. (Pedagogy) , A/ Prof.,  
East-Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs  
of the Russian Federation, Irkutsk  
podlinyaev@inbox.ru

The article regards the phenomenon of the functional specialization of hemisphere cerebral; the differences between the right and left hemispheres of lateral profiles of a human being; registration of the lateral profile during the training process; methods of diagnostics of the dominating hemisphere of sportsmen.

In determining the functional asymmetry of athletes, it should be remembered that the left hemisphere is responsible for the functioning of the sensory and motor functions of the right side of the body, while the right hemisphere is responsible for the functioning of the left side of the hemisphere for similar functions of the left side.

And for people in general and athletes in particular, the asymmetry is characteristic not only of the upper extremities, but also of the legs, the athletic actions of the athletes are carried out with different functional loads of the legs.

It was also established that there are cases when the right-handed person is a hidden left-handed person, therefore the construction of a left-handed oriented training process for him leads to an incomplete realization of the athletes' motor potential.

Using simple methods allows a high degree of reliability to identify the leading hemisphere, which contributes to the effective construction of the training process.

**Keywords:** neuropsychological peculiarities of a person, functional specialization of the hemisphere of the brain, lateral profile.

К профессионально важному качеству спортивного тренера следует отнести умение организовывать тренировочный процесс с учётом латерального профиля головного мозга спортсменов. Специфика проявления функциональной асимметрии, её учёт тренерами и

спортсменами, определяют продуктивность тренировок и результаты соревновательной деятельности.

В то же время, как показывают исследования отечественных и зарубежных психологов [1, 2, 6], а также данные, полученные авторами настоящей статьи [3-5] в ходе проведённого анкетирования преподавателей спортивных дисциплин и тренеров ряда высших образовательных учреждений Восточно-Сибирского региона (Восточно-Сибирский институт МВД, Иркутский государственный университет, Иркутский национальный исследовательский технический университет), большинство тренеров и преподавателей не только не учитывают нейропсихологические особенности спортсменов, но и зачастую не знают, что конкретно относится к таким особенностям, а также не владеют простейшими диагностическими методами, позволяющими их выявлять и, с учётом этого, оптимизировать тренировочный процесс.

К примеру, о такой важнейшей нейропсихологической особенности человека, как функциональная специализация полушарий головного мозга не знает подавляющее большинство респондентов; так, 82, 35% тренеров и преподавателей спортивных дисциплин (из 34 человек принявших участие в нашем исследовании), не смогли дать даже приблизительного определения данному феномену [4].

Функциональная специализация, формирующаяся в онтогенезе, определяет латеральный профиль, то есть доминирование правого или левого полушария мозга. В свою очередь, латеральный профиль влияет на индивидуально-психологическую специфику человека, на развитие его психических и физических способностей. Игнорирование в тренировочном процессе специфики проявления латерального профиля спортсменов может привести к негативным последствиям, как в контексте результативности тренировок, так и в контексте сохранения здоровья тренирующихся.

Примерное распределение психических функций между полушариями мозга представлено в виде иконографии на рисунке 1.

Левое полушарие отвечает за логическое мышление, речь, чтение, письмо, счёт; оно обеспечивает восприятие и оперирование вербально-знаковой информацией. Также к функциям левого полушария относятся волевые процессы, способность к изучению точных и естественных наук, иностранных языков.

Правое полушарие отвечает за образное мышление, художественное восприятие, ориентацию в пространстве; оно позволяет

воспринимать музыку и иные невербальные звуки. Важной функцией правой полушария является воображение, творчество и способность к принятию нестандартных решений.



Рис. 1. Распределение психических функций между полушариями мозга

Функциональная асимметрия головного мозга проявляется не только в специфике психических процессов, но также и в двигательной активности. Сенсорные и моторные пути, связывающие мозг и тело, почти полностью перекрещены. Правая и левая части тела управляются главным образом противоположными (контралатеральными) полушариями. Контралатеральная схема управления двигательной активностью человека представлена на рисунке 2.

Иными словами, левое полушарие управляет двигательной активностью правой части тела (правой рукой, правой ногой и т. д.), отвечает в большей степени за восприятие информации «правой рабочей полусферой» (правый глаз, правое ухо). В тоже время, правое полушарие управляет двигательной активностью левой части тела, воспринимает информацию посредством «левой рабочей полусферы».

Полушария головного мозга выполняют свои функции достаточно синхронно, поскольку мозг работает как единая «познавательная система», но возможно доминирование одного полушария над другим, что определяет латеральный профиль человека. Такой профиль

может быть праволатеральным (его представители, как правило, являются левшами) или леволатеральным (в большинстве случаев правши). В тех случаях, когда явно выраженного доминирования одного полушария над другим нет, оба полушария являются ведущими, а у представителей такого профиля — амбидекстров (от лат. *ambi* — «оба» и *dexter* — «правый») — функциональные возможности обеих рук равные.

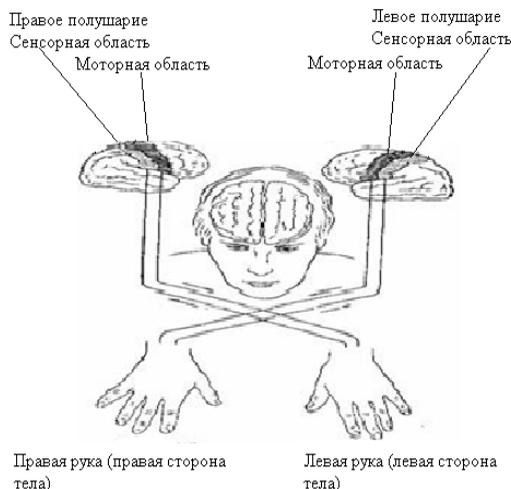


Рис. 2. Контралатеральная схема управления двигательной активностью человека

Также возможен вариант правополушарного доминирования при ведущей правой руке. Чаще всего такой профиль латеральной асимметрии мозга свойственен латентным левшам, которые были переучены, или же сами бессознательно адаптировались под доминирующий «праворукий мир».

Потенциальные возможности скрытого левши необходимо учитывать в разных областях педагогической деятельности — в сфере образования и воспитания, в профессиональной подготовке, в спортивной тренировке и т. д.

Что касается учёта функциональной асимметрии в процессе спортивной тренировки, то здесь необходимо помнить, что левое полушарие отвечает за функционирование сенсорных и двигательных функций правой стороны тела, правое полушарие отвечает за

аналогичные функции левой стороны. У представителей правополушарного профиля при восприятии информации чаще доминирует левый глаз, левое ухо; в двигательных актах, как пространственных, так и мелкомоторных, доминирует левая рука. Соответственно, доминирующая сенсорная и двигательная активность правшей контролируется зонами коры левого полушария головного мозга (рис. 2).

Результаты исследований последних лет свидетельствуют о существовании не только асимметрии рук, но и асимметрии ног, и зависит от выполняемой функции. В двигательных действиях спортсмена обе ноги несут различные функциональные нагрузки. При выполнении движений с разворотом или вращательных движений (удар ногой по мячу, по боксёрским лапам или мешку) левая нога у правшей, как правило, бывает опорной, а правая — ударной. Соответственно, у левшей — наоборот.

Как уже было отмечено выше, нередко случаи, когда правша является скрытым левшой. В таких случаях построение тренировочного процесса, ориентированного на правшу, приведёт к снижению эффективности большинства спортивных показателей. К примеру, для скрытого левши, занимающегося боксом, правосторонняя стойка будет менее результативной, чем левосторонняя, так как его левая рука потенциально более эффективна по сравнению с правой. Скрытые левши легкоатлеты (как и их тренеры) могут не догадываться, что толчковая нога у спортсмена выбрана неправильно. Есть и другие виды спорта, где для повышения эффективности тренировочного процесса важно уметь определять доминирующее полушарие.

Для определения латерального профиля существуют достаточно простые методы диагностики, позволяющие с достаточной степенью вероятности определить ведущее полушарие. Рассмотрим некоторые из них [3].

Положение сложенных на груди рук: ведущей считается та рука, которая первой касается предплечья противоположной и оказывается кистью сверху.

Переплетения пальцев в «замок»: большой палец ведущей руки обычно оказывается сверху.

Предпочтение в прикладывании телефонной трубки к уху (прислушивание к тихим звукам). Если человек использует левое ухо в качестве доминирующего, то более вероятно, что он правополушарный — и наоборот.

Ведущая нога в упражнении «шаг назад»: человеку предлагается сделать шаг назад, без уточнения какой ногой; как правило, человек бессознательно делает шаг ведущей ногой.

Асимметрия силы рук, оцениваемая методом динамометрии: доминирующая рука «выжмет» больше.

Жим штанги, лёжа на скамье с максимальным весом: отстающую и доминирующую руки, как правило, определяют визуально.

Ведущий глаз определяют по предпочтению в прицеливании из оружия или пробе Розенбаха: человеку предлагается посмотреть сквозь маленькое отверстие, сделанное карандашом в бумаге, не уточняя каким глазом.

Похожим вариантом определения ведущего глаза является тест «Подзорная труба»: лист бумаги сворачивается в трубку, в которую предлагают посмотреть испытуемому; трубка обычно прикладывается к ведущему глазу.

Совокупное использование названных методов позволяет достаточно достоверно определить ведущее полушарие, что позволит как самому спортсмену, так и его тренеру, построить тренировочный процесс более эффективно.

### **Литература**

1. Александров С. Г. Функциональная асимметрия и межполушарные взаимодействия головного мозга: учебное пособие для студентов. Иркутск: ИГМУ, 2014. 62 с.

2. Герриг Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. 16-е изд. СПб.: Питер, 2004. 955 с.

3. Подлиняев О. Л. Учёт нейропсихологических особенностей учащихся в образовательном процессе // Школьные технологии. Научно-практический журнал. М., 2014. № 6. С. 152-160.

4. Подлиняев О.Л. Учёт функциональной асимметрии головного мозга в тренировочном процессе // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2013. Т. 1. С. 184 — 187.

5. Подлиняев О.Л., Морнов К.А. Актуальные проблемы нейропедагогики // Вестник Кемеровского государственного университета // Журнал теоретических и прикладных исследований. Кемерово: КемГУ, 2015. № 3 (63) Т. 1. С. 126-130.

6. Хомская Е.Д. Об асимметрии блоков мозга // Хрестоматия по нейропсихологии. М.: Институт общегуманитарных исследований, Московский психолого-социальный институт, 2004. 896 с.

**АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ  
БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ  
(НА ПРИМЕРЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ)**

© **Саганов Олег Николаевич**

кандидат педагогических наук,

Боханская детско-юношеская спортивная школа, пос. Бохан

dusshbohan@mail.ru

Статья посвящена совершенствованию системы подготовки борцов вольного стиля Байкальского региона. Многие годы борцы, уроженцы Иркутской области, представляли республику Бурятия на российских и международных соревнованиях. В настоящее время формируется система подготовки борцов вольного стиля с центром в г. Иркутск, что способствует развитию конкуренции в Сибирском федеральном округе. Рассмотрены факторы, обеспечивающие успешность и конкурентоспособность борцов Иркутской области на международной арене. Среди таких факторов можно выделить богатый генетический генофонд уроженцев Иркутской области. Большой вклад в становление и развитие вольной борьбы в Иркутской области внес Бурятский государственный университет, многие тренеры окончили именно это учебное заведение. Методика тренировки борцов постоянно совершенствуется с учетом современных требований, условий соревновательной деятельности. Используются современные инновационные и информационные технологии в подготовке борцов разного уровня. Отслеживаются параметры нагрузки и осуществляется мониторинг функционального состояния спортсменов.

Результаты выступления борцов-юношей на первенствах России, Европе и Мира отражают о значительном прогрессе представителей Иркутской области.

**Ключевые слова:** система подготовки борцов, учебно-тренировочные сборы, правила соревнований, спортивные результаты.

**ANALYSIS OF THE SYSTEM OF PREPARATION  
OF FIGHTERS OF FREE STYLE  
(ON THE EXAMPLE OF THE IRKUTSK REGION)**

**Oleg N. Saganov**

Cand. Sci. (pedagogy),

Bokhansky youth sports school, Bohan

dusshbohan@mail.ru

The article is devoted to the improvement of the system of training free-style wrestlers of the Baikal region. For many years, wrestlers born in the Irkutsk region represented the Republic of Buryatia in Russian and international competitions. At present, a system for training free-style wrestlers is being formed with a center in the city of Irkutsk, which contributes to the development of competition in the Siberian Federal District.

The factors that ensure the success and competitiveness of the fighters of the Irkutsk region in the international arena are considered. Among such factors one can single out a rich genetic gene pool of natives of the Irkutsk region. A great contribution to the formation and development of free-style wrestling in the Irkutsk region was made by the Buryat State University, many coaches graduated from this educational institution. The method of training wrestlers is constantly being improved in accordance with modern requirements and conditions of competitive activity. Modern innovative and information technologies are used in training fighters of various levels. Parameters of the load are monitored and the functional status of the athletes is monitored.

The results of the wrestlers' and junior competitions at the championships of Russia, Europe and the World reflect the significant progress of the representatives of the Irkutsk region.

**Keywords:** wrestlers training system, training camps, competition rules, sports results

## **Введение**

Проблема оттока молодежи из Усть-Ордынского Бурятского округа Иркутской области существует на протяжении ста лет. В сельской местности сложно получить хорошее образование и реализовывать таланты в культуре, спорте и других сферах жизнедеятельности. Искусственное разделение единого этноса на несколько административных образований (республика Бурятия, Иркутская область и Читинская область) не смогли разорвать духовные связи бурятского народа. Талантливые молодые люди выезжали на учебу в европейскую часть страны (например, заслуженные мастера спорта СССР Баранников В. И. и Олзоев К. С.) для реализации своих возможностей и талантов, где добивались международного признания, а большинство наиболее энергичных, физически и интеллектуально одарённых молодых людей стремилось в столицу республики Бурятия г. Улан-Удэ. Таким образом, общие мировые тенденции миграционного процесса в обществе характерны и для Байкальского региона.

В результате миграционных процессов высокие спортивные результаты уроженцы Иркутской области показывали в составе сбор-

ной команды республики Бурятия (чемпион Европы О. Алексеев, победитель первых Европейских игр А. Богомоев, призер чемпионата СССР А. Бардаханов, чемпионы и призеры России В. Баймеев, Г. Манжуев, В. Мархаев, В. Миланханов, А. Матюнов, Е. Жербаев и др.). В областном центре (г. Иркутск) не было квалифицированных тренеров-преподавателей и условий для тренировок соответствующего уровня, поэтому родители и тренеры в сельских районах ориентировали детей на продолжение обучения в г. Улан-Удэ. В столице республики Бурятия во второй половине двадцатого века сформировалась школа вольной борьбы с известными тренерами (заслуженный тренер СССР Махутов Г. Н., заслуженные тренеры России: Баймеев Г. Б., Баймеев В. В., Иванов В. Н., Махутов Ф. Н., Ивахинов Н. С., Сыдеев В. М. и др.).

Важную роль в создании научной спортивно-педагогической школы Байкальского региона сыграло открытие факультета физического воспитания в Бурятском государственном педагогическом институте. Многие уроженцы этнической Бурятии по окончании ВУЗов и аспирантур в центральных городах нашей Родины возвращались в столицу республики Бурятия, как представители Московской и Санкт-Петербургской (Ленинградской) научных спортивных школ и продолжали свою деятельность в различных образовательных учреждениях. Например, выпускники Бурятского государственного университета (БГУ) составляют основную часть всех тренеров по вольной борьбе в Иркутской области.

Испокон веков, на территории Усть-Ордынского Бурятского округа, существовала система соревнований по национальной бурятской борьбе. В семидесятые годы двадцатого века была открыта окружная детско-юношеская спортивная школа, в каждом районе округа был определен тренер-преподаватель по вольной борьбе, а в последующем десятилетии в каждом районе были образованы районные детско-юношеские спортивные школы, которые развивали вольную борьбу. За последние годы количество тренеров-преподавателей по вольной борьбе значительно выросло, своей работой они охватили большинство крупных населённых пунктов Усть-Ордынского Бурятского округа Иркутской области. Культурно-историческим, системообразующим фактором является наличие в спортивном календаре районных и областного культурно-спортивных праздников «Сур-Харбан», где самым зрелищным событием является национальная борьба и победители пользуются

особым уважением (соревнуются юноши, мужчины в десяти весовых категориях, по двадцать человек от района и выявляется абсолютный победитель). В настоящее время сложилась система соревнований по национальной бурятской и вольной борьбе, которые взаимно обогащают и дополняют друг друга.

Важным фактором в развитии вольной борьбы в Иркутской области стало открытие учебно-спортивного комплекса Боханского филиала Бурятского государственного университета (2009 год), преподавательский коллектив создал условия для проведения системных учебно-тренировочных сборов и соревнований различного уровня. Научные подходы в организации и проведении учебно-тренировочного процесса позволили создать и внедрить инновационную программу подготовки талантливых детей по дисциплине вольная борьба.

Цель нашей работы — совершенствование системы подготовки борцов вольного стиля на основе организации и проведения системных учебно-тренировочных сборов и соревнований для реализации индивидуальных достижений.

Задачи:

- 1) Разработать концепцию организации и проведения учебно-тренировочных сборов по вольной борьбе по юношам в Иркутской области.
- 2) Разработать и внедрить в практику систему проведения соревнований федерального уровня в Иркутской области.
- 3) Внедрить в практику правила и систему проведения соревнований для юных борцов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, наблюдение, тестирование физической и технической подготовленности, анкетирование, анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

### **Методика и результаты**

Первым этапом данной программы явилось определение наиболее перспективного возраста борцов юношей всего региона, способных показать спортивные результаты на самом высоком уровне. За основу были взяты стабильные спортивные результаты на первенствах области и способность переносить высокие нагрузки на учебно-тренировочных сборах в условиях жесткой конкуренции. Тренеры, Федерация вольной борьбы Иркутской области и родители спортсменов организовывали и проводили 6–8 учебно-

тренировочных сборов для борцов в течение каждого года, удалось отказаться от идеи «делать бизнес» на проживании и питании детей, смогли возродить традиционные бурятские ценности «все лучшее детям». Главным условием проведения учебно-тренировочных сборов являлось организация бесплатного проживания и питания спортсменов. Учебный процесс проводился под руководством квалифицированных тренеров-преподавателей по заранее составленной программе.

В процессе учебно-тренировочных сборов апробировались авторские методики: стандартная тренировочная разминка юных борцов, методика ситуационных заданий, методика развития равновесия борца и его устойчивости, методика диагональных атакующих действий борца и методика слитных технических действий.

Вторым этапом явилась организация и проведение соревнований в Иркутской области. Современные правила и система проведения соревнований по вольной борьбе не выявляет победителя объективно, определение победителя поединка решает не спортивная борьба, а чаще решение судей. Количество поединков у спортсменов неодинаковое в соревновании, что создаёт не равные условия. Нами, в экспериментальных соревнованиях, практикуется система проведения соревнований до двух поражений в группах «А» и «Б», что позволяет юным борцам проводить минимально два поединка в одних соревнованиях. Экономически не выгодно привозить детей на соревнования на один поединок, и кроме того, проведение второго поединка играет положительную роль в психологическом плане.

Естественным продолжением развития системы соревнований было проведение первенства Сибирского Федерального округа по вольной борьбе среди юношей 1999-2001 годов рождения в п. Бохан Иркутской области в 2014 году на базе Боханского филиала Бурятского государственного университета, где участвовало более 500 участников, тренеров и судей. Мы утверждаем, что федеральные соревнования можно проводить в сельском поселении на хорошем уровне, показывая достойные результаты, и главное, их необходимо проводить в целях развития вольной борьбы в регионе.

Высокие спортивные результаты борцов в последующие годы (2014-2018 гг.) по этому возрасту на первенствах Сибирского Федерального округа и Первенствах России подтвердили наши взгляды на создание системы учебно-тренировочных сборов и соревнований для наиболее одаренных детей.

Третьим и самым важным этапом явилось привлечение, организация и проведение статусных российских соревнований с последующим выходом на международные старты.

В 2017 году в г. Иркутске было проведено Первенство Сибирского Федерального округа и Первенство России по вольной борьбе, где победителями первенства России стали наши земляки уроженцы села Улей Осинского района Федор и Александр Балтуевы. В дальнейшем, Александр Балтуев стал третьим призером Первенства Европы, а Федор Балтуев выиграл Первенство Европы и Мира среди юношей. В настоящее время Федор Балтуев уверенно представляет сборную команду России на различных международных соревнованиях. В 2018 году Топшиноев Константин и Иванов Владимир (Боханский район) завоевали на Первенстве России по вольной борьбе среди юношей в г. Москва третье и пятое места в своих весовых категориях и зачислены в состав сборной команды России. Анализ результатов, показанных на федеральных соревнованиях, позволяет констатировать факт, что большой процент высоких спортивных результатов добиваются спортсмены генетически обогащенные, с генами от двух-трех национальностей. Необходимо отметить, что в численном составе занимающихся вольной борьбой более пятидесяти процентов составляют дети от межнациональных браков, и их количество будет только увеличиваться.

Последние годы уроженцы Иркутской области показывают высокие результаты на соревнованиях различного уровня по юношам, молодежи и мужчинам по вольной борьбе. Итогом всей многолетней деятельности стало создание в г. Иркутск центра подготовки борцов вольного стиля при училище олимпийского резерва, создано отделение борьбы, нашлись неравнодушные люди, которые вкладывают значительные средства на питание, проживание, восстановление спортсменов после нагрузок и выезды на соревнования. Уровень организации подготовки борцов вольного стиля, членов сборной Иркутской области по юношам, юниорам и взрослым в областном центре является профессиональным.

Дальнейший рост спортивных результатов борцов Байкальского региона возможен при объединении творческих и экономических сил, создании научно-обоснованной технологии подготовки борцов, при регулярном проведении учебно-тренировочных сборов и соревнований во всех районах Агинского Бурятского округа, Усть-

Ордынского Бурятского округа, Ольхонского района Иркутской области и Республики Бурятия.

### **Выводы**

1. Миграционные процессы Байкальского региона совпадают с общемировыми тенденциями. Лучшие школы, высокое качество образования и перспективы личного роста определяют отток лучших представителей этноса в региональные центры.

2. Анализ национального состава уроженцев Иркутской области, показывающих высокие спортивные результаты на российских и международных соревнованиях в единоборствах свидетельствует о наличии богатого генетического материала в регионе и его постоянном обновлении.

3. Бурятский государственный университет и его филиал явился точкой роста вольной борьбы на территории Иркутской области. Педагогический коллектив Боханского филиала организовал региональную научно обоснованную практику проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований по вольной борьбе.

4. Разработаны и внедрены авторские методики обучения борцов вольного стиля, совершенствуется система проведения соревнований для борцов юношей и юниоров.

5. Спортивные результаты борцов-юношей на первенствах России, Европе и Мира свидетельствуют о значительном прогрессе представителей Иркутской области.

### **Литература**

1. Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Будаев Б. Д. Батуев А. И. Подготовка квалифицированных спортсменов в борьбе. Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2005. 130 с.

2. Спенсер Г. Опыты научные, политические и философские. М.: Современный литератор, 1999. 1408 с.

3. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. М.: Советский спорт, 1997. 288 с.

4. Шахмурадов Ю. А. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. М.: Высшая школа, 1997. 189 с.

## ПОСТРОЕНИЕ МИКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ-ЮНОШЕЙ

© **Аксенов Максим Олегович**

Доктор педагогических наук, доцент,  
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ  
axjonow@mail.ru

© **Суворов Иван Владимирович**

магистрант,  
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ  
polar5280@mail.ru

© **Бражник Иннокентий Александрович**

магистрант,  
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ  
luksha15@mail.ru

В работе представлены результаты применения методики построения микроцикла у биатлонистов-юношей. Доказано, что изменение содержания микроцикла с увеличением объема тренировочной нагрузки на первую половину микроцикла положительно влияет на уровень общей и специальной выносливости биатлонистов.

Планирование микроциклов осуществлялось с соблюдением принципов спортивной тренировки. Анализ результатов свидетельствует о том, что в результате применения разработанной модели построения тренировочного микроцикла юношей-биатлонистов повышается уровень общей выносливости, а также аэробной и анаэробной производительности организма биатлонистов. Именно эти высокие функциональные возможности организма биатлонистов являются важными предпосылками успешности соревновательной деятельности. Поэтому нужно учитывать и грамотно строить подготовку биатлонистов в микроцикле.

**Ключевые слова:** биатлон, методика, подготовительный период, микроцикл, юноши.

## CONSTRUCTION OF THE MICROCYCLE YOUTH BIATHLETES' TRAINING

**Maxim O. Aksenov**

Dr. Sci., A/ Prof.,  
Buryat State University, Ulan-Ude  
axjonow@mail.ru

**Ivan V. Suvorov**  
master student,  
Buryat State University, Ulan-Ude  
polar5280@mail.ru

**Innokentiy A. Brazhnik**  
master student,  
Buryat State University, Ulan-Ude  
luksha15@mail.ru

The Result of the application of the methodology of constructing microcycle of youth-biathletes are presented in this work. It is proved that, Changing the content of the microcycle with an increase in the amount of training load on the first half of the microcycle has a positive effect on the level of general and special endurance of biathletes.

Planning of microcycles was carried out in compliance with the principles of sports training. Analysis of the results suggests that as a result of the application of the developed model of building the training microcycle of young men-biathlonists, the level of general endurance increases, as well as the aerobic and anaerobic performance of the organism of biathlonists. It is these high functionalities of the body biathlonists that are important prerequisites for the success of competitive activities. Therefore, it is necessary to take into account and correctly build the training of biathlonists on the world cycle.

**Keywords:** biathlon, methodology, training, period, microcycle, young biathletes.

## **Введение**

**Актуальность.** Одной из главных характеристик готовности биатлониста к соревнованиям, считается общая и специальная выносливость биатлониста. По этой причине, развитие выносливости должно быть постоянным, что создает необходимость последующего поиска и научного объяснения успешного построения и осуществления тренировочного процесса на всех этапах предсоревновательной подготовки биатлонистов [2, 5].

**Цель исследования:** выявить эффективность разработанной методики развития выносливости у биатлонистов юношей с целью её будущего внедрения в тренировочный процесс.

**Материалы и методы.** Проверка эффективности педагогической технологии у биатлонистов юношей осуществлялась на основе применения трехмесячного цикла тренировок. Для этого с июля по сентябрь был проведен педагогический эксперимент на биатлонной

базе "Снежинка" г. Улан-Удэ. В исследовании приняли участие две группы: контрольная и экспериментальная. При комплектовании экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп мы исходили, прежде всего, из одинакового уровня развития физических качеств у всех обследованных нами биатлонистов. КГ составили 8 биатлонистов юношей, средний возраст  $17,5 \pm 0,53$  лет и имеющие первый взрослый спортивный разряд. КГ тренировалась по стандартному тренировочному плану ДЮСШ (таблица 1) предусмотренного для биатлонистов юношеского возраста.

Таблица 1

*План построения микроцикла для КГ*

Дни	Содержание тренировки	ЧСС, уд/мин	Метод
1	Развитие скоростно-силовой выносливости: У) лыжероллеры 8 ускорений по 150м на каждом кругу (круг 1км) — 8 км; В) Кросс 30-40мин	У) $150 \pm 20$ В) $130 \pm 10$	Интервальный
2	Развитие силовой и спец. выносливости: У) Имитационный кросс в гору с палками — 6-8км В) Стрелковая подготовка 30-40 мин	У) $160 \pm 10$ В) $140 \pm 10$	Переменный
3	Темповая тренировка: У) Лыжероллеры 3 x 2км В) кросс 30-40мин со стрелковой подготовкой	У) $170 \pm 10$ В) $120 \pm 20$	Интервальный
4	Развитие силовой и общей выносливости – Спортивные игры — 1-1,5 часа или – Плавание — 45 мин.	130 и ниже	Равномерный или игровой
5	Развитие силовой и специальной выносливости: У) Лыжероллеры — 20-25 км. В) Кросс 30-40мин, ОФП 30 мин	У) $150 \pm 10$ В) $120 \pm 20$	Равномерный
6	Развитие общей выносливости: У) Кросс-поход по пересеченной	У) $140 \pm 10$	Равномерный

	местности: – Чередование бега с ходьбой (10 мин. ходьбы+20 мин. бега и т. д.) — 2-2,5 часов. В) Стрелковая подготовка 30мин		
7	Отдых		

У) — утренняя тренировка, В) — вечерняя тренировка

В ЭГ входили 8 биатлонистов юношей, возраст  $17,2 \pm 0,48$  лет с первым взрослым спортивным разрядом. Примерный тренировочный план разработанной нами методики приведен в таблице 2.

Таблица 2

*План построения недельного микроцикла для ЭГ*

Дни	Содержание тренировки	ЧСС, уд/мин	Метод
1	Развитие общей выносливости: У) Кросс-поход по пересеченной местности: – Чередование бега с ходьбой (10 мин ходьбы + 20 мин бега и т. д.) — 2–2,5 часов. В) Стрелковая подготовка 30 мин	У) $140 \pm 10$	Равномерный
2	Развитие скоростно-силовой выносливости: У) лыжероллеры 8 ускорений по 150м на каждом кругу (круг 1км) — 8 км; В) Кросс 30–40 мин со стрелковой подготовкой	У) $160 \pm 10$ В) $130 \pm 10$	Интервальный
3	Развитие силовой и спец-й выносливости: У) Имитационный кросс с палками — 6–8км В) Лыжероллеры 20–25 км	У) $150 \pm 20$ В) $140 \pm 10$	Равномерно– попеременный
4	Развитие силовой и общей выносливости	$120 \pm 10$	Равномерный или

	– Спортивные игры — 1–1,5 часа или – Плавание — 45 мин.		игровой
5	Темповая тренировка: У) Лыжероллеры 3 x 2км В) кросс 30-40мин со стрелковой подготовкой	У)170±10 В)120±20	Интер- вальный
6	Силовая подготовка: У) Разминка 30мин, ОФП и СФП: Работа по станциям с отягощениями и тренажерами 3–4 серии В) Стрелковая подготовка 30–40 мин	от 110 и в зависимости от упражнения	Повторный
7	Отдых		

У) — утренняя тренировка, В) — вечерняя тренировка

Распределение тренировочной нагрузки в недельном цикле подготовительного периода ДЮСШ №4 отличалась от нашей методики тем, что основной объем тренировочной нагрузки приходил на первую половину микроцикла. После же первой половины недели, объем тренировок уменьшался, но увеличивалась интенсивность в зависимости от задач конкретного этапа подготовительного периода.

Эффективность новой методики оценивалась на основе изменения показателей общей и специальной выносливости ЭГ и КГ с помощью двигательных тестов до и после педагогического эксперимента.

Вычисление основных статистических данных проводилось по общепринятой методике. Достоверность различия между исследуемыми свойствами определялась по t-критерию Стьюдента; достоверными считались различия при  $P < 0,05$ .

#### **Результаты исследования**

В начале педагогического эксперимента с целью выявления степени физической подготовки в обеих группах были проведены испытания с помощью двигательных тестов. Исследования не показали достоверных различий между КГ и ЭГ, что свидетельствует о правильности подбора групп для эксперимента.

В результате внедрения в учебно-тренировочный процесс модели, направленной на повышение уровня специальной выносливости были выявлены значимые различия в исследуемых показателях

специальной выносливости в тестах гонка на лыже роллерах 5км и беге по пересеченной местности 3 километра (таблица 1).

В тесте гонка на лыже роллерах 5км в контрольной группе:  $1019 \pm 4,4$ , в экспериментальной:  $1003 \pm 4,5$  ( $P > 0,05$ ), различия достоверны. В тесте бег по пересеченной местности 3км:  $678 \pm 3,9$  и  $650 \pm 3,7$ , соответственно. Повышение результата в ЭГ свидетельствует о положительном влиянии предлагаемых средств на уровень специальной выносливости биатлонистов. Полученные результаты дают основание полагать, что применяемые в учебно-тренировочном процессе в подготовительном периоде средства, положительно повлияли на уровень аэробной и анаэробной производительности биатлонистов.

Таблица 3

*Изменение показателей общей и специальной выносливости биатлонистов до и после педагогического эксперимента*

Двигательные тесты	КГ (n=8)			ЭГ (n=8)		
	Начало экс-та	Окончание экс-та	% прироста	Начало экс-та	Окончание экс-та	% прироста
Гонка на лыжероллерах свободным стилем 5 км, сек.	$1080 \pm 4,3$	$1019 \pm 4,4$	- 5,65	$1078 \pm 4,4$	$1003 \pm 4,5$	- 6,96
Бег по пересеченной местности 3 км, сек.	$671 \pm 4,2$	$678 \pm 3,9$	- 0,74	$670 \pm 3,85$	$650 \pm 3,7$	- 2,98
Средний % прироста			3,19			4,97

## **Выводы**

Таким образом, полученные нами итоги дают возможность сделать вывод, что разработанный комплекс тренировочного процесса биатлонистов экспериментальной группы, благоприятно воздействовал на степень общей и специальной физической подготовки, чем содействовала производительности тренировок в подготовительном этапе.

## **Литература**

1. Аксенов М. О. Основы планирования нагрузок в спорте: учеб. пособие. Изд. 2-е, перераб. и доп. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2015. 64 с.
2. Аксенов М. О., Гаськов А. В. Принципы спортивной тренировки. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. 76 с.
3. Платонов В. Н. Структура микроциклов и мезоциклов. М.: Физкультура и спорт, 2013. 275 с.
4. Савицкий Я. И. Биатлон. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2013. 168 с.
5. Степнов А. И. Особенности тренировочного процесса юных биатлонистов: учеб. пос. Омск, 2012. 225 с.

**АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ  
ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ**

© Суворова Надежда Николаевна

доцент,

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

alnik24@bk.ru

© Родионова Светлана Валерьевна

магистрант,

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

svetlana.rodionowa2011@yandex.ru

В статье представлено исследование, направленное на определение наиболее эффективных методов и средств спортивной тренировки совершенствования скоростно-силовых способностей легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Было проведено анкетирование тренеров, специализирующиеся специализирующихся в данной легкоатлетической дисциплине от 3 и до 32 лет. В анкетировании приняло участие ведущие тренеры Республики Бурятия. Представлены различные формы вопросов. Данное исследование позволили выявить средства и методы совершенствования скоростно-силовых способностей легкоатлетов-спринтеров, которые используют тренеры. Наиболее используемыми средствами общей физической подготовки для совершенствования скоростно-силовых способностей легкоатлетов являются следующие: упражнения с собственным весом тела, упражнения со свободными весами, прыжковые упражнения. Средства современного фитнеса в подготовке легкоатлетов Бурятии практически не используются. Тренеры отдают предпочтение повторному и интервальному методу.

Также были выявлены состояние, проблемы и перспективы развития легкоатлетического спринта в Республике Бурятия.

**Ключевые слова:** анкетирование, скоростно-силовые способности, легкая атлетика, спринт.

**ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF SPORTS TRAINING  
METHODS TO INCREASE THE SPEED-STRENGTH ABILITIES  
OF ATHLETES-SPRINTERS**

**Nadezhda N. Suvorova**

A/Prof.,  
Buryat State University, Ulan-Ude  
alnik24@bk.ru

**Svetlana V. Rodionova**

master student,  
Buryat State University, Ulan-Ude  
svetlana.rodionowa2011@yandex.ru

The article presents a study aimed at determining the most effective methods and means of sports training for improving the speed-strength abilities of athletes specializing in short-distance running. A survey of coaches specializing in this track-and-field discipline from 3 to 32 years was conducted. Leading coaches of the Republic of Buryatia took part in the survey. Various forms of questions are presented. This study revealed the means and methods for improving the speed-power abilities of sprint athletes who use trainers. The most used means of general physical training for improving the speed-strength abilities of athletes are the following: exercises with their own body weight, exercises with free weights, jumping exercises. Means of modern fitness in the preparation of athletes of Buryatia are practically not used. Trainers prefer the repeated and interval method.

The state, problems and prospects for the development of the athletics sprint in the Republic of Buryatia were also identified.

**Keywords:** questioning, speed-strength abilities, athletics, sprint.

## **Введение**

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общей доступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простой техникой выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Высокая социальная, прикладная и спортивная значимость спринтерских дисциплин лёгкой атлетики предопределяет интерес к научным исследованиям по всему спектру проблем многолетней подготовки занимающихся [2, 3]. Необходимость интенсификации и специализации тренировочного процесса, являющихся условиями дальнейшего роста результатов, заставляет вести поиск всё новых эффективных тренировочных средств.

Современная система подготовки легкоатлетов-спринтеров требует высокого уровня развития специальных физических качеств — совершенствование скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые упражнения или любые другие, повышают зрелищность выполнения движений. Проблемы скоростно-силовой подготовки занимают одно из центральных мест в теории и практике лёгкой атлетики [4].

Для выявления наиболее эффективных упражнений на развитие скоростно-силовых способностей было проведено социологическое исследование. Методика социологического исследования заключается в следующем: опрос тренеров, специализирующихся на развитии скоростно-силовых способностей у подопечных (легкоатлетов). Опрос проводился с помощью анкеты в индивидуальной форме.

Метод анкетирования является одним из основных методов исследования во всех сферах деятельности. "Получаемую информацию необходимо подвергать переработке, сравнению, осмыслению, исследованию" [5]. Анкетирование представляет собой разновидность исследовательского метода опроса, позволяющая на основе письменных ответов на предложенные вопросы выявить точки зрения и тенденции, имеющие место в группе респондентов. Анкетирование — это письменный вид опроса [1].

**Цель работы:** определить эффективные методы спортивной тренировки на развитие скоростно-силовой способности легкоатлетов — спринтеров.

**Методы исследования.** Анкетирование.

**Методика.** Анкета включает в себя 15 вопросов, различных по форме, структуре и содержанию (прямые и косвенные вопросы, открытые, закрытые, полузакрытые). Такие вопросы позволили охарактеризовать и осмотреть данные анкетирования с различных позиций.

**Результаты исследований**

В опросе участвовали ведущие тренеры по легкой атлетике Республики Бурятия: у 40 % опрошенных стаж работы от 3 до 10 лет, 30 % — от 11 до 25 лет, еще у 30 % опрошенных стаж работы свыше 25 лет. Причины выбора именно легкой атлетики у всех различные, 40 % тренеров начали заниматься легкой атлетикой с детства, 20 % ответили, что любовь к легкой атлетике и ее красота повлияли на выбор этого спорта, также оказали влияние внешние факторы у 40 % опрошенных.

Среди опрошенных тренеров у 40 % нет тренерской категории, еще у 40 % высшая категория, и 20% имеют 1 тренерскую категорию. 10 % имеют спортивное звание КМС, 40 % — МС СССР, и 50% имеют 1 разряд по своей дисциплине в легкой атлетике. Результаты воспитанников говорят о многом, звание КМС тренируемых у 10 %, МС — у 40 % тренеров, 1 взрослые разряды имеют подопечные у 50 % тренеров.

На вопрос анкеты "В каком возрасте, исходя из опыта работы, лучше всего развиваются скоростно-силовые способности" 20 % ответили, что в промежутке от 18 — 20 лет наиболее лучше идет развитие этих качеств, 40 % указали период от 15 до 17 лет, 30% подошли к тому вопросу более глубоко, ответив, что развитие скоростно-силовых способностей происходит для каждого индивидуально, отталкиваясь от того момента, в каком возрасте он начал тренироваться и 10% опрошенных ответили в 14 — 16 лет.

Следующий вопрос заключался в том, как тренеры проводят крайнюю тренировку перед соревнованиями. 70 % ответили, что перед соревнованиями или за день нужно проводить легкую разминочную тренировку, которая не забивает мышцы, делать небольшие растяжки, 10 % предлагают подходить к тому вопросу индивидуально для каждого спортсмена и 20 % предлагают проводить тренировки с невысокой интенсивностью со стрейчингом.

Главным вопросом на сегодняшний день является вопрос о средствах и методах развития скоростно-силовых способностей. Каждый из тренеров выделил для себя и своих подопечных конкретные упражнения. Так, например, разновидности прыжковых упражнений выбирают 60 % тренеров, на втором месте — работа со штангой, ее используют 40 %, по 20 % пришлось на ОФП, бег с сопротивлениями и метание ядер или набивных мячей. Что касается методов, то можно сделать вывод о том, что тренеры используют и комбинируют различные методы для развития скоростно-силовых способностей. 60% предпочитают использовать повторный метод, помимо этого метода 10 % используют метод постепенного увеличения нагрузки, 10% отдается на метод наглядности, 10 % на методы непрерывного длительно бега, интервального бега, 10 % предпочитают использовать соревновательный метод и 10 % используют переменный метод тренировки.

На вопрос о работе с отягощениями почти единогласно ответили, что работа с весами нужна (90%), но стоит задуматься об индивиду-

альности спортсменов и подбирать вес комфортно подходящий каждому.

Актуальна тема фитнеса как средство развития физических качеств спортсмена, но поданным исследования было выявлено, что 90 % тренеров категорически не используют это направление.

Также, хотелось узнать, сколько уходит времени на подготовку спортсмена, выполнившего норматив КМС в спринтерской дисциплине. 10 % ответили, что этот процесс индивидуален для каждого, также 10 % считают, что в среднем 1,5 — 2 года стабильных тренировок, от 2 до 5 лет — 20 %, от 5 до 7 лет — 20 % опрошенных и 40% считают, что на выполнение этого норматива нужно 4 — 6 лет.

Интересен вопрос о трудностях подготовки спринтера в Республике Бурятия, вызвавший много дискуссий. Главными проблемами считают: финансовые трудности и недостаточная материально — техническая база (80%), проблема связанная с тренерским составом — 10% и проблема в самих спортсменах ("Мало талантливых и трудоспособных спортсменов") — 10%.

Мы также интересовались тем, сколько тренеры проводят учебно-тренировочных сборов в год. Ответы были таковы: 50% — не проводят, 1 раз в год — 10 %, 2 раза — 20 %, 3 раза — 10 % и 4 раза в год — 10 %.

И итоговым вопросом стал вопрос о количестве стартов в год у спринтера. 60% опрошенных ответили, что старты варьируются от 8 до 10 раз в год, 20% — 8–12 раз, 10% — от 10–12 стартов и 10% — от 12 до 14 стартов в год.

### **Выводы**

Известно, что одним из основных условий достижения высоких спортивных результатов в большинстве видов легкой атлетики является скоростно-силовая подготовка спортсменов. Под скоростно-силовой подготовкой понимается эффективное сочетание средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы. Такая подготовка позволяет создать благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой и снизить вероятность ошибок, возникающих вследствие недостаточно высокого уровня физической подготовленности. Задачи, средства и методы скоростно-силовой подготовки следует избирать с учетом возраста, спортивного стажа и особенностей вида легкой атлетики.

В современной тренировке бегунов спринтеров используются следующие методы:

- a) повторный метод;
- b) метод постепенного увеличения нагрузки;
- c) метод наглядности;
- d) переменный метод;
- e) метод непрерывного длительного бега;
- f) метод интервального (прерывистого) бега (на отрезках);
- g) соревновательный метод.

Наиболее популярные средства, используемые в подготовке легкоатлетов — спринтеров:

- 1. Прыжковые упражнения;
- 2. Упражнения со свободными весами;
- 3. Бег с сопротивлением;
- 4. ОФП;
- 5. Метания набивного мяча, ядер.

### **Литература**

- 1. Абдалимова Р. М. Анкетирование как метод исследования технической подготовки высококвалифицированных пловцов. Ташкент: Изд-во Узбекск. гос. ин-та физической культуры. Узбекистан. С. 178.
- 2. Богатырев Е. Легенды и были о «королеве». М.: Физкультура и спорт, 2005. 240 с.
- 3. Выдрин В. М., Зыков Б. К., Лотоненко А. В. Физическая культура студентов М.: Финансы и статистика, 2003. 142 с.
- 4. Готовцев П. И., Дубровский В. Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт, 2007. 460 с.
- 5. Чернопяттов А. М. Процессное обучение с применением анализа привосходства // Инновационная экономика. 2014. № 3 (16). С. 45.

## **АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЛИГИ**

© **Халтанова Баярма Ивановна**

магистрант,

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

Khaltanova\_bayarma@mail.ru

© **Намсараева Яна Николаевна**

старший преподаватель,

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

yana\_nams@mail.ru

Современный студенческий волейбол характеризуется высоким уровнем спортивного мастерства. Волейбол — ациклическая командная игра, отличается сложной техникой и тактикой. В условиях небольшой по размеру площадки, ограниченном количестве касаний мяча предъявляются высокие требования к скоростно-силовым и координационным способностям волейболистов.

Методика тренировки волейболистов, которые обучаются в вузе, должна быть составлена с учетом того, что большое время им приходится уделять учебным занятиям. Следует планировать процесс подготовки так, чтобы в условиях дефицита времени, невозможности по большей части проводить две тренировки в день, можно было достигнуть высоких показателей технико-тактического мастерства.

Проведенный нами анализ технико-тактического мастерства сборной Бурятского государственного университета по волейболу показал, что у спортсменов достаточно разнообразный и эффективный технико-тактический арсенал. Они способны решать сложные задачи, эффективно взаимодействовать в условиях комбинационной игры.

**Ключевые слова:** волейбол, спортивное мастерство, физические качества, техника и тактика.

## **ANALYSIS OF THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF STUDENT LEAGUE VOLLEYBALL PLAYERS**

**Bayarma I. Khaltanova**

master student,

Buryat State University, Ulan-Ude

Khaltanova\_bayarma@mail.ru

**Yana N. Namsaraeva**

Senior Lecturer,

Buryat State University, Ulan-Ude

yana\_nams@mail.ru

Modern student volleyball is characterized by a high level of sportsmanship. Volleyball is an acyclic team game, differs with complex technique and tactics. In conditions of a small size of the site, a limited number of touches of the ball, high demands are made on the speed-strength and coordination abilities of volleyball players.

The method of training volleyball players who study at the university should be made taking into account the fact that they have to devote a lot of time to training sessions. It is necessary to plan the process of preparation so that in conditions of lack of time, the impossibility for the most part to conduct two trainings per day, one can achieve high rates of technical and tactical skill.

Our analysis of the technical and tactical skills of the 1 team of the Buryat State University in volleyball showed that the athletes have a rather diverse and effective technical and tactical arsenal. They are able to solve complex problems, to interact effectively in a combination game.

**Keywords:** volleyball, sportsmanship, physical qualities, technique and tactics.

## **Введение**

Студенческий спорт в России развивается стремительными темпами, отмечаются высокие уровень и качество игры волейболистов студенческих команд. Преподъявляются высокие требования к технико-тактическому мастерству спортсменов, которое, в свою очередь требует высоких функциональных возможностей организма, развития физических способностей. Главными физическими способностями волейболистов являются скоростно-силовые и координационные. Студенческий спорт является также средством развития личности, реализации потенциальных возможностей. В настоящее время в студенческом волейболе отмечается большая конкуренция, игры динамичны, атаки стремительны, поэтому необходимо совершенствовать скоростно-силовые способности волейболистов.

**Цель исследования:** анализ технико-тактического мастерства первого и второго состава мужской сборной по волейболу Бурятского государственного университета.

## **Организация и методы исследования**

Нами проанализированы технические и тактические действия волейболистов студенческой лиги в условиях соревновательной де-

тельности. Анализ проводился с использованием различных вариантов условно-кодированной игровой записи. Такой подробный анализ поможет в дальнейшем исправить технические и тактические ошибки, которые допускают волейболисты в ходе игры [6].

Условно-кодированная запись осуществлялась для анализа и контроля следующих компонентов соревновательной деятельности: содержание и объем технико-тактических действий, эффективность технико-тактических действий, загруженность зон в защите и эффективность защитных действий в различных игровых ситуациях (после приема мяча и в доигровке) [3].

В ходе Республиканского турнира по волейболу среди мужских и женских команд Первой лиги и Высшей лиги «Кубок Федерации волейбола Республики Бурятия» мы проводили анализ соревновательной деятельности волейболистов сборной команду Бурятского государственного университета с использованием блокнота и ручки для регистрации технико-тактических действий и последующего анализа данных.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Мы провели анализ соревновательной деятельности волейболистов сборной Республики Бурятия по волейболу. Тренер команды Намсараева Яна Николаевна.

Мужская сборная команда БГУ (первый состав) по волейболу неоднократно выигрывали престижные соревнования. Достижения: Чемпионат РБ (1-е место); Чемпионат Кубка Сибири 2017 г., г. Томск (ноябрь); победители международного турнира г. Сочи; Чемпионат Сибирского Федерального Округа г. Барнаул (2-е место) (апрель); Кубок Республики Бурятия (1-е место); Кубок Федерации Тывы г. Кызыл (2-е место); Кубок горсовета г. Улан-Удэ (1-е место); Международный турнир по волейболу «Кубок БГУ» (2-е место).

### **Статические данные первого состава команды Бурятского государственного университета по волейболу (БГУ-1)**

В результате сыгранных матчей, все три игры команда «БГУ 1» выиграла:

«БГУ-1 — Джида» — со счетом 3:0,

«БГУ-1 — ОМОН» — со счетом 3:0

«БГУ-1 — ВСГТУ» — со счетом 3:2.

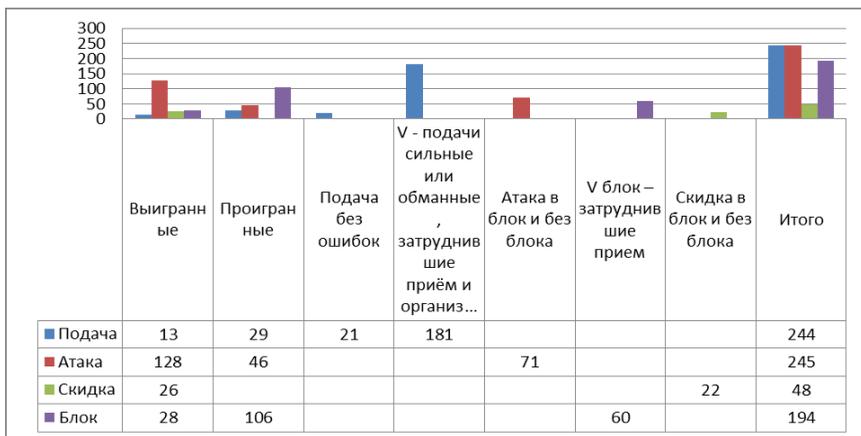


Рис. 1. Статистические показатели соревновательной деятельности сборной БГУ-1

В целом за три игры команда БГУ-1 выполнила 731 техническое действие. Из этого показателя следует, что команда «БГУ-1» в среднем выполнила 66 технических элементов за партию. Большую часть технико-тактических действий составляют подача и атаки — 22%. Меньше всех технических действий было выполнено на скидке — 7%.

Были и неудачные технико-тактические действия, их количество — 181. То есть в целом за партию команда «БГУ-1» проигрывала по 16 технико-тактических действий. Основную долю проигрыша составила неудачная игра на блоке — 59%. Ошибки в нападении составили 25% от всех ошибок. 16% ошибок соответствовала подачам.

Проведя анализ успешности технико-тактических действий, мы выявили, что команда «БГУ-1» выиграла 195 технических действий. То есть, в среднем за партию было выиграно 17 технических элементов. Основная доля очков была заработана в нападении — 66%. Блок и подача составили 14 и 13% соответственно.

### Статические данные второго состава команды Бурятского государственного университета по волейболу (БГУ-2)

В результате сыгранных матчей, все четыре игры команда «БГУ-2» выиграла:

«БГУ-2 — ВК 42» — со счетом 2:1,

«БГУ-2 — БРПК» — со счетом 2:0,  
 «БГУ-2 — ВСГТУ» — со счетом 2:1,  
 «БГУ-2 — Сибиряк» — со счетом 2:0.



Рис. 2. Статистические показатели соревновательной деятельности сборной БГУ-2

Было установлено, что за четыре игры команда БГУ-2 реализовала 627 технических действия. Из этого показателя следует, что в среднем команда «БГУ-2» выполнила 63 технических элемента за партию. Основная доля элементов производится с подачи и нападения — 37 и 36 %. Меньше всех технических действий было выполнено на скидке — 6%.

Волейболистами было проиграно 146 технико-тактических действий. То есть в среднем команда «БГУ 2» проигрывала 15 технико-тактических действий за партию. Основную долю проигрыша составила неудачная игра на блоке — 43% и на нападении — 43%. Подача составила — 14%.

Рассматривая достигнутые технические действия, было учтено, что можно выиграть очко лишь тремя техническими действиями: блоком, подачей и нападением.

Согласно полученным данным команда «БГУ-2» выиграла 157 технических действия, в среднем за партию 16. Основную долю очков принесло техническое действие нападение — 56%. На блоке и скидке спортсмены заработали 20 и 14% соответственно, а наименьшая доля пришлась на подачу — 10%.

## **Выводы**

Проанализировав эффективность соревновательной деятельности волейболистов Бурятского государственного университета, можем сказать, технико-тактическая подготовка волейболистов должна осуществляться с учетом специфики и требований студенческого спорта.

Были проанализированы показатели соревновательной деятельности первого и второго состава сборной Бурятского государственного университета по волейболу. Как и следовало ожидать, эффективность соревновательной деятельности выше у волейболистов первого состава. Основная доля успешно реализованных действий и комбинаций осуществлялась в нападении у обеих команд. В дальнейшем в подготовке команды «БГУ» следует уделять большое внимание элементам защиты и нападения.

## **Литература**

1. Аглеев В. Ф., Акимова Л. Г., Цуприк Н. Б. Волейбол [Текст] : методика обучения основам техники : учебно-методическое пособие. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2011. 46 с.
2. Айрапетьянц Л. Р., Годик М. А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). Т.: Изд-во им. Ибн Сины, 2004. 165 с.
3. Волейбол: учебник для студентов вузов физической культуры /под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. М.: СпортАкадем-Пресс, 2004. 226 с.
4. Губа В. П., Родин А. В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2009. С. 95.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008. 239 с.
6. Затковская М.И., Потапов А.Ю., Потапова Е.Ю., Садовский В.А. Волейбол в системе физического воспитания технических вузов: учебное пособие. Хабаровск: ДВ ГУПС, 2004. 103 с.
7. Тагангаева Н.А., Смирных Т.Н. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу в вузах: учебное пособие. Улан-Удэ: Изд-во БГСХА, 2012. 109 с.
8. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007. 329 с.

СЕКЦИЯ 2  
НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УДК 796.034.2

**АКТУАЛИЗАЦИЯ ФЕНОМЕНА ФИЗКУЛЬТУРИЗАЦИИ  
В СОДЕРЖАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ  
ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА ЧЕРЕЗ УЧАСТИЕ  
В ОТРАСЛЕВЫХ ФЕСТИВАЛЯХ СПОРТА**

© **Бородин Петр Владимирович**

кандидат педагогических наук,  
Дальневосточный государственный медицинский университет,  
г. Хабаровск  
borodinpetr@mail.ru

© **Тютюков Вячеслав Григорьевич**

доктор педагогических наук, профессор,  
Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск  
Doctor\_tyutyukov@mail.ru

© **Захаров Андрей Викторович**

кандидат педагогических наук,  
Дальневосточный юридический институт МВД РФ, г. Хабаровск  
Zaharbores@mail.ru

В данной статье приводятся статистические данные, отражающих характер выступлений медицинских вузов Дальневосточного федерального округа на втором и третьем этапах ведомственного Фестивалей спорта «Физическая культура и спорт — вторая профессия врача» в период с 2012 по 2018 годы.

В статье обозначены компоненты взаимосвязи между медициной и физической культурой. Студенты медицинских вузов все больше вовлекаются в систематические занятия физической культурой и спортом. Многие из них выполняют достаточно объемные и интенсивные тренировочные нагрузки.

Для пропаганды здорового образа жизни и повышения двигательной активности проводится фестивали среди медицинских и фармацевтических вузов России «Физическая культура и спорт — вторая профессия врача».

Обучающиеся медицинских вузов Дальнего Востока успешно принимают участие в данном фестивале, что способствует укреплению связей между вузами, положительно сказывается на спортивно-массовой работе.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, прикладная физическая культура, отраслевые фестивали спорта, контроль.

**ACTUALIZATION OF PHENOMENON PHYSICAL CULTURE  
IN THE CONTENTS OF PROFESSIONAL AND EDUCATIONAL  
TRAINING OF STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITIES  
OF THE FAR EAST THROUGH PARTICIPATION  
IN INDUSTRIAL SPORTS FESTIVALS**

**Petr V. Borodin**

Cand. Sci. (Pedagogy),

Far Eastern State Medical University, Khabarovsk

borodinpetr@mail.ru

**Vyacheslav G. Tyutyukov**

Dr. Sci. (Pedagogy)

Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk

Doctor\_tyutyukov@mail.ru

**Andrey V. Zakharov**

Cand. Sci. (Pedagogy),

Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs  
of the Russian Federation, Khabarovsk

Zaharborec@mail.ru

This article presents statistical data reflecting the nature of the performances of medical universities of the far Eastern Federal district at the second and third stages of the departmental sports Festival "physical culture and sport — the second profession of a doctor" in the period from 2012 to 2018.

The article identifies the components of the relationship between medicine and physical culture. Medical students are increasingly involved in systematic physical education and sports. Many of them perform fairly voluminous and intense training loads.

To promote a healthy lifestyle and increase motor activity, festivals are held among medical and pharmaceutical universities of Russia "Physical culture and sport is the second profession of a doctor.

Students of medical universities in the Far East successfully take part in this festival, which helps to strengthen ties between universities, has a positive effect on sports and mass work.

**Keywords:** physical education, applied physical culture, industry sports festivals, control.

## **Введение**

Связь медицины и физической культуры уходит корнями в глубокую древность. Еще Гиппократ — признанный отец медицины, живший в V в. до н. э., высоко оценивал значение физических упражнений и как гигиенического средства, и как метода лечения больных. В рукописях индийских и китайских врачей, написанных за 3000 лет до н. э., можно найти описания гимнастики как метода лечения различных болезней. В Древнем Египте, Китае, Индии и Персии врачи наряду с гимнастикой применяли массаж. Но основоположниками использования физических упражнений для лечения больных, т. е. лечебной физической культуры, следует считать древнегреческих врачей, достаточно точно описавших физические упражнения, применявшиеся с лечебной целью. Связь медицины и физической культуры не ограничивается только использованием физических упражнений для лечения больных. Все лица, занимающиеся физической культурой, в той или иной мере нуждаются во врачебном наблюдении для определения влияния физических упражнений на организм.

В настоящее время связь между медициной и физической культурой становится все более тесной и необходимой. Это обусловлено тем, что, с одной стороны, в занятия физической культурой и спортом все шире вовлекаются различные слои населения страны, с другой — ростом спортивных достижений, требующих все большего нарастания объема и интенсивности тренировок.

В июне 2012 года в городе Ярославле под патронажем Департамента образования и развития кадровых ресурсов Министерства здравоохранения Российской Федерации, состоялся первый фестиваль спорта студентов медицинских и фармацевтических вузов России «Физическая культура и спорт — вторая профессия врача». Данное спортивное начинание, ориентированное на сильнейших спортсменов-медиков, возобновилось после долгого перерыва по инициативе председателя профильной учебно-методической комиссии по физической культуре Учебно-методического объединения по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов России, первого проректора Волгоградского государственного медицинского университета, профессора Виктора Борисовича Мандрикова.

С 2012 года этот фестиваль спорта проводится ежегодно. После прошедшего в городе Ярославля фестиваля спорта, участников заключительного этапа соревнований принимали следующие города: Ставрополь (2013 г.), Волгоград (2014 г.), Рязань (2015 г.), Санкт-Петербург (2016 г.), Казань (2017 г.) и Ижевск (2018 г.).

### **Методика и организация исследования**

В ходе написания работы использовались статистические данные, полученные на основе анализа протоколов выступлений студентов медицинских вузов Дальневосточного федерального округа на II и III этапах Фестивалей спорта «Физическая культура и спорт — вторая профессия врача» в период с 2012 по 2018 годы. Задачей данного аналитического обзора являлось установление взаимосвязи между результатами выступления студентов и их принадлежностью к тому или иному вузу.

### **Результаты и их обсуждение**

Фестиваль спорта «Физическая культура и спорт — вторая профессия врача» состоит из трех этапов. На первом этапе проходят внутривузовские соревнования по видам спорта, по итогам которых формируется сборные команды для участия в следующем этапе фестиваля спорта в составе единой вузовской команды. Далее организуются вторые (окружные) этапы фестиваля спорта среди медицинских и фармацевтических вузов, которые проводятся в федеральных округах Российской Федерации. Координаторами фестивалей на этом этапе являются головные вузы Минздрава РФ (в Дальневосточном федеральном округе таковым является Дальневосточный государственный медицинский университет (г. Хабаровск)). Соревнования, проводимые на II этапе, являются отборочными для участия в III, заключительном, этапе фестиваля спорта студентов медицинских и фармацевтических вузов России. Данный этап собирает «медицинскую студенческую спортивную элиту» со всей России.

Спортивный фестиваль медицинских вузов страны из года в год расширяет свою спортивно-видовую программу. Ярославский фестиваль (2012 г.) включал в себя всего восемь видов спорта: настольный теннис, шахматы, дартс, студенческое многоборье, студенческий волейбол и стритбол среди мужских и женских команд, плавание и бадминтон. В 2013 году (г. Ставрополь) эту программу дополнил девятый вид спорта — гиревой спорт. В 2016 году на смену студенческому волейболу пришел классический волейбол, а стритболу — баскетбол. В 2018 году (г. Ижевск) в программу фе-

стиваля был включен 10-ый вид спорта — мини-футбол среди мужских команд, а с 2019 года (г. Красноярск) в футбол начнут играть и студентки-медики.

Начиная с 2012 года г. Хабаровск является ежегодной стартовой площадкой для проведения второго, Дальневосточного, этапа фестиваля спорта, в котором принимают участие университетские сборные команды Дальневосточного государственного медицинского университета (ДВГМУ, г. Хабаровск), Тихоокеанского государственного медицинского университета (ТГМУ, г. Владивосток), Амурской государственной медицинской академии (АГМА, г. Благовещенск). В 2014 году по инициативе ДВГМУ на эти соревнования были приглашены студенты Харбинского медицинского университета (ХМУ, г. Харбин, КНР), который представляли команду по одному виду спорта — по настольному теннису. С того времени студенты ХМУ стали постоянными участниками второго этапа фестиваля спорта, где неизменно становятся призерами по отдельным видам спорта. Стоит отметить, что город Хабаровск — первый из городов России, который задал фестивалю спорта международный уровень. В городе Казани (2017 г.) — на третий этап фестиваля спорта приехали уже две команды из медицинских вузов Китая [1, 2, 3].

С 2012 по 2018 гг. на втором этапе этого фестиваля сборная команда ДВГМУ почти постоянно становится победителем в общекомандном зачете, за исключением 2014 года, в котором победителями стали студенты Амурской государственной медицинской академии. С 2013 года призовую тройку пьедестала замыкают студенты Тихоокеанского государственного медицинского университета (табл. 1).

Таблица 1

*Итоги выступления команд на II этапе Фестиваля спорта студентов медицинских вузов Дальневосточного федерального округа «Физическая культура и спорт — вторая профессия врача» в период с 2012 по 2018 г.*

Команды	Годы / занятое общекомандное место						
	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Дальневосточный государственный медицинский университет (г. Хабаровск)	1	1	2	1	1	1	1

Тихоокеанский государственный медицинский университет (г. Владивосток)	2	3	3	3	3	3	3
Амурская государственная медицинская академия (г. Благовещенск)	3	2	1	2	2	2	2
Харбинский медицинский университет (г. Харбин, КНР)	-	-	настольный теннис — 2 м	бадминтон — 2 м	настольный теннис — 2 м.	баскетбол (муж.) — 2 м	волейбол (муж.) — 3 м

Таблица 2

*Итоги выступления команд медицинских вузов ДВФО на III этапе Фестиваля спорта студентов медицинских вузов России «Физическая культура и спорт — вторая профессия врача» в период с 2012 по 2018 г.*

Название команд и их выступления в отдельных видах спорта Место проведения III этапа Фестиваля спорта	Дальневосточный государственный медицинский университет (г. Хабаровск)	Амурская государственная медицинская академия (г. Благовещенск)	Тихоокеанский государственный медицинский университет (г. Владивосток)
Ярославская государственная медицинская академия (г. Ярославль 2012 г.)	дартс — 7 м; настольный теннис — 5 м; стритбол (жен.) — 8 м; студенческое многоборье — 8 м; шахматы — 10 м	не завоевали путевки	не принимали участие
Ставропольский государственный медицинский университет (г. Ставрополь 2013 г.)	студенческий волейбол (муж.) — 4 м; дартс — 7 м;	<b>гиревой спорт</b> — 1 м; шахматы — 12 м	не принимали участие
Волгоградский государственный медицинский университет (г. Волгоград 2014 г.)	<b>студенческий волейбол (муж.) — 3 м;</b> дартс — 5 м	<b>гиревой спорт</b> — 3 м; шахматы — 10 м	не завоевали путевки
Рязанский государственный медицинский университет (г. Рязань 2015 г.)	студенческий волейбол (муж.) — 7 м; студенческий волейбол (жен.) — 11 м	гиревой спорт — 4 м; студенческое многоборье — 12 м	не завоевали путевки

Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет (г. Санкт-Петербург 2016 г.)	настольный теннис — 10 м; шахматы — 10	<b>гиревой спорт</b> — 1 м	не завоевали путевки
Казанский государственный медицинский университет (г. Казань 2017 г.)	<b>баскетбол (муж.)</b> — 3 м; волейбол (муж.) — 10 м; волейбол (жен.) — 11 м	гиревой спорт — 6 м	не завоевали путевки
Ижевская государственная медицинская академия (г. Ижевск 2018 г.)	<b>волейбол (муж.)</b> — 2 м; баскетбол (муж.) — 7 м	не принимали участие	не завоевали путевки

На III (финальном) этапе фестиваля студенческого спорта результаты выступления отдельных составных команд Дальневосточного государственного медицинского университета выглядят следующим образом. Наилучшие результаты выступлений студентов ДВГМУ датируются 2014 годом, когда в г. Волгограде волейболисты мужской команды завоевали бронзовые медали. Подобного же успеха добились и баскетболисты мужской команды ДВГМУ на Казанском фестивале спорта (2017 г.). А уже в 2018 году (г. Ижевск) волейболисты мужской сборной команды ДВГМУ стали уже серебряными призерами соревнований, тем самым повысив рейтинг выступлений медицинского вуза Хабаровска. Немного лучше результаты у студентов-медиков из Амурской области: дважды студенты АГМА становились чемпионами по гиревому спорту (2013 г. и 2016 г.), а в 2014 году в этом виде спорта они стали обладателями бронзовых наград (табл. 2).

### **Выводы**

Проведенный анализ статистики выступлений отдельных вузов Дальневосточного федерального округа на II и III этапах Фестивалей спорта, может говорить о следующем: Дальневосточный государственный медицинский университет обладает достаточным потенциалом для успешных выступлений на втором этапе Фестиваля спорта и может занимать более высокие места в общекомандном зачете. По результатам выступления на финальном этапе соревнований данного вида студенты-медики команды Амурской государ-

ственной медицинской академии ныне выглядят лучшими из числа Дальневосточных команд.

Участие в подобных Фестивалях содействует формированию в среде студенчества здорового стиля жизни, позволяет производить мониторинг уровня физической подготовленности студентов, способствует расширению и укреплению спортивных связей между профильными образовательными организациями, популяризирует виды спорта и улучшает физкультурно-спортивную работу в вузах. За подобными Фестивалями — большое будущее.

### **Литература**

1. Бородин П. В., Цуман Н. А., Ярошенко В. О., Тютюков В. Г. Статистический обзор выступлений Дальневосточных медицинских вузов на возрожденных фестивалях студенческого спорта «Физическая культура и спорт — вторая профессия врача» [Текст] // Актуальные проблемы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения высшего образования: интеграция науки и практики: материалы четвертой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (ДВГМУ, 23 ноября 2017 года) / сост. О. В. Сысоева. Хабаровск: Изд-во ДВГМУ, 2018. 84 с.

2. Фестиваль спорта медицинских и фармацевтических вузов России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fesmu.ru/SITE/files/editor/file/News/News/270420173.pdf> (обращение 10.10.2017 г.).

3. II этап Фестиваля спорта [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fesmu.ru/SITE/files/editor/file/News/News/160120174.pdf> (обращение 10.10.2017 г.).

**УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ  
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА ПРИ РЕШЕНИИ ЗАДАЧ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

© **Бородин Петр Владимирович**

кандидат педагогических наук,

Дальневосточный государственный медицинский университет,

г. Хабаровск

borodinpetr@mail.ru

© **Тютюков Вячеслав Григорьевич**

доктор педагогических наук, профессор,

Дальневосточная государственная академия физической культуры,

г. Хабаровск

Doctor\_tyutyukov@mail.ru

© **Захаров Андрей Викторович**

кандидат педагогических наук,

Дальневосточный юридический институт МВД РФ, г. Хабаровск

Zaharbores@mail.ru

В данной работе рассматривается решение проблемы подготовки будущих высококвалифицированных специалистов медицинской сферы к трудовой деятельности на основе информатизации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Эффективность и качество работы врача во многом обусловлены состоянием его здоровья, высоким уровнем функциональной и физической подготовленности. Современный врач должен быть всесторонне развитой личностью, способной эффективно действовать в кризисных ситуациях.

К числу информационного технологического средства авторами отнесен компьютерный программно-аппаратный диагностический комплекс «Омега-С». Данный комплекс позволяет дать объективную оценку физическому состоянию занимающихся, что позволяет своевременно корректировать, а также индивидуализировать учебный процесс по физической культуре.

Мониторинг физического состояния студентов с помощью комплекса «Омега-С» позволяет эффективно планировать, анализировать и управлять процессом физического воспитания в вузе. Современные информационные технологии позволяют индивидуально подбирать для каждого физические упражнения, дозировать нагрузку, соотнося их с функциональными возможностями занимающихся. Все это в итоге

обеспечивает достижение высокого уровня профессионально-прикладной физической готовности выпускников.

**Ключевые слова:** студенты медицинского вуза, компьютерный программно-аппаратный комплекс «Омега-С», показатели физического состояния студентов, управление учебным процессом по физической культуре.

**MANAGEMENT OF THE PSYCHOPHYSICAL CONDITION  
OF STUDENTS OF MEDICAL HIGHER EDUCATION  
INSTITUTION WHEN SOLVING THE TASKS OF PROFESSIONAL  
AND APPLIED TRAINING**

**Petr V. Borodin**

Cand. Sci. (Pedagogy),

Far Eastern State Medical University, Khabarovsk

borodinpetr@mail.ru

**Vyacheslav G. Tyutyukov**

Dr. Sci. (Pedagogy)

Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk

Doctor\_tyutyukov@mail.ru

**Andrey V. Zakharov**

Cand. Sci. (Pedagogy),

Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Khabarovsk

Zaharborec@mail.ru

In this paper, the solution of the problem of training future highly qualified specialists in the medical field for employment based on the informatization of the educational process in the discipline "Physical Education" is considered. The effectiveness and quality of the doctor's work is largely due to his health, high level of functional and physical fitness. A modern doctor should be a comprehensively developed person who can act effectively in crisis situations.

To the number of information technology tools by the authors attributed computer software and hardware diagnostic complex "Omega-S". This complex allows you to give an objective assessment of the physical condition of those involved, which allows you to timely adjust, as well as to individualize the educational process in physical culture.

Monitoring the physical condition of students with the help of the Omega-S complex allows you to effectively plan, analyze and manage the process of physical education in high school. Modern information technologies indi-

vidually select for each exercise, dispense the load, correlating them with the functionality involved. All this ultimately ensures the achievement of a high level of vocational and applied physical readiness of graduates.

**Keywords:** students of medical school, a computer hardware and software system of "Omega-S", indicators of a physical condition of students, management of educational process on physical culture.

## **Введение**

Труд медицинских работников отнесен к числу наиболее сложных, весьма напряженных и ответственных видов профессиональной деятельности. Ему свойственна большая умственная нагрузка, высокая концентрация внимания, способность длительно сохранять оптимальную работоспособность и демонстрация значительных усилий. Эффективность и качество работы врача во многом обусловлены состоянием его здоровья, высоким уровнем функциональной и физической подготовленности. Современный врач должен быть всесторонне развитой (духовно и физически) личностью, способной эффективно действовать в кризисных ситуациях. Физическая подготовка медика определяется спецификой его будущей профессиональной деятельности. Поэтому содержание его профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) во многом базируется на данных профессиограммы и психограммы врача.

Основной задачей ППФП медицинского работника является развитие или поддержание определенного уровня профессионально-важных физических и психических качеств. Задача ППФП, стоящая перед специалистами физического воспитания, — научить медиков использовать необходимые средства физической культуры и спорта для повышения общей и специальной профессиональной физической работоспособности, снятия психического и нервного напряжения. ППФП врача общей практики так же основывается на анализе его профессиограммы, особенностей, условий и характера трудовой нагрузки. Из числа психомоторных качеств ему в первую очередь нужны общая выносливость, быстрота реакции, координация, способность к концентрации внимания и скорости его переключения. Трудовая практика свидетельствует, что для успешной работы врача данного профиля, необходимы такие качества как высокая работоспособность, надежность функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, а также зрительного и вестибулярного анализатора. Постоянная ответственность за здо-

ровые и жизнь других людей, способность быстро принимать решение, требует от этого специалиста большого самообладания, уверенности в своих силах, воли, самодисциплины [4].

В ходе информатизации вузовского учебного процесса по физической культуре у педагогов появляются совершенно иные, более качественные возможности для управления физическим состоянием студенческой молодежи, чем при традиционном его осуществлении. В связи с этим возникает необходимость решать по-новому вопросы планирования объема нагрузки и ее интенсификации, разработать иные способы получения и представления информации о физическом состоянии занимающихся, характеризующем степень готовности организма к качественному исполнению различных видов деятельности. Это требует переосмыслить существующие подходы к проектированию, конструированию и реализации процесса физического воспитания студентов вузов в целях обеспечения высокоуровневой сформированности физической культуры личности и формирования основных компонентов готовности к будущей профессиональной деятельности [2].

Специализированный программно-аппаратный комплекс «Омега-С» предназначен для объективной оценки физического состояния не только спортсменов, но и людей, занимающихся в системе массовой физкультурно-оздоровительной деятельности. Данные полученные с использованием комплекса «Омега-С» могут найти применение, как в работе спортивного врача, так и педагога-тренера для того, чтобы отследить качество протекания восстановительных процессов в организме после выполненной физкультурно-двигательной работы. Это позволяет обеспечить оптимальный баланс между используемыми развивающими нагрузками и сохранением здоровья, существенно повысить эффективность занятий, прогнозировать достижение пика физического состояния (спортивной формы) и управлять этим состоянием на протяжении того или иного (необходимого) периода. Использование комплекса «Омега-С» обеспечивает фиксацию изменений в физическом состоянии занимающихся, учет которых может снижать риск травматизма, развития заболеваний, а также позволяет дать рекомендации по увеличению или снижению дозы физической нагрузки [3].

### **Методика и организация исследования**

Убежденность авторов в возможности усовершенствовать процесс физического воспитания в вузе на основе использования опи-

санного выше диагностического комплекса побудила к проведению экспериментального исследования протяжённостью равной учебному году. Базой исследования являлся физкультурно-оздоровительный комплекс кафедры физического воспитания и здоровья Дальневосточного государственного медицинского университета (г. Хабаровск). В исследование приняли участие студенты юноши, средний возраст которых составлял 20,5 лет. Методом случайной выборки были сформированы две равновеликие (численностью по 20 человек в каждой) и относительно однородные по уровню физической подготовленности группы по большинству тестовым показателям.

В ходе всего эксперимента испытуемые обеих групп два раза в неделю посещали академические занятия по физической культуре и одно дополнительное учебное занятие в виде факультатива. Занятия в обеих группах в целом были ориентированы на требования с Примерной программы по физическому воспитанию студентов вузов, с учетом специфики профессионально-образовательной подготовки реализуемой медицинским университетом. Занятия проводились под контролем преподавателей и инструкторов по видам спорта на протяжении всего педагогического эксперимента. По ходу всего эксперимента студенты контрольной группы занимались по традиционно сложившейся схеме с включением базовых физических упражнений (легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика). Контроль за занимающимися в процессе занятий, проводимых в данной группе (их число соответствовало тому, что было свойственно экспериментальной группе) осуществлялся преподавателями по данным собственных наблюдений и данных ЧСС.

Студенты экспериментальной группы занимались по авторской методике, основанной на использовании специально-подобранного перечня средств спортивно-видового содержания. Данный подход предполагал применение в процессе занятий средств, обеспечивающих комплексное развитие физических качеств с акцентом на те из них, которые являются более важными с позиции их профессиональной прикладности (легкая атлетика, спортивные игры и атлетическая гимнастика). Значительную часть в физическом воспитании студентов данной группы занимали средства спортивной борьбы, которые выступали основным базовым средством, обеспечивающим овладение знаниями, умениями и навыками в области двигательного обучения и развитие психомоторных способностей, и мо-

рально-волевых качеств. Контроль за переносимостью студентами тренировочных нагрузок, и коррекция объема и интенсивности осуществлялся в данной группе с использованием комплекса 1 раз в две недели «Омега-С».

### **Результаты и их обсуждение**

Использование программно-аппаратного компьютерного комплекса «Омега-С» на протяжении всего исследования позволило осуществлять объективный контроль за повышением уровня физической подготовленности, оценивать функциональное состояние и определять достижение состояния физической формы студентами испытуемых групп. Динамическое наблюдение за студентами с помощью данного комплекса позволило существенно повысить эффективность управления процессом физкультурно-спортивной деятельности. Организация постоянного контроля как за функциональным, так и физическим состоянием студентов позволяет вести речь о том, что практике вузовского физического воспитания предложена новая индивидуально ориентированная методика подбора оптимальных по интенсивности и длительности физических нагрузок для занимающихся [1].

По результатам данных полученных в ходе занятий, содержание которых основывалось на объективных данных, полученных с использованием комплекса «Омега-С» в экспериментальной группе наблюдался более высокий прирост по всем показателям, избранным для контроля. Сопоставление итоговых результатов, показанных испытуемыми обеих групп, выявило наличие между ними статистически достоверных различий по достаточно большому их числу. Итоговая межгрупповая разница (в пользу испытуемых, находившихся в составе экспериментальной группы), была нами установлено по следующим тестовым показателям. Уровень адаптации к физическим нагрузкам у студентов экспериментальной группы по отношению к контрольной группе был выше на 11,6% ( $p < 0,01$ ); уровень тренированности — на 53,2% ( $p < 0,001$ ); уровень энергетического обеспечения — на 20,6 % ( $p < 0,001$ ). Разница в показателях психоэмоционального состояния между группами (опять же в пользу экспериментального состава студентов) составило 55,5% ( $p < 0,001$ ); health — интегральный показатель «спортивной формы» у лиц входивших в состав экспериментальной группы был лучше — на 80,8% ( $p < 0,001$ ); резервы тренированности у испытуемых этой же группы были достоверно выше ( $p < 0,001$ ) на 62,5%, чем у лиц

находившихся в контрольной группы, а резервы энергетического обеспечения — на 77,2 % ( $p < 0,001$ ). Показатель «спортивной формы» по окончании исследования в экспериментальной группе равнялся 5 условным баллам, а в контрольной он был меньше, достиг величины 4-х баллов. Итоговые показатели, определяющие уровень профессионально-прикладной физической подготовленности также статистически достоверно различались между собой. Так, результаты в бега на 3000 м в экспериментальной группе были лучше на 4,3% ( $p < 0,05$ ), значение индекса Гарвардского степ-теста у студентов экспериментального состава выше на 32,9 % ( $p < 0,001$ ), ориентировочно зрительно-поисковая реакция у этих занимающихся были лучше на 9,1% ( $p < 0,05$ ), простая зрительно-моторная реакция — на 6,3% ( $p < 0,001$ ), реакции выбора — на 4,5% ( $p < 0,01$ ), концентрации внимания— на 4,8% ( $p < 0,05$ ) объемное внимание— на 3,3% ( $p < 0,05$ ), а реакция на движущийся объект— на 14,3% ( $p < 0,05$ ) (см. табл. 1).

Таблица 1

Показатели, отражающие функциональное состояние и параметры ППФП испытуемых групп в начале и в конце эксперимента

Показатели	Показатели результатов в начале эксперимента					Показатели результатов в конце эксперимента				
	КГ M±m	ЭГ M±m	%	t	P	КГ M±m	ЭГ M±m	%	t	P
Показатели функционального состояния, полученные с использованием программно-аппаратного комплекса «Омега-С»										
Уровень адаптации к физическим нагрузкам (%)	45±0,6	4,4±0,5	2,3	1,8	$p > 0,05$	69±1,9	77±1,7	11,6	3,2	$p < 0,01$
Уровень тренированности (%)	39±1,2	42±1,4	7,7	1,7	$p > 0,05$	65±3,2	99±2,7	53,2	8,1	$p < 0,001$
Уровень энергетического обеспечения (%)	42±1,3	39±1,4	7,7	1,6	$p > 0,05$	57±2,6	84±3,1	47,4	6,6	$p < 0,001$
Психоэмоциональное состояние (%)	44±1,5	48±1,6	9,1	1,8	$p > 0,05$	63±2,1	76±2,1	20,6	4,5	$p < 0,001$
Health — интегральный показатель «спортивной формы» (%)	42±2,7	52±2,9	23,8	2,6	$p < 0,05$	54±2,9	84±2,8	55,5	7,5	$p < 0,001$
Резервы тренированности (%)	33±2,3	26±2,4	26,9	2,1	$p < 0,05$	47±2,3	85±3,2	80,8	9,7	$p < 0,001$

Резервы энергетического обеспечения (%)	46±1,3	44±1,2	4,5	1,1	p>0,05	48±2,5	78±2,7	62,5	8,1	p<0,001
Показатель спортивной формы (баллы)	3	3				4	5			
Показатели развития ИПФП										
Бег 3000 м, (мин.)	13,10±1,2	13,22±1,7	0,9	0,06	>0,05	12,56±0,2	12,01±0,1	4,3	2,5	<0,05
ИГСТ, (усл. ед.)	65±1,2	77,6±1,7	19,4	6	<0,05	67±1,3	89,1±1,2	32,9	12,3	<0,001
Показатели развития психомоторики										
Ориентировочно зрительно-поисковая реакция (с)	46±1,9	45±1,7	2,2	0,4	p>0,05	40±1,0	44±1,6	9,1	2,1	p<0,05
Простая зрительно-моторная реакция (мс)	243±2,6	244±2,3	0,4	0,3	p>0,05	225±2,8	240±2,2	6,3	4,2	p<0,001
Реакция выбора (мс)	382±4,3	385±4,1	0,8	0,5	p>0,05	365±3,5	382±4,3	4,5	3,1	p<0,01
Концентрация внимания (мс)	275±4,2	276±4,0	0,4	0,2	p>0,05	260±3,5	273±3,8	4,8	2,5	p<0,05
Объемное внимание (мс)	367±3,8	365±3,6	0,6	0,4	p>0,05	350±3,2	362±3,4	3,3	2,6	p<0,05
Реакция на движущийся объект (точные реакции) (раз)	11±0,5	12±0,6	8,3	1,1	p>0,05	14±0,5	12±0,5	14,3	2,8	p<0,05

Установленные итоговые межгрупповые различия являются свидетельством того, что предложенное оснащение процесса оценки функционального состояния организма студентов в начале каждой двухнедельного цикла физкультурно-спортивных занятий, позволяет значительно повысить качество управления процессом физического воспитания в вузе.

### **Выводы**

Приведенные в статье результаты выполненного исследования позволяют констатировать, что динамическое наблюдение за физическим состоянием студентов, основанное на использовании комплекса «Омега-С» обеспечивает достижение более эффективного управления процессом вузовских занятий по физической культуре. В целях объективизации контроля за индивидуальным функциональным и двигательно-физическим состоянием студентов следует шире использовать новые средства информатизации. Это обеспечивает осуществление индивидуального подбора физических упражнений с учетом интенсивности и длительности их выполнения. Данные аппаратно-компьютерного комплекса в значительной мере могут обеспечить как индивидуализацию тренирующе-

развивающих воздействий на организм занимающихся, так и решить задачу получения объективных данных о состоянии функциональных систем организма. Все это в итоге может обеспечивать и достижение более высокого уровня профессионально-прикладной физической готовности выпускников.

### **Литература**

1. Бородин П. В., Тютюков В. Г. Прогнозный и измерительно-оценочный процедуриг в процессе физического воспитания студентов-медиков с использованием аппаратно-компьютерных комплексов [Текст]. Физическая культура и спорт в современном обществе // Материалы Всероссийской научно-практической конференции (26-27 марта 2015 года) / отв. ред. С.С. Добровольский. Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 2015. С. 24-27.
2. Бородин П. В., Тютюков В. Г. Совершенствование процесса физического воспитания студентов медицинского университета на основе внедрения аппаратно-компьютерных комплексов [Текст] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, № 6 (124). 2015. С. 24-31.
3. Комплекс Омега-С [Электронный ресурс]. URL: <http://www.moluch.ru/archive/65/10741/> (дата обращения 02.03.2015).
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка медиков. [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/3851277/> (дата обращения: 02.09.2018).

**АНАЛИЗ СООТВЕТСТВИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА НОРМАМ ГТО**

© **Бутина Ольга Васильевна**

преподаватель,

Читинский институт Байкальского государственного университета,

г. Чита

ya.butina4843@yandex.ru

© **Горбатенко Татьяна Борисовна**

кандидат педагогических наук, доцент,

Читинский институт Байкальского государственного университета,

г. Чита

GorbatenkoTB@mail.ru

© **Киреев Алексей Анатольевич**

магистрант,

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

kirееv-aa87@mail.ru

Представлен сравнительный анализ данных, полученных в ходе выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО студентами первого, второго, третьего и четвертого курсов, на базе ЧИ БГУ г. Читы, со здоровьем различного уровня. Выявлена значительная разница в сдаче норм между 1, 2 и 3, 4 группами здоровья студентов. Внесены предложения по повышению мотивации студентов к занятию физической культурой в ВУЗе.

Проведенные исследования показали, что не все студенты укладываются в нормативы комплекса ГТО. Особенно сложны для обучающихся следующие нормативы: бег на два километра для девушек, бег на три километра для юношей, прыжок в длину с места.

Следует проводить мониторинг физической подготовленности студентов, используя современные методы и средства. Предлагаются также меры для повышения мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», здоровье, студенты, физическая подготовленность.

**ANALYSIS OF THE CONFORMITY  
OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS  
OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS TO GTO NORMS**

**Olga V. Butina**

lecturer,

Chita Institute of Baikal State University, Chita

ya.butina4843@yandex.ru

**Tatyana B. Gorbatenko**

Cand. Sci. (pedagogy), A/Prof.,

Chita Institute of Baikal State University, Chita

GorbatenkoTB@mail.ru

**Alexey A. Kireev**

master student

Buryat State University, Ulan-Ude

kireev-aa87@mail.ru

A comparative analysis of data obtained in the course of the implementation of the norms of the All-Russian sports and fitness complex of the TRP by students of the first, second, third and fourth courses, on the basis of the Chelyabinsk State University of Chita, with different levels of health is presented. Revealed a significant difference in the delivery of standards between 1.2 and 3.4 groups of student health. Made proposals to improve the motivation of students to engage in physical culture in the university.

Studies have shown that not all students fit into the standards of the TRP complex. The following standards are especially difficult for students: a two-kilometer run for girls, a three-kilometer run for boys, a long jump from the spot. It should monitor the physical fitness of students using modern methods and means. Measures are also proposed to increase motivation and interest in physical education and sports.

**Keywords:** All-Russian sports and fitness complex "Ready for Labor and Defense", health, students, physical fitness.

**Введение**

Как показывает практика многочисленных исследований, большая часть актуальных методов основана на фиксации данных функциональных показателей человеческого организма. В то время как для всесторонней и более точной оценки важно знать не только, какое количество (объём) работы может выполнить данный индивидуум, либо группа лиц, но важен и интересен тот аспект, который может помочь оценить уровень состояния после получения нагрузки, определить самочувствие, оценить скорость и качество приспособленческих способностей организма человека, относительно внешней среды [1, 2].

Как известно, установлено 4 уровня адаптации организма, на изменяющиеся условия окружающей среды, а именно:

- 1) удовлетворительный уровень адаптации;
- 2) напряженный уровень механизмов адаптации;
- 3) неудовлетворительный уровень адаптации;
- 4) уровень срыва адаптации [1].

Для того чтобы стать достойным членом современного общества человеку, как правило, недостаточно быть интеллектуально подкованным. В условиях новейшего времени стало жизненно важным молниеносно перестраиваться под ежеминутно изменяющиеся обстоятельства современного общества. Талантливой и одаренной молодежи с каждым годом становится все больше и больше, и, чтобы занять лидирующие позиции сегодня и получить возможность проявиться, представителям современной молодёжи плюсом ко всем своим творческим и мыслительным способностям нужно на достойном уровне владеть определённым набором физических навыков.

Именно на занятиях по физической культуре посредством физических упражнений и выполнением ряда практических и теоретических заданий решается проблема по приобретению данных навыков. В дальнейшем они помогают человеку в развитии профессиональных качеств, позиционируют человека как наиболее коммуникабельного, исполнительного, активно принимающего участие во всех сферах общественной жизни коллектива.

Говоря о студенческом спорте и студенческом клубе в ЧИ БГУ, можно отметить, что члены АССК — от административного состава до самих непосредственных участников состязаний — довольно охотно принимают участие как в организации мероприятий, так и обработке информации, являясь неотъемлемыми помощниками и преемниками ответственных кафедр и факультетов.

Возрождение в 2014 г. спортивного комплекса «ГТО» — это значимый шаг на пути к популяризации здорового образа жизни как среди населения в общем, так и среди студенчества молодёжи в частности. Повышается уровень физической подготовленности всего населения страны, начиная с самого младшего возраста, ведь нормативы «ГТО» сдают уже в детских садах. Для того чтобы понять значимость и ценность данной системы, необходимо только вспомнить, насколько популярным и актуальным был спорт в СССР. В то время 80% населения систематически находили возможность зани-

маться физическими упражнениями, пребывали в прекрасной физической форме и с лёгкостью выполняли требования нормативов [2,4].

Целью работы является проведение сравнительного анализ современного состояния физической подготовленности учащихся института с разными уровнями адаптивных возможностей организма, с использованием данных, полученных по результатам сдачи нормативов ГТО.

### **Организация исследования**

Исследование проведено среди 458 студентов 1–4-х курсов Читинского института Байкальского государственного университета, занимающихся в основной и подготовительной физкультурных группах. Из них 312 девушек и 146 юношей, что в процентном соотношении составило 68,2% (девушки) и 31,8 (юноши). Средний возраст группы равен  $20 \pm 2$  г.

Для распределения учащихся по группам здоровья была использована формула определения индекса функциональных изменений (ИФИ) [1].

$ИФИ = 0,008АД + 0,011ЧСС + 0,014САД + 0,009ДТ + 0,014В + 0,009МТ - 0,027$ , где ЧСС — частота сердечных сокращений; САД и ДАД систолическое и диастолическое артериальное давление; ДТ и МТ — длина и масс тела; В — возраст. Данные распределения представлены на рисунке 1.

Данные нормативов, по которым оценивался уровень физической подготовки студентов, представлены в табл. 1 и 2.

Все результаты исследования были занесены в базу данных программы «EXCEL 2013». Для выполнения задач исследования применяли методы вариационной статистики, метод оценки достоверности результатов (критерий  $\chi^2$  Пирсона) с доверительным интервалом  $p < 0,05 - 0,001$ .

Статистическая обработка проводилась с использованием онлайн-калькулятора *medstatistic.ru*.

### **Результаты исследований**

По полученным значениям ИФИ распределили всех студентов на 4 группы по состоянию здоровья (рис. 1). Первый уровень — 31,7%; второй уровень — 31,0%; третий уровень — 19,2%; четвертый уровень — 18,1%. Различия между числом девушек и юношей в каждой из четырёх групп отсутствуют, что подтверждается статистическими расчётами:  $\chi^2 = 3,75$ ;  $P = 0,2903$ .

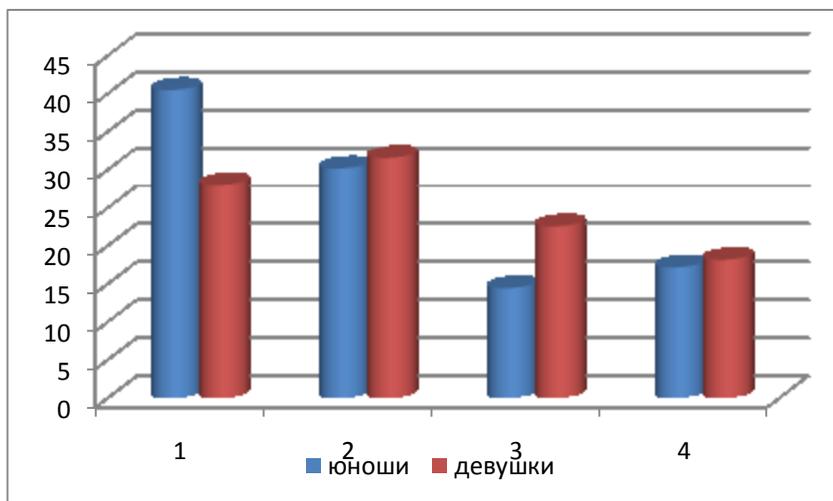


Рис. 1. Распределение студентов по показателям уровня здоровья и ИФИ

Результаты упражнения «бег на 100 метров» свидетельствуют, что 81,8% студентов выполнили нормативы ГТО для этого теста (табл.1), из которых 34,4% преодолели нормативы только бронзового значка, 32,5% — серебряного, а 15,0% молодежи могут преодолеть стометровую дистанцию по нормативам золотого значка. Студенты с 1 и 2-м уровнем здоровья показали лучшие результаты, среди них больше численность молодежи, выполнивших упражнение на серебряный и золотой значки.

Таблица 1

*Результаты выполнения нормативов ГТО: бег на 100 м, для девушек — бег на 2 км, для юношей — бег на 3 км, %*

Уровни адаптационных возможностей организмов испытуемых	1 уровень	2 уровень	3 уровень	4 уровень	Итого
Бег на 100 м	6,8	9,8	18,6	34,1	15,0
	20,5	22,5	13,1	45,1	24,2
	48,6	47,8	47,2	7,3	41,0
	23,9	21,8	20,8	13,4	20,9

Бег 2 км, 3 км	13,6	26,0	38,4	58,5	30,5
	23,2	35,2	32,9	24,3	29,2
	42,2	24,6	8,7	12,1	25,1
	20,5	14,0	19,7	4,8	15,7

Значение критерия  $\chi^2$  составляет 81.086. Критическое значение  $\chi^2$  при уровне значимости  $p = 0,01$  составляет 21,666. Связь между факторным и результативным признаками статистически значима при уровне значимости  $p < 0,01$ .

Выполнение упражнения «бег на 2 км, для девушек и 3 км, для юношей», показало, что 30,56% студентов не смогли справиться с испытанием (табл.1). Только 15,72% заслуженно получили золотой значок; 25,1% — серебряный, а 29,2% — бронзовый. Особенно низкие показатели выявлены после испытаний у студентов с 3 и 4-м уровнем здоровья; золото - 4,8%, хотя серебряных значков достаточно много - 19,7%.

Упражнение «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» стал вовсе непреодолимым — 34,2% из тестируемых не смогли сдать норматив бронзового значка (табл. 2). Значение критерия  $\chi^2$  имеет значение 15,123. Критическое значение  $\chi^2$  при уровне значимости  $p < 0,05$  составляет 16,919.

Сложности с выполнением этого норматива теста связаны не столько со степенью здоровья, сколько с гендерными и физиологическими особенностями взрослеющего организма. Особое место отводится половому созреванию и гормональному фону. А также в условиях передовых технологий nano общества можно определить данную предрасположенность развития того или иного физического качества не только традиционными методами, но и сравнительно новым, генетическим анализом [3].

Как видно из табл. 2, упражнения «сгибание и разгибание рук из положения виса на высокой перекладине» для юношей и «поднимание туловища из положения лежа на полу» для девушек абсолютно не выполнили задания 30,7% участников исследования; 30,7% испытуемых успешно справились с выполнением нормативов для получения бронзового значка; 23,1% — серебряного, а 19,2% — золотого в ВФСК ГТО. В данном испытании видна прямая пропорциональность между результатами сдачи норм ГТО и уровнями здоровья, т.е. чем выше результат выполнения норматива, тем значение уровня здоровья ближе к единице.

Таблица 2

*Результаты выполнения нормативов ГТО: прыжок в длину с места (двумя ногами), для девушек — поднимание туловища, для юношей — сгибание рук из положения виса на высокой перекладине, количественное выражение*

Уровни адаптационных возможностей организма испытуемых	1 уровень	2 уровень	3 уровень	4 уровень	Итого %
Прыжок в длину с места	46	50	28	33	34,2
	38	35	20	29	26,6
	32	32	28	15	23,3
	30	25	15	5	16,3
Поднимание туловища, сгибание и разгибание рук	35	40	30	36	30,7
	42	40	25	34	30,7
	39	34	23	10	23,1
	45	28	13	2	19,2

Таким образом, по полученным результатам можно сделать выводы:

- треть испытуемых при выполнении упражнений на выносливость контрольный норматив «для девушек два километра» и «для юношей три километра», не справились с заданием, что говорит о слабом развитии данного качества;
- уровень физической подготовленности учащихся при выполнении задания «прыжок в длину с места из положения стоя на двух ногах» оказался ниже установленных нормативов комплекса ГТО; идентичные данные были выявлены другими исследователями, что демонстрирует низкий уровень подготовки молодёжи в наше время относительно данной физической активности, а также отсутствие самостоятельной мотивации;
- среди студентов, имеющих 1 и 2-й уровень здоровья, при выполнении тестов отмечается преимущественный отрыв как в процентном, так и в количественном соотношении с количеством суммарных баллов, соответствующих серебряному и золотому значкам, чем среди студентов с 3 и 4-м уровнем здоровья, по всем вышеуказанным нормативам.

Для того чтобы повысить мотивацию у студентов к занятиям физической культурой и спортом, стремление к получению наивысших значков при сдаче нормативов в рамках комплекса ГТО, нужно создать условия:

1. Лучший в группе.
2. Информация в СМИ вуза.
3. Поощрения в виде надбавок к стипендии.
4. Выдача сертификата с полученными результатами.
5. Преимущество при получении общего зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт».
6. Преимущество при получении общего зачета по здоровьесберегающим дисциплинам.
7. Использование полученных данных для систематического анализа физической подготовленности студентов и публикация их в научных статьях.

### **Литература**

1. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 197 с.
2. Богданов В. М. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. трудов III Междунар. науч.-практ. конф. (27 февр. 2015 г.). Ульяновск: УлГТУ, 2015. С.34–37.
3. Аксенов М. О. Теоретико-методические основы построения тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта с учетом генетических особенностей: диссертация доктора педагогических наук: 13.00.04 / Аксенов Максим Олегович; [Место защиты: Бурят. гос. ун-т]. — Улан-Удэ, 2017. — 407 с.
4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2014 (одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014. № 1).

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

© **Воложанин Сергей Егорович**

кандидат педагогических наук,

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

annet7782@mail.ru

Традиционно в физическом воспитании основное внимание сосредоточено на повышении уровней физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Воспитание же потребности в физкультурно-спортивной деятельности на практике чаще всего осуществляется стихийно.

Позитивный аспект формирования потребности в физкультурно-спортивной деятельности связан с наличием положительных эмоций. Педагогические воздействия должны впечатляющими, яркими, запоминающимися. Существенные результаты могут быть получены лишь в том случае, если воздействия соответствуют внутреннему настрою занимающихся, а цели — близки, почетны и легкодоступны.

Были исследованы и определены мотивы занятий физической культурой, а также выявлены три уровня сформированности физкультурно-спортивной активности студентов. Студенты с низким уровнем такой активности не используют средства физической культуры и образе жизни. Студенты со средним уровнем имеют предрасположенность к двигательной активности, у них успешно протекает адаптация к профессиональной деятельности. У студентов с высоким уровнем физкультурно-спортивной активности сформирована мотивационная сфера. Им также свойственная высокая общественная активность.

**Ключевые слова:** физическая культура, физкультурно-спортивная деятельность, здоровье

## **FORMING THE NEEDS OF STUDENTS IN PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES**

**Sergey E. Volozhanin**

Cand. Sci. (pedagogy), A/Prof.

Buryat State University, Ulan-Ude

volozhanin\_se@mail.ru

Traditionally, in physical education, the focus is on increasing the levels of physical and sports-technical readiness of students. The upbringing of the

need for physical culture and sports activities in practice is most often carried out spontaneously (Sidorov LK, 2002).

The positive aspect of the formation of the need for physical culture and sports activities is associated with the presence of positive emotions. Pedagogical influences should be impressive, vivid, memorable. Significant results can be obtained only if the effects correspond to the internal mood of the students, and the goals are close, honorable and readily available.

The motives of physical training were investigated and identified, and three levels of physical education and sports activity of students were identified.

Students with a low level of such activity do not use the means of physical culture and lifestyle. Middle-level students have a predisposition to physical activity, they successfully adapt to their professional activities. Students with a high level of physical activity and sports have a motivational sphere. They are also characterized by high social activity.

**Keywords:** physical culture, physical culture and sports, health

## **Введение**

Критерием сформированной потребности в физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) следует считать такой уровень развития самосознания (мотивов, интересов, ценностных ориентаций, установок), который активно направляет практическую деятельность к достижению физического совершенства, здорового образа жизни, активной ФСД, формированию физической культуры личности студента (Виленский М. Я., 1994).

Участие в мероприятиях должно способствовать устранению чувства собственной ограниченности студента в физкультурно-спортивной деятельности. Это достигается наличием адекватной самооценки собственных усилий. Преподавателю следует проявлять при этом максимальную тактичность, нельзя использовать прямые сопоставления имеющейся негативной установки с желаемой, злоупотреблять нравоучительным тоном и т.д.

**Цель исследования** — на основе результатов социологического опроса определить проблемы формирования потребности студентов в физкультурно-спортивной деятельности в Бурятском государственном университете.

**Методы исследования.** В работе использованы основные методы, применяемые в педагогических и социально-гуманитарных науках, прежде всего, аналитический и системный подходы, провели анализ данных эмпирических исследований. Исследование про-

исходило на основе анализа литературы по интересующим нас вопросам и социологического опроса студенческой молодежи.

**Методика.** Нами определены следующие уровни развития потребности в ФСД:

– пассивный, когда потребность выражена слабо или отсутствует. В активе личности имеются лишь простейшие санитарно-гигиенические знания, навыки, умения, однако они находятся вне связи с ФСД. Возможны случаи открытой неприязни к массовым физкультурно-спортивным мероприятиям;

– ситуативный, характеризующийся неустойчивым интересом к участию в ФСД. Интерес этот может в силу разнообразных причин возникать или пропадать. Собственная активность к участию в ФСД минимальна, личность как бы находится в «плелу» внешних обстоятельств. Участие в ФСД не увязывается в сознании с целями укрепления здоровья, организации здорового образа жизни, подготовки к профессиональной деятельности;

– активно-деятельный уровень, отличающийся достаточно высокой активностью участия в ФСД и ориентацией на социально-биологический и производственные требования общества.

Поэтапное повышение уровня сформированности интереса и потребности студента в ФСД обеспечиваются при соблюдении следующих педагогических условий:

1. Направленное формирование социальных и индивидуальных мотивов, обеспечивающих сочетание личной цели деятельности. Нельзя считать личность социально зрелой, если ФСД направлена лишь для собственного удовольствия, вне связи с трудовой и общественной деятельностью.

2. Профессиональная направленность участия студентов в ФСД, отражающая общую направленность учебно-воспитательного процесса в вузе и обеспечивающая программно-целевую подготовку специалиста.

3. Выявление имеющихся и развитие новых физкультурно-спортивных интересов студентов как путей и средств самореализации и совершенствования.

4. Осознание студентами своих двигательных способностей, обеспечивающих переход от внешних результатов поведения к внутренним. Элемент соревнования «с самим собой» является важным показателем качества проводимых массовых физкультурно-

спортивных мероприятий, в этом проявляется самопознание и самовыражение студентов в двигательных способностях.

5. Дифференцированный и индивидуальный подходы, обеспечивающие наиболее эффективное воздействие организаторов массовых мероприятий со студентами в решении цели и задачи ФСД.

Нами проведен анкетный опрос 280 студентов БГУ разных факультетов/институтов, который позволил получить материал, определяющий широкий спектр причин, прямо или косвенно влияющих на формирование структуры свободного времени, на место физической культуры и спорта в этой структуре. Причины были сгруппированы по следующим признакам:

- организационного характера;
- материальные;
- функционально-оздоровительные;
- субъективно-личностные (табл. 1, 2).

#### **Результаты исследования**

Анализ материала (табл. 1) дает основание для утверждения, что в целом от курса к курсу оценка причин, ограничивающих участие студентов в физкультурно-спортивной деятельности, становится более выраженной.

В качестве наиболее значимых причин выступают: плохие условия для занятий (мероприятий) — 20,6% на 1 курсе, на 3 курсе — 32,6%. Невозможность выбора занятий (мероприятий) по интересам — 18,1% на 1 курсе, 26,5% на 3 курсе. И личная организованность студентов и условия, в которых протекает деятельность.

Таблица 1

*Влияние организационных причин, препятствующих участию студентов в физкультурно-спортивной деятельности в свободное время, %*

Причины	Курс		
	1	2	3
Плохие условия для занятий	20,6	25,3	32,6
Невозможность выбора занятий (мероприятий) по интересам	18,1	22,7	26,5
Неудовлетворительная организация мероприятий	13,3	12,1	10,8
Завышенные требования преподавателя	7,6	7,3	7,1
Большие затраты времени на дорогу	15,2	10,2	7,7

Нехватка свободного времени	18,2	13,1	12,7
Однообразные формы проведения занятий (мероприятий)	13,3	12,1	10,8

Таблица 2

*Влияние субъективно-личностных причин, ограничивающих участие студентов в физкультурно-спортивной деятельности, %*

<b>Причины</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Неумение организовать свое свободное время	12,5	15,2
Нет желания, интереса	14,4	12,4
Собственная пассивность	16,2	18,3
Нет контакта с преподавателем	6,3	6,5
Нет уверенности в необходимости занятий	10,0	8,4
Нет потребности в занятиях	17,6	12,1
Занятия не влияют на интеллектуальную сферу	9,8	12,5
Занятия не способствуют профессиональной подготовке	13,20	14,60

Для субъективно-личностных причин (табл. 2) характерно, что мужской контингент больше склонен искать причины ограничений в отсутствии желания и интереса, женский — в неумении организовать свое свободное время. Существенное значение для всех студентов имеют причины, связанные с отсутствием потребности в занятиях и со значением физкультурно-спортивной деятельности для развития духовных и интеллектуальных способностей. Многие студенты не видят связи между активностью в сфере физической культуры и будущей профессиональной деятельностью.

### **Выводы**

В процессе воспитательной работы можно выделить следующие уровни сфорсированности физкультурно-спортивной активности у студентов.

При низком уровне преобладают ситуативные и прагматические мотивы участия студентов в ФСД. Включенность в нее удовлетворяет минимальные потребности личности. Интерес не сформирован. ФСД затухает по мере прекращения воздействия извне. В послезоновский период специалисты с таким уровнем активности не используют средства физической культуры и образа жизни, либо используют их эпизодически при обязательном внешнем воздействии.

В организации профессионального труда средства и ценности физической культуры применения не находят.

К среднему уровню можно отнести тех, кто находится ближе к пассивным и готов при случае занять их позиции, а также тех, кто предположен к активности, но пребывает в индифферентном отношении к ФСД. Студенты этой группы наиболее подвержены воздействию извне. Формирование потребностей и интересов у них идет тем успешнее, чем прочнее они усваивают необходимость применения полученных знаний, умений и навыков в своей профессиональной деятельности. Включение физической культуры в образ жизни после окончания вуза наблюдается у них при условии, если они попадают в производственный коллектив, учреждение, где имеются хорошие традиции физкультурной и спортивной работы.

При высоком уровне у студентов сформирована убежденность в необходимости ФСД для себя лично. Они активно воздействуют и на ближайшее окружение. Это проявляется и в организации своего здорового образа жизни, и в организаторской, инструкторско-педагогической, судейской, познавательной и других видов активности в сфере физической культуры и спорта. По окончании вуза такие специалисты ведут активно преобразующую деятельность по месту работы. Как правило, им свойственна высокая общественная активность.

### **Литература**

1. Антропов А.И. Физическое воспитание в вузе с учетом спортивных интересов студентов и этнокультурных традиций: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. И. Антропов, 2006. 191 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации труда студентов. М.: Прометей. 1994. С. 85-96.
3. Глухов В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. Киев: Здоровье, 1989. 72с
4. Сидоров Л. К. Формирование и реализация двигательной потребности в системе непрерывного физкультурного образования: автореф. ... Улан-Удэ. 2002. 49 с.
5. Массовая физическая культура в вузе / под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. М.: Высшая школа, 1991. 240 с.

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ ВУЗА МВД РФ  
К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

© **Галимова Алена Геннадьевна**

кандидат педагогических наук,  
Восточно-Сибирский институт МВД России, г. Иркутск  
admin@esi.irk.ru

© **Дагбаев Батор Владимирович**

кандидат педагогических наук, доцент,  
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ  
dagbav@mail.ru

© **Кудрявцев Михаил Дмитриевич**

доктор педагогических наук, доцент,  
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск  
Красноярский государственный педагогический университет,  
г. Красноярск  
Сибирский государственный университет науки и технологий,  
г. Красноярск  
Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск  
kumid@yandex.ru

© **Галимов Геннадий Яковлевич**

доктор педагогических наук, профессор,  
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ  
galimov@mail.ru

В статье рассматривается вопрос педагогического сопровождения курсантов вуза МВД РФ на базе внедрения в учебно-воспитательный процесс по физической подготовке упражнений высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфит и его возможности адаптации курсантов начального обучения в вузе к учебной деятельности.

В последнее время популярным стал вид силового фитнеса. Ведущей целью тренировок в кроссфите — подготовить всесторонне развитого человека, готового к любым экстремальным условиям.

Физическое воспитание в силовых ведомствах преследует цель курсантов к оперативному решению служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, а также высокой работоспособности уже в процессе учебной деятельности.

В связи с тем, что кроссфит имеет прикладную направленность, позволяет формировать общеприкладные двигательные навыки, развивать физические качества, способствовать повышению работоспособности была предпринята попытка определить стратегию педагогического сопровождения курсантов при выполнении упражнений высокоинтенсивного многофункционального тренинга с педагогическим сопровождением курсантов и их адаптацию к учебному процессу по физической подготовке.

**Ключевые слова:** педагогическое сопровождение, кроссфит, высокоинтенсивный многофункциональный тренинг, физическая подготовка, правоохранительные органы.

## **PEDAGOGICAL SUPPORT OF STUDENTS AS A MEANS OF ADAPTATION OF CADETS OF A UNIVERSITY OF THE RF MFA TO EDUCATIONAL ACTIVITY**

**Alena G. Galimova**

Cand. Sci. (pedagogy), A/Prof.,  
East-Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Irkutsk  
admin@esi.irk.ru

**Bator V. Dagbaev**

Cand. Sci. (pedagogy), A/Prof.,  
Buryat State University, Ulan-Ude  
dagbav@mail.ru

**Mikhail D. Kudryavtsev**

Dr. Sci. (pedagogy), A/Prof.,  
Siberian Federal University, Krasnoyarsk  
Krasnoyarsk State Pedagogical University, Krasnoyarsk  
Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk  
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
Krasnoyarsk  
kumid@yandex.ru

**Gennady Y. Galimov**

Dr. Sci. (pedagogy), Professor,  
Buryat State University, Ulan-Ude  
galimov@mail.ru

The article deals with the issue of pedagogical support for cadets of the university of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation based on the introduction of high-intensity multifunctional crossfit training into the

teaching and educational process for physical training and its ability to adapt primary education cadets to the educational activity.

Recently, the type of power fitness has become popular. The leading goal of training in a crossfit is to prepare a comprehensively developed person, ready for any extreme conditions.

Physical education in law enforcement agencies pursues the goal of cadets for the prompt solution of service and service-combat tasks, the skillful use of physical force, and also high efficiency in the process of training activities.

Due to the fact that crossfit has an applied focus, it allows you to form general motor skills, develop physical qualities, improve performance, an attempt was made to determine the strategy of pedagogical support for students during high-intensity multifunctional training with pedagogical support of students and their adaptation to the educational process on physical preparation.

**Keywords:** pedagogical support, crossfit, high-intensity multifunctional training, physical training, law enforcement.

Приоритетным направлением современной системы высшего профессионального образования МВД РФ является подготовка высококвалифицированных кадров, способных успешно выполнять функциональные обязанности сотрудника органов внутренних дел по обеспечению безопасности, законности и правопорядка, по борьбе с преступностью, защита прав и свобод человека и гражданина.

Усиливающая тенденция профессионализации процесса обучения требует качественно новых подходов к содержанию и организации образовательного процесса на первоначальном этапе обучения будущих специалистов полиции (Сысоев А. А., 2018).

Не вызывает сомнения тот факт, что в системе высшего профессионального образования необходимы изменения образовательного процесса, с включением разработки современных дидактических технологий, отвечающих потребностям практики правоохранительной деятельности.

Одной из форм реализации подхода к обучению на начальном этапе учебной деятельности курсантов вузов МВД РФ является педагогическое сопровождение обучающихся.

Следует отметить то, что в современном обществе в связи с его гуманистическими и демократическими возможностями, которые могут привести в действие «педагогическое сопровождение», зани-

мающее важное место в образовательном процессе, обеспечивающем подготовку курсантов к будущей самостоятельной деятельности. Его составными частями выступает следующее содержание: личностно-ориентированный, компетентностный, культурологический компоненты. Они являются инградием учебной деятельности и экзистенциальных основ, согласно которым человек сам формирует свой образ жизни и сознание.

Изучение материалов по данной тематике позволяет сделать заключение, что педагогическое сопровождение курсантов является вспомогательным средством преподавателя и курсового офицера. Было выявлено, что реальное наличие этого факта, который обладает адаптационным потенциалом, будучи формальным по своим характеристикам, всегда обусловлен риском дизадаптации занимающихся.

Направленность на подготовку высококвалифицированных специалистов системы высшего профессионального образования МВД России является приоритетной задачей на данном этапе развития общества. В связи с этим необходимость использования новых подходов к содержанию и организации процесса на первоначальном этапе обучения будущих офицеров полиции является усиление тенденции процесса обучения. Практическая направленность учебного процесса на оптимизацию используемых передовых средств и методов оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности полицейских может быть возможным только тогда, когда будет обновление содержания современных технологий образования, отвечающих потребностям практики правоохранительной системы.

Первостепенным ресурсом для решения подобной проблемы становится адаптационная среда курсантов образовательных организаций МВД РФ благодаря реализации субъектно-ориентированного подхода при использовании высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфит. Процесс включения его в учебно-воспитательный процесс физической подготовки, безусловно является важным фактором для силовых ведомств при обучении будущих специалистов правоохранительной системы.

С целью преодоления ее дискретной величины на основе комплексного подхода к педагогической деятельности нами была разработана методика педагогического сопровождения на начальном этапе обучения курсантов в вузе МВД РФ для освоения материала

учебной дисциплины «Физическая подготовка», в период адаптации к образовательному процессу.

Следует напомнить, что указанная физическая подготовка курсантов не является ко всему учебному процессу курсантов в вузе МВД РФ прерывистым процессом, а выступает как техника полного следования алгоритмам со строгой фиксацией моментов начала и окончания выполнения команды.

С этой целью нами была предложена методика педагогического сопровождения курсантов на базе физической подготовки, где важную роль играла система упражнений кроссфит. Это связано с тем, что за последнее время количество погибших и травмированных сотрудников органов внутренних дел (ОВД) при решении ими оперативно-служебных задач не только не снижается, но и увеличивается (Воротник А.Н., 2016).

Причинами таких последствий низкий уровень физических качеств и готовность специалистов к выполнению боевых приемов борьбы в экстремальных ситуациях. Однако исследований по совершенствованию и научному обоснованию содержания и методики физической подготовки курсантов в образовательных организациях (вузах) МВД России в аспекте использования эффективных средств физического воспитания не обнаружено. Поэтому мы использовали более современные двигательные действия, которые, на наш взгляд, дадут получить хорошие результаты, связанные с двигательной активностью.

Кроссфит является современным видом фитнес-тренинга, содержанием которого является экстремальная система общей физической подготовки. Этот функциональный тренинг не имеет специализированной направленности. Он обеспечивает максимальную адаптацию организма, из-за чего человек получает полноценное физическое развитие. Комплекс высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфит обеспечивает развитие всех мышечных групп. Его особенностью является тот факт, что он дает возможность адаптировать тренировки для людей с различным уровнем физической подготовленности. Эта система физических упражнений интегрирует занятия различными видами спорта: гимнастика, плавание, пауэрлифтинг. Подобный подход дает возможность увеличить спектр тренировок на каждый день, сделать их эффективными и интересными.

Кроссфит используется как метод тренировки для развития скорости, силы, выносливости, и все это одновременно. Однако для развития максимальной силы, максимальной выносливости, как тренировочный комплекс он не подходит.

Как уже говорилось, кроссфит развивает все группы мышц, однако он укрепляет сердечнососудистую систему, повышает общую выносливость организма. За один подход этого кросстренинга можно выполнить такие упражнения: подтягивание на перекладине, поднятие гири, бег с препятствиями, запрыгивать на возвышенность.

Все перечисленные упражнения делаются в высоком темпе без остановки на отдых. Особенностью кроссфита является то, что внимание обращается не только на вес, увеличивающийся на каждой тренировке, но и на скорость преодоления помехи. Кроме того, кроссфит позволяет развить такие качества, как сила, скорость, гибкость, точность, координация, баланс.

Чтобы овладеть упражнениями кросстренинга следует научиться таким приемам: рывок, толчок, жим, приседания, станочная тяга, а также гимнастическим приемам — наклон, растяжка, подъем по канату, различным пируэтам, пресс в стойке на кистях, захваты и сальто, отжимания.

В занятия кроссфитом следует обязательно включить: бег, греблю, плавание, велоспорт, ходьба на лыжах.

Короткие по времени (до одного часа), но интенсивные тренировки кроссфита являются наиболее эффективными. Однако, необходимо включать в программу более спокойные тренировки. Например, упражнения на растяжку, развитие баланса могут, которые будут сменять комплексы, рассчитанные на силовые нагрузки. Подобная смена дает возможность отдохнуть организму, как физически, так и психологически.

Следует отметить, что изначально кроссфита использовался для подготовки военнослужащих, пожарников, полицейских, в настоящее время он доступен детям, пожилым людям и профессиональным спортсменам. Любой человек может заниматься кросстренингом, не зависимо от уровня его физической подготовленности. При этом суть программ тренировок остается постоянной, изменяется лишь нагрузка, ее интенсивность и рабочий вес.

По мнению основателя этой системы физических упражнений кроссфит Г. Гласмана (2000), этот высокоинтенсивный тренинг

можно рекомендовать абсолютно всем, кто хочет вести здоровый образ жизни, следить за своим физическим и психологическим состоянием.

Автор этой методики отмечает, что этим видом двигательной активности можно заниматься даже дома. При этом обязательными условиями для выполнения упражнений кроссфит необходимы: перекладина, штанга, гантели, гири различного веса. Встречаются комплексы, которые разработаны только с использованием брусьев и перекладины. Но такие тренировки не соответствуют в полной мере сбалансированной программе кроссфита. Следует сказать, что одним из главных условий тренировок является обязательное наличие места для бега (беговая дорожка, парк или двор).

Кроссфит также является тренингом для новичков, где уже своя специфика. Она характерна тем, что первый месяц занятий следует посвятить изучению техники, где отдельные упражнения выполняются из различных комплексов с минимальной нагрузкой, затем идут упражнения из базовой программы с минимальной нагрузкой, а потом при регулярных тренировках нагрузку следует постепенно поднимать.

Дальнейшее развитие образовательных технологий в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами возможно за счет совершенствования дидактической системы высокоинтенсивного многофункционального тренинга на основе использования субъектно-ориентированного подхода. Достижение такой действительности возможно лишь при тесном сотрудничестве преподавателя (как личности и профессионала) и курсанта (как личности — субъекта процесса обучения).

Образовательный процесс в вузе МВД РФ, как и в любом другом вузе, прежде всего процесс двухсторонний, и личность преподавателя проецируется в этом процессе на субъективность курсанта. Требования, предъявляемые к преподавателям вузов МВД РФ, более высокие, чем требования, предъявляемые к преподавателям гражданских вузов, что объясняется профессиональной спецификой. Преподаватель должен быть, прежде всего, личностью, так как творит себе подобных (Горлинский И.В., 1997). Только личность может действовать на развитие и определение личности, только характером можно образовать характер.

Изучение феномена «педагогическое сопровождение» показало его актуальность в педагогической науке, современном обществе в

связи с его значительным гуманистическим потенциалом, но в тоже время недостаточно проработанным в сфере образовательных организаций МВД России.

Общие положения, которыми определялись направленность и содержание педагогического сопровождения курсантов при разработке методики следующие:

1. В литературе нам не удалось найти разработанных рекомендаций по организации педагогического сопровождения, занимающихся физическими упражнениями высокоинтенсивного многофункционального тренинга;

2. Физическое воспитание в силовых ведомствах преследует цель подготовить сотрудников к оперативному решению служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокого уровня работоспособности. Была предпринята попытка определить стратегию развития кроссфита как средства физической подготовки, способствующего повышению функциональной и физической подготовленности сотрудников силовых ведомств. Однако отдельными авторами отмечено отсутствие единого научного подхода внедрения кроссфита в МВД РФ;

3. Считаем, что кроссфит, как вид физкультурно-спортивной деятельности должен входить в содержание занятий курсантов вузов МВД РФ по физической подготовке, при этом комплексы физических упражнений должны отвечать уровню физической подготовленности занимающихся (Галимова А. Г., 2017).

Изучение материалов по данной тематике позволило сделать заключение, что педагогическое сопровождение курсантов вузов МВД РФ является вспомогательным средством преподавателя или курсового офицера. Было выявлено, что оно обладает адаптационным потенциалом, однако, будучи внешне формальным по своим характеристикам, всегда обусловлено, по мнению Свиной О.В. (2017), риском дизадаптации обучающихся.

Таким образом, эффективность обучения будет во многом определяться педагогическим сопровождением процесса физической подготовки курсантов, что в конечном итоге даст возможность использовать новые приемы, средства, методы, формы организации занятий, обеспечивающие высокий уровень приспособления курсантов к учебной деятельности в вузе МВД РФ.

Таблица 1

*Структура и содержание процесса педагогического сопровождения курсантов вуза МВД РФ на базе использования высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфит*

<b>Цель деятельности</b>	Повышение уровня физического развития, физической подготовленности, формирование физической культуры и здорового образа жизни, исполнительской творческой дисциплины курсантов вузов МВД РФ. Создать необходимые условия для их стремления к самосовершенствованию, достижению высоких результатов при выполнении высокоинтенсивных многофункциональных двигательных действий.
<b>Решаемые задачи</b>	Выявление на учебных занятиях двигательных способностей занимающихся, проявления таких свойств организма как деятельность сердечнососудистой, дыхательной систем, развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации, мощности, равновесия, точности, т.е. качеств, необходимых им в оперативно-служебной деятельности.
<b>Оптимальный способ решения задач</b>	Создание на занятиях непринужденной, комфортной обстановки, обеспечивающей интенсивную продуктивную работу курсантов.
<b>Тесный контакт педагога с курсантами во время занятий высоким многофункциональным тренингом</b>	Занимающиеся высокоинтенсивными многофункциональными физическими упражнениями курсанты должны быть нацелены на максимальную реализацию своих двигательных возможностей, проявлению лучших личностных качеств. Педагогическое сопровождение преподавателя заключается в том, что он представляет собой старшего товарища, друга и соратника в деле освоения курсантом умений выполнять сложные комплексы высокоинтенсивного многофункционального тренинга личностного развития. При высокой требовательности к занимающимся должно быть обеспечено сотрудничество, взаимоуважение и доброжелательность.

<b>Организация инновационной педагогической деятельности</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Активное межличностное общение в учебном процессе между преподавателем и курсантами, а также курсантами друг с другом.</li> <li>2. Привлечение курсантов к выполнению роли педагога.</li> <li>3. Разработки совместного методического взаимодействия для успешного решения задач физической подготовки.</li> </ol>
--	--

Для того, чтобы определить эффективность предложенной методики в процессе физической подготовки курсантов вуза МВД РФ был проведен одногодичный педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент — основной метод исследования проводился для проверки рабочей гипотезы исследования и был направлен на формирование и развитие факторов, определяющих адаптацию курсантов первого года обучения.

Для участия в эксперименте были приглашены 40 курсантов ВСИ МВД РФ, из которых сформированы две группы — контрольная и экспериментальная. В экспериментальной группе в учебно-воспитательном процессе по физической подготовке применялись предложенные нами физические упражнения кроссфит для развития физических качеств, необходимых курсантам в дальнейшей профессиональной деятельности. Предложенная методика обеспечивалась педагогическим сопровождением занимающихся физической подготовкой в которую были включены высокоинтенсивные многофункциональные упражнения, которые предъявляли организму высокие требования из-за трудности и сложности выполнения двигательных действий с целью повышения уровня адаптационных процессов организма занимающихся.

В контрольной группе занятия проходили по традиционной методике, представляющих собой выполнение нагрузки одной целевой направленности, преимущественно большой интенсивности физической подготовки в соответствии с программой для вузов МВД РФ.

Педагогический эксперимент позволил проверить эффективность предлагаемой методики физической подготовки занимающихся — курсантов вуза МВД РФ, выявить положительные изменения и результативность адаптации к учебному процессу с помощью педагогического сопровождения занимающихся.

Следует напомнить, что по мнению Солодкова С. С., Сологуб Е.Г. (1999) адаптация понимается «... как общее универсальное свойство живого обеспечивает жизнедеятельность организма в изменяющихся условиях и представляет адекватное приспособление его функциональных и структурных элементов к окружающей среде» (с. 229).

Чтобы подтвердить высокий уровень адаптационных возможностей организма курсантов ЭГ к физическим нагрузкам, использовали тест «Исследование ритма сердца при дозированной физической нагрузке» (Сивохов В.Л. с соавт., 2010). После регистрации ЭКГ в покое испытуемые выполняли под метроном 30 приседаний за 45 секунд. В исследовании принимали участие курсанты ЭК и КГ. Полученные данные (таблица 3) свидетельствуют, что у курсантов ЭГ наблюдается хороший уровень адаптации:

- реакция на физическую нагрузку нормальная (100–150 усл. ед.);
- эффективность процесса восстановления высокая (75–100 усл. ед.);
- расходование резервов экономичное (1–2 усл. ед.).

Таблица 2

Показатели функциональной пробы  
после дозированной физической нагрузки (ЭГ)

Параметры пробы после выполнения физической нагрузки	Значение (усл.ед.)	Заключение
Реакция на физическую нагрузку	125 ± 2,4	нормальная
Эффективность процесса восстановления	90 ± 1,6	высокая
Расходование резервов	2,1 ± 0,2	экономичное

Таблица 3

Показатели функциональной пробы  
после дозированной физической нагрузки (КГ)

Параметры пробы после выполнения физической нагрузки	Значение (усл.ед.)	Заключение
Реакция на физическую нагрузку	155,3 ± 2,1	чрезмерная
Эффективность процесса восстановления	71,4 ± 1,3	сниженная
Расходование резервов	4,1 ± 0,3	повышенное

Совсем другие данные были выявлены в контрольной группе (таблица 3). Данные, полученные у курсантов КГ, характеризуются значительным снижением срочной адаптации:

– реакция на физическую нагрузку очень высокая ( $> 150$  усл. ед.);

– эффективность процессов восстановления — сниженная ( $< 75$  усл. ед.);

– расходование резервов — повышенное ( $> 2$  усл. ед.).

Таким образом, было выявлено значительное расхождение показателей адаптации к физическим нагрузкам организма курсантов ЭГ и КГ. Результаты испытуемых ЭГ были лучше, что свидетельствует о более эффективной адаптации их к учебной деятельности за счет педагогического сопровождения курсантов при использовании дидактического средства высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфит.

### **Литература**

1. Воротник А. Н. Методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2016.

2. Сысов А. А. Использование пневматических массогабаритных макетов оружия в тактико-специальной подготовке сотрудников органов внутренних дел // Подготовка кадров для силовых структур: материалы научно-методической конференции 5-6 марта 2014 г. Иркутск, ВСИ МВД России, 2014. С. 332.

3. Свиная О. В. Педагогическое сопровождение курсантов образовательных организаций МВД России в период адаптации к образовательному процессу: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2017. 26 с.

4. Солодков Л. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: учебное пособие. СПб, АФК, 1999. 231 с.

5. Галимова А. Г., Сахиулин А. А. Возможность повышения физической подготовленности курсантов и слушателей вуза правоохранительных органов на основе упражнений максимальной мощности // Вестник Бурятского государственного университета. Улан-Удэ, 2014. № 13. С. 48–50.

6. Галимов Г. Я. Теория и практика как приспособительная реакция организма к условиям среды // Вестник Бурятского государственного университета. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2017. С. 106–114.

## КОНЦЕПТ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» В ЯЗЫКОВОМ СОЗНАНИИ АНГЛИЧАН

© **Гармаев Василий Буянтуевич**

кандидат педагогических наук,

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

[vgarmaev@mail.ru](mailto:vgarmaev@mail.ru)

© **Дугарова Джута Владимировна**

кандидат медицинских наук, доцент,

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

[dzhuta@yandex.ru](mailto:dzhuta@yandex.ru)

© **Нимаева Сэсэг Бадмаевна**

преподаватель английского языка,

Лингвистический центр «HELLO», г. Улан-Удэ

[vgarmaev@mail.ru](mailto:vgarmaev@mail.ru)

Данное исследование посвящено комплексному анализу репрезентации концепта HEALTHY LIFESTYLE в англоязычном сознании. Проведен компонентный анализ рассматриваемого концепта на материале лексикографических данных и корпуса английского языка. Проанализировав данные материалы, мы выявили, что здоровье и материальное благополучие, комфорт — одни из главных жизненных ценностей англичан. Англичане готовы много трудиться, для того чтобы материально себя обеспечить и жить в комфортных условиях. Особое внимание англичане уделяют внимание досугу в вечернее время после работы. Кроме того, англичане очень педантичны и строго следят за соблюдением гигиены и чистоты, предпринимают значительные усилия для того, чтобы сохранить здоровье. Языковой концепт HEALTHY LIFESTYLE отражает и характеризует отношение англичан к здоровому образу жизни и двигательной активности.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, компонентный анализ, физическая активность, здоровое питание, сон, отдых.

## THE CONCEPT «HEALTHY LIFESTYLE» IN LANGUAGE CONSCIOUSNESS OF ENGLISH PEOPLE

**Vasilii B. Garmaev**

Cand. Sci. (pedagogy),

Buryat State University, Ulan-Ude

[vgarmaev@mail.ru](mailto:vgarmaev@mail.ru)

**Dzhuta V. Dugarova**

Cand. Sci. (med.),  
Buryat State University, Ulan-Ude  
dzhuta@yandex.ru

**Seseg B. Nimaeva**

teacher of English,  
linguistic center «HELLO», Ulan-Ude  
vgarmaev@mail.ru

This study is devoted to the comprehensive analysis of the representation of the HEALTHY LIFESTYLE concept in the English-speaking mind. A component analysis of the concept under consideration was carried out on the basis of lexicographic data and the English language corpus. After analyzing these materials, we found that health and material well-being, comfort — one of the main values of life of the British. The British are ready to work hard in order to provide themselves financially and live in comfortable conditions. Particular attention is paid to the British leisure time in the evening after work. In addition, the British are very pedantic and strictly monitor the observance of hygiene and cleanliness, make considerable efforts to maintain health. The language concept HEALTHY LIFESTYLE reflects and characterizes the attitude of the British to a healthy lifestyle and motor activity.

**Keywords:** concept, healthy lifestyle, componential analysis, physical activity, healthy eating, sleep, cleanliness.

**Введение**

Актуальность нашего исследования обусловлена интересом современной лингвистики к здоровью: «Отношение к здоровью как культурный концепт». Перспективность исследования концепта HEALTHY LIFESTYLE представляется очевидной: комплексное изучение данного концепта, теоретическое осмысление исследуемой нами сущности и анализ эмпирического материала дают возможность понять её функциональное предназначение.

Проблема здорового образа жизни интересовала человека с древнейших времен, однако на современном этапе развития общества она приобрела особую актуальность. На сегодняшний день философия здорового образа жизни охватила весь западный мир, что связано с возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического,

политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровье, одна из базовых ценностей человека, примерно на 60% определяется его образом жизни. Кроме того, забота о здоровье стала элементом имиджа преуспевающих, серьезных деловых людей.

Объект изучения — концепт HEALTHY LIFESTYLE в английском языковом сознании.

Предмет исследования — система языковых средств, актуализирующих концепт HEALTHY LIFESTYLE в современном английском языке.

Цель данной работы — комплексный анализ лингвистической сущности концепта HEALTHY LIFESTYLE в английском языковом сознании.

### **Результаты исследований**

В целях выявления основных характеристик и признаков концепта HEALTHY LIFE STYLE необходимо дать определение термину ЗДОРОВЬЕ. Многие энциклопедии и энциклопедические словари, а также другие специальные издания по вопросам здоровья строят свои статьи на самом широко цитируемом определении здоровья: «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». “Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease.” [ВОЗ, 1948].

Таким образом, здоровье — это такое понятие, которое должно затрагивать все сферы человеческой жизни. И поэтому можно сказать, что здоровый человек — это психически нормальный, социально адаптированный индивидуум, органы которого полностью выполняют все необходимые функции.

Для физического здоровья важны следующие элементы, сформулированные в The World Book Encyclopedia [WBE, 1993].

1. **Питание:** *You are what you eat* (ты то, что ты ешь); *Eat with pleasure, drink with measure* (ешь вволю, а пей в меру).

Правильное и рациональное питание — залог физического благополучия и долголетия человека. Известно, что большое количество болезней являются прямым следствием несбалансированного питания. И это уже доказанный научный факт. Соответственно, корректная программа здорового питания способствует укреплению

здоровья, повышению иммунитета, похудению, быстрому восстановлению после стресса, травм и болезней.

*This is actually a diet book. And it has nothing to do with exercise. Eating right is part of a healthy lifestyle. But I actually believe diet play a bigger role, not only in weight control, but in overall wellness, anti-aging, immunity, prevention. It is a diet book. [COCA, CNN\_Behar 2010].*

Стремление британских властей сделать питание британцев более здоровым грозит серьезным ударом по традициям. Классический английский завтрак может лишиться традиционного бекона и жареных колбасок, если производители до конца года не снизят в этих продуктах количество соли, пишет газета The Telegraph.

Однако, несмотря на всю неоднозначность такого способа борьбы за здоровье нации, врачи не перестают указывать на многочисленные негативные последствия повышенного потребления соли. Медики уверены, что высокое содержание соли в продуктах питания провоцирует повышение кровяного давления и может привести к инсультам и другим болезням сердца. Чтобы избежать этого, они советуют сократить ежедневную дозу соли до шести грамм.

*Government targets are about to put the great British breakfast under threat... In total, 62 retailers and manufacturers have pledged to meet dozens of salt reduction targets by next year. It is aimed at helping consumers follow health advice to limit their salt intake to 6g a day, in order to prevent high blood pressure that can lead to strokes and heart disease... ” [The Telegraph, 2012].*

Национальный институт здоровья и качества медицинской помощи Великобритании (NICE), сообщает, что болезни сердечно-сосудистой системы являются основной причиной смерти жителей Великобритании. Ежегодно от этих заболеваний умирают около 150000 британцев. Однако эксперты NICE считают, что около 40 тысяч из этих смертей можно предотвратить, улучшив качество потребляемой британцами пищи. В факторы риска, способствующие развитию болезней сердца, следует включить такие хронические заболевания, как диабет и ожирение, высокое содержание холестерина в крови. Чаще всего высокий уровень холестерина наблюдается именно у людей с повышенным давлением. Отдельно необходимо остановиться на тех причинах, которые полностью контролируются человеком. Прежде всего это образ жизни. Если человек курит, употребляет алкогольные напитки, мало спит, не занимается

спортом, неправильно питается — его шансы получить инфаркт достаточно велики.

Поэтому необходимо тщательнее следить за своим состоянием и соблюдать здоровый образ жизни. Прежде всего, необходимо включить в рацион овощи, фрукты, рыбу, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые, молочные продукты с пониженной жирностью. Мясо также необходимо организму, так как в нем содержится и железо, и полноценные белки. Но лучше, чтобы это была молодая нежирная говядина, причем отварная.

Специалисты, также рекомендуют сократить содержание соли и насыщенных жиров, а также запретить использование в продуктах питания так называемых транс-жиров (жиров, которые содержат транс-изомеры жирных кислот).

И, конечно же, необходимо отметить, что движение — одно из самых важных средств профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

*It is important to make sensible and healthy food choices. An unbalanced diet, which contains too many calories or too much of one food group, and a lack of physical activity are key risk factors for some of the most common causes of death, such as heart disease and cancer, according to the American Academy [COHA, The Path To HEALTHY LIVING, Monica Jones, 2006].*

**2. Физическая активность:** *Those who do not find time for exercise will have to find time for illness.*

Здоровый образ жизни неразрывно связан с физической активностью, которая представляет собой движение. Движение — не только сущность жизни, но и основа здоровья. Как известно, при ее недостатке человек начинает страдать ожирением. И сегодня, как утверждает непреклонная наука статистика, полных людей с каждым годом становится все больше и больше.

Согласно официальным данным службы статистики Европейского союза, самое большое количество людей, страдающих от избыточного веса, проживает на территории Великобритании. Ожирение наблюдается у 2,3 миллионов британских детей. По этой же причине ежегодно в стране умирает около 40 тысяч человек. Проблема лишнего веса в Великобритании существует даже и у животных. И поэтому совершенно не удивительно, что огромное количество ученых стали бить тревогу, чтобы обратить внимание человечества на еще одну его проблему — на гипокинезию.

*Weight loss has been found to have a direct relationship to the amount of exercise taken. Obesity is associated with a raised blood cholesterol, heart disease, and high blood pressure. Exercise lowers the risk or effect of these conditions aside from any effect of diet or weight loss. HOW DOES EXERCISE HELP PROMOTE WEIGHT LOSS? The energy you use in the process of exercising burns up extra calories and may help to increase your resting metabolic rate. [СОНА, 2007].*

Физические упражнения совершенствуют человеческий организм, способствуют правильному развитию и взаимодействию всех его органов и систем, повышают сопротивляемость к инфекциям и другим заболеваниям, укрепляют защитные силы организма, повышают работоспособность и выносливость. Двигательная активность способствует улучшению кровообращения, стимулирует работу внутренних органов, улучшает обменные процессы и умственную деятельность.

*The positive value of exercise should not be under-estimated. It is a fact that exercise is of general benefit to people of all ages because it is necessary for the optimum function, structure and preservation of muscles, bones, joints, and the heart. Regular exercise can improve the quality of and extend an active life, and plays a vital part in the prevention of many chronic conditions [СОНА, 2007].*

3. **Отдых и сон.** Early to bed and early to rise makes people healthy, wealthy and wise. Go to bed with the lamb and rise with the lark.

Если вдуматься, то большую часть времени работоспособный человек проводит именно на работе. Работать нам надо для того, чтобы удовлетворять свои потребности, чтобы самоутвердиться, и просто для того, чтобы приносить пользу обществу. Но необходимо помнить: работа не должна вредить нашему здоровью. Особенно это актуально сегодня, когда термин «работоголик» стал встречаться практически на каждом шагу. Страх потерять доходное место, оказаться на обочине толкает людей на самое ужасное преступление — над насилием над собственным организмом.

Самые трудолюбивые европейцы — англичане. У них самая длинная рабочая неделя — больше 41 часа. Таковы результаты исследования на предмет трудоспособности европейцев, проведенного Европейским фондом улучшения условий жизни и труда в Дублине.

Отличительной психологической характеристикой жителей Великобритании является их высокий практицизм. Вся их деятельность направлена на извлечение пользы. Получение прибыли — едва ли не главная страсть англичан. Все, начиная от разнорабочих и заканчивая бизнесменами, преследуют коммерческую выгоду в своей работе. По этому не стоит удивлять, если вы столкнетесь с предложением оплатить мельчайшую услугу, предоставленную вам англичанином. И это не жадность, не алчность, а обычное желание быть обеспеченным человеком. По этой причине, как утверждают ученые, британцы являются очень предприимчивыми людьми, но их психика в меньшей мере способна к анализу, абстрагированию и воспроизведению в воображении стратегий и планов. Истинные знания англичанам легче воспринимать в виде прямых и конкретных тезисов. Эта особенность делает англичан выгодными партнерами по бизнесу и умелыми торговцами. Вековая борьба за место под солнцем способствовала тому, что англичане стали расчетливыми и предприимчивыми людьми. Если англичанин задумал чего-то достичь, то он непременно приложит максимум выдержки и усилий, чтобы покорить свою цель.

Одна из главных жизненных ценностей для англичан — материальное благополучие. В ежедневной бытовой жизни британцы ценят комфорт. Они готовы работать и экономить для того, чтобы организовать в своем доме наилучшие условия для жизни.

*I just concentrated on business, and became even more of a workaholic than ever! [BYU-BNC, 1985-1994].*

*Was he going down with an infection? He wouldn't have been surprised. He was a workaholic and he knew his body was run down and in need of rest. But how could he rest with a great deal of work he had in business. [BYU-BNC, 1985-1994].*

Особенное внимание следует уделить отдыху после работы. Он должен быть как активный, так и пассивный. Что же это такое — пассивный отдых? Это такое времяпрепровождение, когда человек не производит практически никакой умственной и мышечной физической работы. В первую очередь к такому отдыху необходимо отнести сон. На сегодняшний день нормой считается семи-восьми часовой сон. В том случае, если человек спит значительно меньше, то он чувствует себя разбитым, не выспавшимся.

*Jenkins had the following specific treatment goals:*

1. *Regulate sleep pattern — sleep from around 11pm until 7am, with less than one hour of wakeful periods in the night.*

2. *Achieve a healthy lifestyle, ie eating and exercise — attend the gym three times per week on the way to work and eat less fatty/ high-calorie foods.*

3. *Socialise with friends... [COCA, Occupational health, 2012].*

4. **Чистота:** Cleanliness is the next to godliness (Чистота — залог здоровья.)

Выполнение гигиенических правил способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также соблюдение чистоты при приготовлении пищи.

*The daily personal hygiene of the person you care for is very important, so make sure: a) their hands are washed after they've used the toilet; b) their genitals and anal area are washed every day; c) their face is washed daily; d) they're fully bathed or showered at least twice a week; e) their teeth are brushed twice a day. [COCA, Practice nurse, 2011].*

5. **Усилия по сохранению здоровья:** Prevention is better than cure. Здоровье — ценность, которую необходимо беречь:

- путем отказа от вредных привычек. В Англии с 1 июля 2007 года в силу вступил закон, запрещающий курение не только на рабочем месте и ресторанах и столовых, но также и во всех пабах и клубах. Нарушителям грозит штраф в размере 50 фунтов.

Stopping smoking can make a big difference to your health and life style” [COCA, 2008];

“Not smoking is an important part of a heart healthy life style” [COCA, 2001]

Курение наносит непоправимый вред организму человека.

*(BEGIN VIDEOTAPE) (voice-over): Exercising, eating a healthy diet, and stopping smoking, researchers have long known that doing each of these protects the heart. But now a new study finds when healthy habits are combined, the risk for heart disease in women drops dramatically. [COCA, CNN YourHealth, 2000].*

- закалки организма: в здоровом образе жизни закаливание играет роль своеобразного стабилизатора, когда человек становится невосприимчивым к различным заболеваниям. *Dry feet, warm head bring safe to bed; Feed a cold and starve a fever.*

## **Выводы**

В результате проведенного исследования нами были выявлены следующие элементы, наиболее репрезентативно представляющие данный концепт: правильное питание, физическая активность, отдых и сон, гигиена, отказ от вредных привычек, отсутствие стрессов и волнений, наличие различных способов релаксации, установление социальных связей. Указанные элементы являются наиболее яркими представителями категории здорового образа жизни. Концепт HEALTHY LIFESTYLE является одним из коммуникативно релевантных концептов национальной концептосферы, имеющим широкое номинативное поле. Ядро концепта состоит из одного признака, объективирующий лишь часть концепта, а именно Physical Activity. Это говорит о том, что физическая активность обладает высокой значимостью для представителей англоязычного социума. В ближнюю периферию входят Healthy Diet, Bad Habits Denial, Stress management. Это свидетельствует о когнитивной релевантности следующих признаков для сознания англоязычного народа, о его важности для концептосферы. В дальнюю периферию входят Social connection, Relaxation, Sufficient Rest and Sleep, Personal Hygiene. Это говорит о том, что данные признаки обладают менее высокой значимостью для представителей англоязычного социума. В крайнюю периферию входят единичные признаки Checking blood pressure, Blood-sugar testing, которые редко актуализируются в языковых единицах.

Дефиниционный анализ фразеологизмов направлен на раскрытие их культурно значимого смысла. Толкования идиом, предлагаемые словарями, позволили разделить их на группы в зависимости от содержательных признаков физического и ментального здоровья. Подавляющее большинство вошедших в выборку ФЕ имеют отрицательное коннотативное значение и категоризируют образ жизни как нездоровый. Причиной тому служит тенденция к фиксации в языке прежде всего существующих в обществе отклонений от нормы. Изучение ФЕ позволяет не только проникнуть в культуру, но и выявить существование в социуме определенных проблем.

## **Литература**

1. COCA — Corpus of Contemporary American English [Electronic resource] URL : [//www.americancorpus.org/](http://www.americancorpus.org/)

2. COHA — Corpus of Historical American English [Electronic resource] URL : //corpus.byu.edu/coha/.
3. ВОЗ: ( Всемирная Организация Здравоохранения,World Health Organization,WHO), Отчет о мировом развитии,1999 (WHO,World Development Report.
4. Усачева А.Н. Лингвистические параметры концепта “Состояние здоровья” в современном английском языке. [Текст] // Проблемы лингвокультурологии и семантики через призму междисциплинарной парадигмы. — Волгоград, 2002. 22 с.
5. Шестаков П. Г. Основы здорового образа жизни. [Текст] / <http://healthylive.ru/> 2011 г.14 с.
6. Английский завтрак: борьба за здоровое питание. [Текст] // The Telegraph, 2011 г. 8 с.

**НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ  
ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА**

© **Горбатенко Татьяна Борисовна**

кандидат педагогических наук, доцент,  
Читинский институт Байкальского государственного университета,  
г. Чита  
Gorbatenko TB@mail.ru

© **Кривошеков Алексей Александрович**

магистрант,  
Читинский институт Байкальского государственного университета,  
г. Чита  
Alex.fit@mail.ru

© **Овчинникова Елена Ивановна**

кандидат педагогических наук, доцент,  
Забайкальский государственный университет, г. Чита  
ov\_el@list.ru

© **Артемцева Вероника Андреевна**

магистрант,  
Забайкальский государственный университет, г. Чита  
veron.art04@yandex.ru

В статье представлена одна из технологий, применяемых в процессе физического воспитания учащихся младших классов для направленного развития гибкости. Игровой стретчинг позволяет эффективно развивать подвижность в суставах и эластичность мышечно-связочного аппарата, что способствует сохранению и укреплению здоровья младших школьников.

С поступлением детей в школу изменяется привычная двигательная активность, ведущей становится не игровая, а учебная деятельность. Становится актуальной проблема гиподинамии. В то же младший школьный возраст сензитивен для развития физических качеств и способностей. В этом возрасте можно получить значительный прирост в показателях гибкости.

Игровой стретчинг в увлекательной форме способен замотивировать и заинтересовать детей. Применение игрового метода способствует со-

зданию положительного эмоционального фона, что повышает переносимость детьми физических нагрузок.

Игровой стретчинг с детьми младшего школьного возраста основан на сюжетных и тематических играх. Дети изображают различных животных, выполняют упражнения под народную и классическую музыку. В результате достигается увеличение подвижности в суставах, эластичности мышц, формируется красивая осанка.

**Ключевые слова:** начальная школа, гибкость, технология игрового стретчинга.

## **DIRECTED DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN THE ELEMENTARY SCHOOL BY MEANS OF PLAY STRETCHING**

**Tatyana B. Gorbatenko**

Cand. Sci. (pedagogy), A/Prof.,  
Chita Institute of Baikal State University, Chita  
E-mail: GorbatenkoTB@mail.ru

**Alexey A. Krivoshchekov**

master student,  
Chita Institute of Baikal State University, Chita  
E-mail: Alex.fit@mail.ru

**Elena I. Ovchinnikova**

Cand. Sci. (pedagogy), A/Prof.,  
Transbaikal State University, Chita  
E-mail: ov\_el@list.ru

**Veronika A. Artemtseva**

master student,  
Transbaikal State University, Chita  
E-mail: veron.art04@yandex.ru

The article presents one of the technologies used in the process of physical education of primary school students for the directed development of flexibility. Game stretching allows you to effectively develop joint mobility and elasticity of the muscular-ligamentous apparatus, which contributes to the preservation and strengthening of the health of younger students.

With the enrollment of children, habitual physical activity changes, not playing, but learning activity leading. The problem of physical inactivity is becoming urgent. At the same time, primary school age is sensitive for the de-

velopment of physical qualities and abilities. At this age, you can get a significant increase in terms of flexibility.

Game stretching in a fun way can motivate and interest children. The use of the game method helps to create a positive emotional background, which increases the tolerance of children to physical exertion.

Game stretching with children of primary school age is based on plot and thematic games. Children depict various animals, perform exercises under folk and classical music. The result is an increase in mobility in the joints, muscle elasticity, a beautiful posture is formed.

**Keywords:** primary school, flexibility, game stretching technology.

Состояние здоровья детей и молодежи в любом государстве являются важнейшими показателями социального благополучия, характеризуют не только социально-экономическую ситуацию, но и потенциал ближайшего будущего. Анализ материалов ежегодных государственных докладов «О положении детей в Российской Федерации», информации о ходе выполнения Федеральной программы развития образования, материалов Межведомственной комиссии Совета безопасности РФ по охране здоровья населения и статистических данных о состоянии здоровья свидетельствует о катастрофическом ухудшении состояния здоровья детской популяции населения. Результаты специальных научных исследований показывают, что наиболее выраженные сдвиги в состоянии здоровья детей происходят именно на этапе школьного обучения [5]. Факты свидетельствуют о негативных тенденциях в физическом статусе школьников.

Поступление в школу усугубляет проблемы физического развития детей. При поступлении в школу ребёнок достаточно резко меняет основной вид деятельности с игровой на учебную. Двигательный режим резко сокращается, начинает накапливаться гиподинамия [1;6]. При этом, как указывают теоретики, младший школьный возраст сензитивен к направленному воздействию на организм с целью его физического развития и совершенствования.

Одним из показателей физического здоровья ребёнка является степень гибкости, поэтому развитие данного физического качества видится нам одним из ведущих направлений формирования физического здоровья ребёнка на этапе обучения в начальной школе.

Вопросы целенаправленного использования физических упражнений для развития гибкости рассматриваются в трудах М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселевой (1991), Г.А. Колодницкого,

В.С. Кузнецова (2004) и др. исследователей [7;8;9]. Авторами предложены условия использования упражнений стретчинга, цели их применения, время и длительность использования для взрослых и детей подросткового возраста.

Методика использования стретчинга, разработанная для дошкольников Назаровой А.Г. (2005), тиражирована в России и за рубежом [6], кроме того, встречаются отдельные работы, раскрывающие методические особенности применения стретчинга на занятиях хореографией и ритмикой [1], а тренировочном процессе акробатов младшего школьного возраста [3].

Однако в процессе анализа литературных источников нам не удалось обнаружить опубликованных работ, в которых была бы представлена методика воспитания гибкости на уроках физической культуры в младших классах, основанная на применении стретчинг-технологии. При этом Панасенко О.А., Кийкова А.В., Прус Е.В. [6] отмечают высокую эффективность игрового стретчинга как одной из современных физкультурно-оздоровительных технологий, аргументируют его применение стабильной необходимостью поиска особого подхода к детям, новых, привлекательных, вызывающих любопытство инструментов, побуждающих ребенка заниматься физическими упражнениями. Авторы отмечают крайнюю важность такой поисковой деятельности, «поскольку сейчас наши дети испытывают постоянный дефицит движения».

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска технологий, активизирующих интерес к двигательной активности у младших школьников, новых подходов к организации деятельности физкультурно-оздоровительной направленности.

Одним из возможных способов решения задач физического развития детей младшего школьного возраста является насыщение уроков физической культуры новыми, нетрадиционными формами и методиками, способствующими самореализации ребенка, раскрытию их индивидуальных двигательных способностей и возможности.

При разработке научной гипотезы осуществляемого в рамках выполнения выпускной квалификационной работы магистра физкультурного образования за основу была взята технология игрового стретчинга А.Г. Назаровой [4], направленная на совершенствование физической подготовленности детей, «достижение такого состояния

организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой».

Рассмотрим основные элементы технологии игрового стретчинга. Этимологический корень stretch означает свойство поддерживать мышцу в состоянии растяжения в течение от 10 до 30 секунд. Стретчинг (от англ. stretching — растяжка) как «комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц», возник в 50-е годы прошлого столетия в Швеции, спустя двадцать лет был экспортирован в спортивную тренировку и оздоровительную физическую культуру. Стретчинг пришёл на смену традиционным прыжкам и рывкам по системе Линга — упражнениям, которые оказались в значительной степени малоэффективными, а в некоторых случаях и вредными для мышц в силу из высокой травмоопасности. Построенная с учетом основ анатомии и физиологии, эта методика заслужила широкое признание во всем мире.

В результате применения игрового стретчинга (ИС) — специально подобранных упражнений на растягивание, проводимых с детьми в игровой форме — достигаются увеличение подвижности в суставах, эластичности мышц, сохранение их работоспособности, повышается общая двигательная активность, формируется правильная осанка, воспитывается общая выносливость и старательность. Статические упражнения ИС, направленные на растягивание мышц и суставно-связочного аппарата, укрепление позвоночника, сочетаются с элементами корригирующей гимнастики в сочетании с правильным дыханием, включают элементы релаксации. Уроки ИС проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 10-12 упражнений на различные группы мышц, что позволяет равномерно распределять нагрузку на весь организм. С учетом возрастных особенностей дети под руководством педагога изображают различных животных и выполняют упражнения в сопровождении отрывков музыкальных произведений из классической и народной музыки.

Обобщая содержание частных методик, можно сформулировать следующие методические рекомендации по проведению ИС на уроках физической культуры:

1. форма занятий может быть как групповой, так и индивидуальной;

2. общее время занятия ИС для детей 7-8 лет может достигать 40-45 минут, т.е. игровому стретчингу может быть посвящен полноценный урок;

3. занятия проводятся в хорошо проветренном помещении в комфортной для ребенка, привычной для него по дошкольному образовательному учреждению предметно-ориентированной среде, включающей удобные коврики, валики, подушечки приятного цвета;

4. следует выполнять упражнения в медленном темпе и размеренно, строго соблюдая принцип постепенности при повышении сложности упражнений и интенсивности воздействия на опорно-двигательный аппарат;

5. при подборе упражнений необходимо руководствоваться правилом чередования напряжения и расслабления, не допуская повторного воздействия на сходные группы мышц;

6. в рамках отдельного занятия обязательно сочетание динамических и статических форм работы мышц, при планировании серии занятий необходимо соблюдать принципы регулярности и систематичности;

7. не стоит принуждать ребенка к выполнению упражнений ИС: физические упражнения полезны для здоровья только в том случае, если выполняются добровольно и сознательно;

8. при изучении упражнений следует в соответствии с принципом наглядности применять показ в сочетании с образным, эмоциональным рассказом, по принципу доступности продвигаться в обучении от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Технология игрового стретчинга позволяет младшим школьникам познавать и совершенствовать свое тело, сохраняя и укрепляя здоровье, содействуя расширению и совершенствованию функциональных возможностей организма, создавая благоприятные условия для повышения физической и умственной работоспособности.

### **Литература**

1. Агафонова Н. А., Любивая Н. Н., Чепурченко Н. Н. Технология игрового стретчинга как средство развития гибкости и выносливости у детей дошкольного возраста на мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 5 март 2017 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. № 1 (11). С. 265-267.

2. Артемцева В.А., Овчинникова Е.И. Воспитание гибкости в начальной школе средствами игрового стретчинга // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта. Материалы X всероссийской научной конференции (2-3 октября 2018 г.) Иркутск: ООО «Мегапринт», 2018.С. 124-126.

3. Гуторова Г.А., Украинцева Ю.А., Дайнеко С.А., Сянина С.Н. Стретчинг в учебно-тренировочном процессе как средство развития гибкости у акробатов младшего школьного возраста // Фундаментальные исследования. 2015. №2-10. С. 2236-2238.

4. Назарова А.Г. Игровой стретчинг: Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.: Типография ОФТ, 2005. 20 с.

5. Овчинникова Е.И. Обоснование модели учебно-воспитательного процесса по физической культуре учащихся специализированного спортивного класса по художественной гимнастике // Теория и практика физической культуры. 2008. №8. С. 55-59.

6. Панасенко О.А., Кийкова А.В., Прус Е.В. Игровой стретчинг как одна из эффективных форм современных физкультурно-оздоровительных технологий // Инновационная наука. 2016. №5-3 (17). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovoy-stretching-kak-odna-iz-effektivnyh-form-sovremennyh-fizkulturno-ozdorovitelnyh-tehnologiy> (дата обращения: 01.04.2018).

7. Репневский С. М., Попов В. И. Физическая подготовленность детей младшего школьного возраста // ПШМБПФВС. 2009. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovlennost-detey-mladshogo-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 01.04.2018).

8. Сомкин А. А., Манько Л. Г. Целенаправленное развитие гибкости гимнасток 8-9 лет средствами хореографии // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. №4 (86). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tselenapravlennoe-razvitie-gibkosti-gimnastok-8-9-let-sredstvami-horeografii> (дата обращения: 01.04.2018).

9. Терзи М. С. Особенности развития активной и пассивной гибкости у юных тхэквондистов // Человек. Спорт. Медицина. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-aktivnoy-i-passivnoy-gibkosti-u-yunyh-thekvondistov> (дата обращения: 01.04.2018).

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ  
ПОЛИМОДАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ У СТУДЕНТОК-  
ВОЛЕЙБОЛИСТОК В РАМКАХ ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ**

© **Доржиева Ольга Сергеевна**

кандидат педагогических наук,

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

dorzhieva-olga@mail.ru

© **Яковлева Наталья Викторовна**

доцент,

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

yakovleva088@yandex.ru

В данной статье описываются и выделяются характерные особенности полимодального восприятия у девушек-спортсменок, которые занимаются волейболом. Значительное внимание уделяется определению предпочтения респондентами модальностей восприятия.

В волейболе большое значение имеют специализированное полимодальное восприятие, представляющее собой интегративное образование в психике индивида. Полимодальное восприятие включает следующие подструктуры: кинестетическую, гаптическую, висцеральную, обонятельную, вкусовую, слуховую, зрительную модальности, чувственное восприятие людей и природы. Для роста спортивного мастерства и успешности обучения в вузе студенток-спортсменок необходимо знание и управление их полимодальной перцепцией.

Проведенное исследование показало, что у волейболисток преобладают зрительная и кинестетическая модальности. Посредством зрительной модальности происходит анализ и сопоставление расстояния, пространственных характеристик, тактическая подготовка осуществляется преимущественно на основе зрительной модальности.

Кинестетическая модальность важна для овладения технико-тактическими навыками.

Самые низкие значения были получены относительно преобладания висцеральной и слуховой модальности.

**Ключевые слова:** полимодальное восприятие, модальности, волейбол

## STUDY OF THE FEATURES OF THE POLYMODAL PERCEPTION OF FEMALE STUDENTS- VOLLEYBALL PLAYERS IN THE FRAMEWORK OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT

**Olga S. Dorzhieva**

Cand. Sci. (Pedagogy),  
Buryat State University, Ulan-Ude  
dorzhieva-olga@mail.ru

**Natalia V. Yakovleva**

A/Prof.,  
Buryat State University, Ulan-Ude  
yakovleva088@yandex.ru

This article describes and highlights the characteristic features of the poly-modal perception of female athletes who are engaged in volleyball. Considerable attention is paid to the determination of respondents' preference for the modes of perception.

In volleyball, specialized polymodal perception, which is an integrative formation in the psyche of the individual, is of great importance. Polymodal perception includes the following substructures: kinesthetic, haptic, visceral, olfactory, gustatory, auditory, visual modalities, sensory perception of people and nature. For the growth of sportsmanship and the success of training in high school students of female athletes, knowledge and management of their polymodal perception is necessary.

The study showed that the volleyball players are dominated by visual and kinesthetic modalities. Through the visual modality, analysis and comparison of distance, spatial characteristics take place, tactical training is carried out mainly on the basis of visual modality.

Kinesthetic modality is important for mastering technical and tactical skills.

The lowest values were obtained with respect to the prevalence of visceral and auditory modality.

**Keywords:** Polymodal perception, modality, volleyball.

Актуальность исследования особенностей полимодального восприятия у студенток-волейболисток в рамках психолого-педагогического сопровождения определяется необходимостью более полного изучения особенностей восприятия, с целью управления полимодальным восприятием в процессе тренировок, для повышения их эффективности.

Для совершенствования спортивного мастерства и для успешности обучения в вузе студенток-спортсменок необходимо, на наш взгляд, знание и управление их полимодальной перцепцией.

По мнению Т. Н. Бандурка, В. А. Барабанщикова, полимодальное восприятие представляет собой многофункциональное интегративное образование в психике индивида, неразрывно связанное со всеми психическими процессами, состояниями, свойствами и образованиями личности. Вслед за Т. Н. Бандурка, мы рассматриваем полимодальное восприятие как системную форму организации перцептивного опыта индивида, состоящую из упорядоченных интегративных структур (модальностей восприятия), которые имеют свои сложноустроенные подструктуры [1-3]. Структуры и подструктуры полимодальной перцепции умозрительно выделяются и исследуются отдельно из исследовательских целей, а в потоке психической жизни они не разделены. Как некоторое исходное целое чувственное восприятие у индивида идет по пути развития своих составных элементов. В полимодальном восприятии выделяются следующие структуры: кинестетическая, гаптическая, висцеральная, обонятельная, вкусовая, слуховая, зрительную модальности, чувственное восприятие людей и природы [3]. По мнению И. Д. Сотниковой [8] модальность, используемая чаще всех, называется ведущей. С указанным мнением можно согласиться с одной оговоркой: чувственное восприятие ситуативно, и мы можем говорить только о предпочтении определенной модальности восприятия в различных ситуациях жизнедеятельности, деятельности, состояниях и поведенческих актах.

На наш взгляд, проблемы исследования особенностей полимодального восприятия у девушек, занимающихся волейболом, определяется степенью недостаточной проработанности решения вопросов в теории и практике психологии восприятия и психологии спорта. Проблематика исследования связана с недостатком знаний об особенностях индивидуального полимодального восприятия, что является причиной возможных личностных нарушений познавательных процессов, а последнее может сказаться на успешности в спорте. В результате возникает определенное противоречие между возрастающими требованиями к познавательным возможностям студента-спортсмена и недостаточной готовностью диагностировать, развивать их индивидуальное полимодальное восприятие.

В работе использовались такие общенаучные методы как наблюдение, констатирующий эксперимент. Дополнительные методы: анкетирование, опросные методы, методы математической статистики обработки данных. Психологическая диагностика особенностей полимодального восприятия у волейболисток осуществлялась с помощью психодиагностической методики, которая разработана на основе теоретической модели чувственной перцепции (Т. Н. Бандурка), для выявления особенностей полимодального восприятия.

Целью данного исследования явилось выявление особенностей полимодального восприятия у студенток-волейболисток.

Объектом исследования — полимодальное восприятие.

Предмет исследования— особенности полимодального восприятия у студенток-волейболисток.

Гипотеза исследования: нами было предположено, что полимодальное восприятие у студенток, которые занимаются волейболом, имеют свои особенности.

Исследование проводилось на базе Иркутского государственного университета. В исследовании приняли участие 30 девушек, занимающихся волейболом в возрасте 18-22 лет. Стоит заметить, что в исследовании принимали участие девушки, которые имеют квалифицированный спортивный разряд со стажем не менее четырех лет.

Волейбол — это командный вид спорта, отличающийся ответственностью каждого игрока перед командой, а также командным духом. В командных видах спорта взаимодействие спортсменов на соревнованиях имеет два аспекта: по отношению к сопернику — как противоборство, а по отношению к партнерам по команде — как сотрудничество, взаимное содействие [5]. По мнению Е. П. Ильина, у спортсменов командных видов спорта доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Они характеризуются осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом.

Полимодальное восприятие безусловно важно при тренировочном процессе. Например, восприятие движения отражает в человеческом сознании изменение положения объектов и самого наблюдателя во времени и пространстве [4].

Восприятие движения собственного тела связано с мышечно-двигательными, вестибулярными и тактильными ощущениями. Рецепторы, расположенные в сухожилиях, дают сигналы о напряжении мышц и об осуществляемых усилиях. Рецепторы, находящиеся в мышцах, сигнализируют о тонусе мышц. Рецепторы суставных сумок и связок информируют о положении и перемещении частей тела в пространстве. Ощущения вращения, поворота, наклона, ускорения или замедления движений человек получает от вестибулярного аппарата [4], что непосредственно важно спортсменам при тренировочном процессе.

Восприятие пространства играет большую роль во взаимодействии человека с окружающей средой, являясь необходимым условием ориентировки в ней человека. Оно представляет собой отражение объективно существующего пространства и включает восприятие формы, величины и взаимного расположения объектов, их рельефа, удаленности и направления, в котором они находятся. Особую роль в пространственной ориентировке выполняет двигательный анализатор.

Восприятие направления является разновидностью пространственного восприятия. С его помощью спортсмен узнает, где в пространстве находятся объекты по отношению к нему самому. Это восприятие осуществляется при помощи зрительных и слуховых ощущений [4].

Остановимся на анализе полученных результатов.

Исследование показало, что у респондентов наиболее выражены балльные значения зрительной и кинестетической модальностей. Данный факт можно интерпретировать, как явное предпочтение указанных модальностей восприятия у волейболисток.

Для подавляющего большинства видов спорта ведущим анализатором (или одним из них) является зрительный. С помощью органов зрения спортсмен воспринимает окружающую обстановку, действия противника и своих партнеров по команде, анализирует свое отношение к окружающим условиям, ориентируется в пространстве, осуществляет текущий и конечный контроль за результатами своих действий. С помощью зрительных восприятия создаются возможности познания размеров, цвета, расстояний и скоростей движений предметов и их взаимных (относительных) расположении [7]. Это указывает на то, что в спортивной деятельности зрение способствует решению главным образом тактических вопросов [7].

Важно заметить, что для спортсменов кинестетическая модальности важна для жизнедеятельности, профессиональной деятельности и общения. И это не удивительно, потому что вся деятельность спортсмена основывается на движениях. Указанные факты связаны с выработкой зрительно-моторной координации; очень точных и дифференцированных пространственных, временных восприятий выполняемых движений.

Обращает на себя внимание тот факт, что в данной выборке у респондентов висцеральная и слуховая модальности, имеют самые низкие баллы в полимодальном восприятии. Мы предполагаем, что восприятие деятельности внутренних органов, системных чувств и явлений ноцицепции — реакции организма на вредоносные воздействия внутренней и внешней среды и слуховое восприятие являются ресурсными или латентными, возможно, требующие осознания и дальнейшего развития.

Нам кажется, это связано с тем, что спортсмены ставят победу выше здоровья. Они с детства привыкают терпеть боль, в итоге болевой порог меняется, что приводит к изменению отношения к своему организму спортсменами [6].

Выявление активных и предпочитаемых модальностей в полимодальном восприятии не свидетельствуют об их доминировании. Мы не можем утверждать о доминировании указанных модальностей, т.к. восприятие ситуативно и предпочтения определенных модальностей может изменяться в соответствии с целью жизнедеятельности, деятельности и общения.

Знание особенностей полимодального восприятия у студенток-волейболисток позволит активизировать, развивать каждую из модальностей восприятия и гармонизировать полимодальное восприятие у респондентов, что, как нам думается, будет способствовать личностному развитию и повышению спортивного мастерства. В настоящее время, развитие полимодального восприятия у студентов-спортсменов можно рассматривать в рамках психолого-педагогического сопровождения студентов.

### **Литература**

1. Бандурка Т. Н. Осознание собственного полимодального восприятия у студента как путь развития его субъектности и понимания им своих духовно-нравственных истоков / Т. Н. Бандурка // Экспериментальная психология. 2013. Том 6. № 4. С. 59–66.

2. Бандурка Т. Н. Полиmodalность восприятия в обучении. Как раздвинуть границы познания / Т. Н. Бандурка// Монография, Иркутск: Оттиск, 2005. 204 с.
3. Бандурка Т. Н. Экспериментальное исследование полиmodalности восприятия у субъектов образовательного процесса/ Т.Н. Бандурка// Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы / под ред. В. А. Барабанщикова. М.: Институт психологии РАН, 2010. С. 213-218.
4. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта/ Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартянов: учебное пособие. М.: Академия, 2000. 288 с.
5. Ильин Е. П. Психология спорта / А. П. Ильин. СПб.: Питер, 2012. 352 с.
6. Лукашина Т. Спортсмены с детства привыкают терпеть боль / Т. Лукашина // Алтайский спорт, № 3 (494). С. 67–68.
7. Менхин Ю. В. Об основах офтальмоэргономики спортивной деятельности [Электронный ресурс] // Теория и практика физической культуры, 1998. URL: <http://sportfiction.ru/articles/ob-osnovakh-oftalmoergonomiki-sportivnoy-deyatelnosti/> (дата обращения: 31.03.2016).
8. Сотникова И. Д. Развитие полиmodalного восприятия в период подготовки к школьному обучению [Электронный ресурс] // Педагогическая мастерская. URL: <http://открытыйурок.рф/статьи/500045/> (дата обращения: 31.03.2018).

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ НА МЛАДШИХ КУРСАХ**

© **Старкова Ирина Ивановна**

кандидат социологических наук, доцент,  
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ  
irina-ivanovna.8@mail.ru

© **Новикова Екатерина Николаевна**

кандидат экономических наук, доцент,  
Кубанский государственный университет, г. Армавир  
Novikovakatya\_06@mail.ru

В статье рассматривается формирование мотивации к учению, которое является непрерывным процессом, поскольку она формируется с момента формирования личности человека, в течение обучения в школе и продолжается на протяжении всего обучения в ВУЗе и трудовой деятельности человека. Авторы пришли к выводу, что побудительной причиной у студентов их разнообразной деятельности в вузе является сложная структура мотивов. Мотивация учения студентов — сложный и многоуровневый процесс, а изучение мотивации учения составляет важный компонент в оптимизации подготовки будущих специалистов сервиса и туризма. Поэтому на каждом этапе обучения является важным создание мотивационной установки студентов, с учетом особенностей обучения на разных курсах.

**Ключевые слова:** туризм, обучение, мотивация студента, формирование мотивации.

## **FORMATION STUDENTS' MOTIVATION TO STUDYING ON YOUNGER COURSES**

**Irina I. Starkova**

Cand. Sci. (Sociology), A/Prof.  
Buryat State University, Ulan-Ude  
irina-ivanovna.8@mail.ru

**Ekaterina N. Novikova**

Cand. Sci. (Econ.), A/Prof.  
Kuban State University, Armavir  
novikovakatya\_06@mail.ru

The article discusses the formation of motivation for learning, which is a continuous process, since it is formed from the moment of the formation of a person's personality during school and continues throughout the course of study at the university and the person's work activity. The authors came to the conclusion that the motivation of students for their diverse activities at the university is the complex structure of motives. The motivation of the students' teaching is a complex and multi-level process, and the study of the motivation of the teaching is an important component in optimizing the training of future service and tourism specialists. Therefore, at each stage of training it is important to create a motivational attitude of students, taking into account the peculiarities of training in different courses.

**Keywords:** tourism, training, student motivation, the formation of motivation.

Долгое время мотивации студентов к обучению не уделяли должного внимания, между тем мотивация один из наиболее эффективных способов повысить качество процесса обучения. Мотивы являются движущими силами процесса обучения и усвоения материала. Мотивация к обучению представляет собой достаточно непростой и неоднозначный процесс изменения отношения личности, как к отдельному предмету изучения, так и ко всему учебному процессу.

Анализ научной литературы в области мотивации показывает, что каждый из выдающихся ученых, работающих над данной проблематикой, по-своему трактует понятие «мотивация», ее роль в регуляции поведения, а также соотношение между мотивацией и мотивом.

Впервые термин «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины» (1900-1910) затем этот термин прочно вошел в психологический обиход для объяснения причин поведения человека и животных.

По мнению К.К. Платонова мотивация — это совокупность мотивов [1, 2]. М.Ш. Магомед-Эминов определял мотивацию как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее его направленность [3, 4]. Однако, наиболее полным и адекватным, является определение мотивации, данное Е.П. Ильиным, который определяет ее как «процесс формирования мотива», а мотив как «сложное психологическое образование, побуждающее к сознательным действиям и поступкам и служащее для них основанием (обоснованием)».

Мотивами, стимулирующими человека и побуждающих его к активной деятельности, в данном случае «учиться», могут быть самыми различными. Существует различные системы классификации мотивации, например, по направленности и содержанию выделяют следующие виды:

1. Социальные мотивы (долг, ответственность, понимание значимости обучения для всего общества).

2. Познательные мотивы (стремление больше знать по всем предметам, стать эрудированным).

3. Профессионально-ценностные мотивы (без знаний не будет хорошей профессии).

4. Эстетические мотивы (от обучения получаешь удовольствие, раскрываешь свои скрытые способности и таланты).

5. Коммуникативные мотивы (возможность расширять свой круг общения благодаря повышению своего интеллектуального уровня и новым знакомствам).

6. Статусно-позиционные мотивы (стремление через учение или общественную деятельность утвердиться в обществе, в своем вузе, группе и т.д.).

7. Традиционно-исторические мотивы (установленные стереотипы, которые возникли в обществе и укрепились с течением времени).

8. Утилитарно-практические мотивы (необходимость в получении свидетельства об образовании, которое позволяет получить заветное рабочее место).

9. Учебно-познавательные мотивы (стремление усвоить отдельный интересующий предмет и научиться самообразованию).

Человек, поступивший в высшее учебное заведение, имеет свои мотивы, сознательные или подсознательные. Мотивация студентов неоднородна, она зависит от множества факторов: индивидуальных особенностей студентов, характера окружающей его группы, уровня развития студенческого коллектива.

Формирование мотивации к учению является непрерывным процессом, поскольку она формируется с момента формирования личности человека, в течение обучения в школе и продолжается на протяжении всего обучения в ВУЗе и трудовой деятельности человека. Мотивы, связанные с трудовой деятельностью человека, можно разделить на три группы: мотивы трудовой деятельности; мотивы выбора профессии; мотивы выбора места работы. [7].

Конкретная деятельность определяется в конечном итоге всеми этими мотивами (мотивы трудовой деятельности ведут к формированию мотивов выбора профессии, а последние ведут к мотивам выбора места работы) [4, 5, 6].

Учеными доказано, что любая деятельность нуждается в мотивации. Учебная деятельность как вид деятельности человека является более осознанной. Однако, каковы же мотивы поступления в вуз современного студента? На данный вопрос психологи отвечают по-разному.

Сознательный выбор профессии происходит с ориентации человека на имеющиеся у него социальные ценности: общественный престиж (мода, материальное благополучие); интерес (нередко этот интерес имеет романтический характер, навеянный увиденным фильмом, телепередачей). Бывает, что такой выбор, основанный на чисто внешнем впечатлении или подкрепленный советами родителей, друзей, оказывается удачным. Но часто романтика профессии быстро улетучивается, и остаются «суровые будни», к которым человек не готов ни морально, ни физически.

Еще раз следует упомянуть, что социальные условия жизни существенно влияют на мотивы поступления в вуз. Переход нашей страны к капитализму, потеря прежних ценностей и ориентиров в жизни, бедственное положение системы образования и армии привели к новым мотивам поступления в вуз. Так, большинство студентов сегодня получают высшее образование по причине нежелания идти в армию (у юношей), возможности общения со сверстниками, необходимости для самореализации, престижности диплома о высшем образовании (именно диплома, а не образования). К сожалению, ценностью становятся не получение знаний, а документ.

Таким образом, профессия абитуриентами выбирается в зависимости от многих обстоятельств, однако является важным, прежде всего, принимать во внимание, насколько выбираемая деятельность соответствует склонностям и способностям человека [4, 8]. Исследователи, занимающиеся вопросами мотивации, отмечают, что при поступлении в новое учебное заведение у студентов мотивация определяется главным образом новой социальной ролью. Но она не может поддерживать в течение долгого времени его учебную работу и постепенно теряет своё значение [4, 1, 9].

Мотивация обучения в вузе непосредственно связана с другой важной проблемой — проблемой профессионального самоопреде-

ления, которая актуальна сегодня как никогда ранее. Это обусловлено целым рядом причин, словом, всем тем, что составляет социально-психологические условия существования человека в России, о которых уже упоминалось ранее. Следует отметить, что часто молодежь, делая профессиональный выбор, отдает предпочтение модным, престижным и наиболее высокооплачиваемым профессиям. В этом случае возможна ситуация, когда молодые практически игнорируют те занятия, которые близки им по типу характера и другим психологическим особенностям. Однако неадекватный выбор профессии в дальнейшем может препятствовать не только профессиональному росту, но и формированию личности, а именно — личностной зрелости. В настоящий момент общество все более движется к гуманизации, развитию потенциала возможностей каждого человека, и в этом плане личность интересуют глубинные смыслы жизни, себя, своей деятельности (в том числе и трудовой). Большинство профессий перестает быть жестко операциональными, структурированными, запрограммированными, поэтому успех в профессиональной деятельности зависит не только и не столько от сформированных профессиональных навыков, сколько от развития общепсихологической культуры специалиста. Поэтому личностная зрелость становится одним из главных факторов профессионализма. Что является особенно важным при подготовке специалистов сервисного направления, поскольку при этом становится важным формирование сервисного, клиентоориентированного мышления, в основе которого находится клиент, то есть непосредственно личность с его индивидуальными особенностями и потребностями.

Таким образом, перед преподавателем остро возникают следующие вопросы: каким образом и на каких этапах обучения необходимо формировать важные для успешного обучения мотивацию к обучению?

В том аспекте большое значение в формировании устойчивой мотивации к обучению у студентов специальности 49.03.03 — «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» приобретает дисциплина «Введение в специальность», которая в учебном плане специалистов по сервису и туризму является первой специальной дисциплиной. Цель и задачи дисциплины «Введение в специальность» определены учебным планом и включают: цель — сориентировать студентов на профессиональное изучение сервиса и туризма как предмета профессиональной деятельности и сформировать основы

для дальнейшей выработки практических навыков по организации туристской деятельности и социально-культурного сервиса.

Задачи курса «Введение в специальность»: формирование представлений о сервисной и туристской деятельности, об объектах будущей профессиональной деятельности; ознакомление с основами квалификационных требований к профессиям и должностям работников туристской индустрии и сервиса; адаптация студентов к обучению в ВУЗе, к требованиям кафедры.

Таким образом, результатом изучения дисциплины является формирование мотивации к обучению с момента поступления в Вуз и до его окончания.

В настоящий момент существует большое число работ, направленных на изучение мотивации студентов к учению. В научной работе Р. К. Малинаукауса доказано, что мотивация студентов разных курсов не равнозначна, и является величиной непостоянной, т.е. постоянно изменяется. Отношение к учению как к средству достижения профессиональных целей образует мотивацию профессиональной деятельности. По степени ее сформированности можно судить о готовности студентов к профессиональной деятельности. Структура этой мотивации многозначна по содержанию и различным формам. Студенты могут лучше или хуже учиться, потому что хотят (или не хотят); приобрести новые знания и получить удовлетворение от самого процесса познания (познавательные мотивы); иметь более высокий заработок (прагматические мотивы); принести пользу обществу (широкие социальные мотивы); утвердить себя и занять в будущем определенное положение в обществе в целом и в определенном ближайшем социальном окружении (мотивы социального и личного престижа).

Как показывают результаты ряда социологических исследований условием и источником познавательной, научной, общественной активности студентов, побудительной причиной их разнообразной деятельности в вузе является сложная структура мотивов.

Например, учебная мотивация студентов выступает как частный вид мотивации, включенный в определенную деятельность, в данном случае — учебную. Она определяется рядом специфических факторов; во-первых, самой образовательной системой, образовательным учреждением; во-вторых, — организацией образовательного процесса; в-третьих — субъективными особенностями обучающегося; в-четвертых, — особенностями и педагога и, прежде все-

го, системы его отношений к студенту; в-пятых, — спецификой учебного предмета.

Отношение студентов к профессии, т.е. к целям вузовского обучения, наполняется профессиональным смыслом и содержанием в ходе учебной деятельности уже при изучении дисциплины «Введение в специальность», поскольку именно здесь формируется общее представление о будущей профессиональной деятельности. Здесь дисциплина выступает относительно профессиональных целей обучения в качестве средства их достижения.

Многочисленными исследованиями в области мотивации обучения доказано, что в абсолютном большинстве случаев происходит коренное изменение мотивации к обучению с течением времени, то есть на протяжении всего срока обучения. Заметим, что многочисленными работами показано, что студенты первого курса отличаются от студентов последующих курсов именно тем, что они в течение всего первого года обучения пребывают в состоянии «эйфории» от поступления в вуз, отличаются исполнительностью и обязательностью, живым интересом ко всему происходящему. На данном этапе мотивы общения преобладают над мотивами учения. Содержательная сторона мотивационной сферы личности студентов четвертого курса значительно расширяется мотивами социального и профессионального достижения, гностическими, эмоционально-волевыми, социально-интеллектуальными, личностно-нравственными, личностно-социальными мотивами.

Как показывает ряд современных исследований, развитие сознания студентов зависит от трех основных факторов: во-первых, от внешних социальных условий, во-вторых, от механизма передачи социального опыта — системы образования, воспитания, содержания и направленности государственной молодежной политики, в-третьих, от того, какое отражение данный социальный опыт найдет в сознании в виде интересов, ценностей, ролевых установок, социальных стереотипов и др.

Нельзя забывать, что обучение носит не индивидуальный, а коллективный характер. Психологами получены данные о том, что на характер учебной мотивации влияет групповая сплоченность учебной группы. В частности, при работе малыми группами сплоченность способствует повышению интереса к учебному предмету, а ее отсутствие, наоборот, отрицательно влияет на познавательный интерес. Для студенческого возраста характерны не только стремле-

ние к достижению высокого положения в обществе, но и выбор профессии на основе принятия и одобрения этой профессии окружающими. Многие их поступки определяются потребностью в общении, стремлением поддерживать хорошие отношения с окружающими. В деятельности многих студентов важен не сам процесс, а непосредственно результат. Таким образом, внедрение в организацию учебного процесса по дисциплине «Введение в специальность» по специальности 100103 «Социально-культурный сервис и туризм» работы в малых группах является важным.

Для развития учебной мотивации необходимо формирование ее самим преподавателем благодаря правильно подобранному типу учения. От того, как и какой материал преподносится учителем, какая роль отводится ученику — пассивно впитывающей губки или активно работающего вместе с педагогом, — будет зависеть и тип учения, и характер мотивации.

Наиболее продуктивным по всем параметрам является обучение, в котором соблюдаются следующие условия: студенту передаются базовые знания; в результате ученик оказывается в состоянии самостоятельно решить конкретную учебную задачу; ученика знакомят с обобщенными способами работы с базовыми знаниями; усвоение знаний происходит в процессе их практического применения. Если все условия соблюдаются, то обучение приобретает творческий характер. Как правило, успех окрыляет ученика и у него возникает потребность в получении новых знаний.

Чрезвычайно важно развивать мотивы достижения цели, стремление лучше учиться, поэтому обязательным является организация такого учебного процесса, где ставится цель, которую нужно достичь, в частности здесь можно говорить о целях проблемного обучения, которое может сформировать положительную мотивацию у студентов 2-го курса на дисциплине «Введение в специальность». Зачастую, преподавателем мало говорится о том, где и как можно и нужно использовать полученные навыки на практике. Так как студентам предлагается изучать естественнонаучные и специальные дисциплины, в основном, на уровне знаний без особых требований к их творческому использованию в реальном деле.

Главным недостатком такого подхода к современному образованию является то, что в результате выпускник «может знать всё, но не уметь делать ничего». Для того чтобы устранить этот недостаток, необходимо кардинально изменить образовательные программы и

учебные планы. Что в идеале должно произойти при переходе на новые образовательные стандарты, о которых так много говорят в настоящий момент. Таким образом, с первого года обучения студентам необходимо показывать связь предлагаемого к изучению учебного материала с их будущей сервисной деятельностью, перспективами технического, технологического, экономического и социального развития общества. Такой педагогический приём позволяет выработать у студентов столь необходимую мотивацию к обучению, большую восприимчивость к теории при освоении её через практику.

Другим моментом в обучении является оценка учебных достижений студента, которая является важным стимулом к учёбе. Здесь процесс оценивания учебной деятельности студентов должен быть наглядным и абсолютно открытым, то есть преподаватель не должен ограничиваться контролем результата, а учить посредством операционного контроля, в основе которого самооценка, сопоставление с образцом, взаимопроверки, опора на план, схему, таблицу, самостоятельный выбор различного уровня сложности задач, составление индивидуальных планов, усвоения темы и т.д.

Большое значение для формирования мотивации студентов ряд авторов видят в развитии бально-рейтинговой, кредитно-модульной системы обучения, что действительно при организации работы в соответствии с такой методикой позволяет формировать соревновательный момент обучения, который напрямую оказывает стимулирующий эффект на заинтересованность студента в обучении. Кредитно-модульная, бально-рейтинговая система высшего образования и связанная с ее введением интенсификация информационно-деятельного процесса обучения, система контроля знаний и профессиональной пригодности может в значительной мере повысить эффективность и качество подготовки компетентных специалистов по сервису и туризму, обеспечить целенаправленность творческой деятельности личности. О таком подходе неоднократно говорилось и писалось, однако в настоящий момент широкое применение эти системы ограничено рядом проблем.

Особую значимость в инновационном образовании имеют проектные технологии обучения работе в команде, то есть самостоятельная работа студентов над выполнением групповых проектов в каждом семестре. При этом должны создаваться условия, практически полностью соответствующие реальной сервисной деятельности,

и, таким образом, студенты приобретут опыт комплексного решения задачи проектирования с распределением функций и ответственности между членами коллектива. Роль преподавателя сводится к наблюдению за процессом и консультированию.

Время объективно требует изменения роли и места преподавателя в учебном процессе. Студент должен быть действующим лицом, а преподаватель — его партнёром в обучении и развитии. Только в этом случае студент как активный субъект образовательного процесса заинтересован в результатах своего образования, и, следовательно, мотивирован к учению. Личная заинтересованность преподавателя в результатах работы студента делает отношения, располагающими к творчеству, взаимопониманию, что способствует эффективности всего учебного процесса.

Анализируя сложившуюся в настоящий момент систему взаимоотношений «преподаватель-студент» приводит к такому выводу, что в традиционном обучении основную роль играет лекционная форма подачи материала, при которой ученик пассивно воспринимает информацию. Лектор дает под запись свои лекции, которые он до этого разработал, на основе анализа соответствующей литературы, студентам отводится роль слушателя и фиксатора лекции.

Причем обучающиеся, как правило, считают, что хороший преподаватель рассказывает лекции по памяти и, крайне негативно относятся к лектору, который диктует с конспектов. Общеизвестно, что мышление «разговорное» отличается от мышления «письменного», то, что записано, будет озвучено иным способом, с помощью других слов и может быть других примеров. Или иначе можно сказать, что написанный текст неисчерпаем с точки зрения его последующих интерпретаций. То есть преподаватель дает уже другую информацию, отличную от той, что есть в его конспектах, студенты, записывают уже другую информацию, отличную от той, что произносится. Психологи утверждают, что человек усваивает на слух лишь 10% получаемой информации. Процентное представительство людей с ведущей аудиальной модальностью относительно невелико — по различным данным от 25 до 30%, то есть лишь для 25-30% студентов лекционная форма передачи материала является оптимальной. На семинарских занятиях не редки случаи, когда преподаватель выслушивает ответы студентов, которые представляют заученный, искаженный первоначальный материал лекций, почти та же ситуация складывается и с экзаменами. Студент, дочитав по-

следную страницу лекции 15, на 25-30% забывает текст первой лекции.

В книге «Non-Verbal Communication» («Невербальная коммуникация») Мехребиен указывает, что значительная часть речевой информации при обмене воспринимается через язык поз и жестов и звучание голоса. 55% сообщений воспринимается через выражение лица, позы и жесты, а 38% — через интонации и модуляции голоса. Отсюда следует, что всего 7% остается словам, воспринимаемым получателем, когда мы говорим. Или другими словами на уровне логики мы усваиваем информацию на 7%, на эмоциональном уровне (мимика, жесты, интонации, все то, что сознательно воспринимается через категории «нравится — не нравится») усваиваются оставшиеся 93%.

Таким образом, мы приходим к необходимости более разностороннего образа передачи информации и в более эмоциональной форме. Зайонц суммировал доказательства того, что эмоциональные суждения в большей степени, чем когнитивные, спонтанны, радикальны, безапелляционны, бесконтрольны, трудно поддаются вербализации. Однако эмоции легко выражать и понимать. Древние слои головного мозга обрабатывают информацию и реагируют быстрее, чем «недавно» появившиеся «когнитивные» (способность к умственному восприятию и переработке внешней информации). Поэтому воздействовать на эмоции студентов проще и быстрее чем на логику. Самое важное свойство эмоций состоит в том, что они обладают мотивационным потенциалом. Эмоции и мотив — термины, имеющие общее происхождение. Оба слова происходят от латинского «*motere*» — «двигать».

Эмоции служат в качестве фактора мотивации действия, заставляющего человека приспособливаться к частной эмоциональной ситуации. Человек получает импульс к конкретному способу поведения. Можно отметить, что именно цель эмоции служит фактором мотивации действия.

По мнению Р. А. Долженко именно эмоции (гнев, радость, и др.) могут являться важным источником мотивации для студентов. Поэтому автором предлагается внесение в учебный процесс именно мотивации построенной на эмоциональной основе [10].

Так, например традиционные семинарские занятия автором предлагается строить на основе соревновательного момента. Автором приводится конкретный пример из практики, который демон-

стрирует возможности использования соревнования в образовательном процессе. Неотъемлемой частью семинарских занятий является чтение докладов по дополнительным темам. При формализованном подходе, студенты используют преимущества Интернета, затрачивая на поиск информации считанные минуты. Выступление представляет собой чтение доклада с распечатки, которое почти никто из студентов не слушает, в силу отсутствия интереса к информации.

Автором была сделана попытка разнообразить учебный процесс и провести соревнование между студентами за звание «Лучший докладчик». Соревнование проводилось в несколько этапов (четвертьфинал, полуфинал, финал).

Первоначально добровольцы разбивались на пары в случайном порядке. Каждая пара должна была подготовить доклад на заранее выбранную тему, и выступить с ними на одном семинарском занятии (два разных доклада на одну тему). Выступления оценивалось одноклассниками путем тайного голосования. Победитель выходил в следующий тур, побежденный получал обычную оценку, и выбывал из соревнования. Победитель финала получал зачет или экзамен «автоматом». То есть студенты должны были максимально выложиться на каждом выступлении, так как результаты оценивались по принципу «или пан или пропал». Итоги превзошли все ожидания. Студенты, пытаясь заинтересовать в докладе оценивающих, старались сделать его максимально интересным, насыщенным, применяли раздаточный материал, аудио, видео материалы, тесты, интерактивные игры.

В итоге, используя принцип соревновательности, мы имеем очень высокую заинтересованность в обучении, качество подготовки к занятиям значительно повышается, активизируются творческие качества студентов. Причем в работе оказываются задействованными и те студенты, которые не чувствуют в соревновании, так как они непосредственно оценивают выступающих и последние стараются всеми силами вовлечь одноклассников в процесс, заинтересовать их в теме доклада. Для нивелирования субъективных, личностных предпочтений в выборе или иного выступающего, можно предложить проводить доклады в других группах.

Хотелось бы отметить, что на протяжении первого года обучения важное место в сознании студента младших курсов занимает самоопределение, соотношении выбранной специальности с соб-

ственными внутренними жизненными установками, что напрямую сказывается на степени сохранности контингента студентов на младших курсах. Что особенно актуально в связи с демографической проблемой последних лет, которая оказывает негативное воздействие на численность абитуриентов поступающих в вуз. «Разочарование» в выбранной специальности в большинстве случаев ведет к смене интересов студентов и соответственно их перевод на другую, по их мнению, более «интересную» специальность. В данном случае дисциплина «Введение в специальность» выступает как «подушка безопасности», которая поможет сохранить контингент студентов, посредством создания мотивации студентов к обучению.

Таким образом, важное значение приобретает дисциплина «Введение в специальность» как одна из дисциплин формирующих мотивацию к обучению студентов младших курсов.

В рабочей учебной программе дисциплины «Введение в специальность» важное место отводится разделу самоорганизация работы студентов. Проблема мотивации и самоорганизации учебной деятельности студентов является достаточно актуальной в настоящее время. В последние годы появились работы О. С. Гребенюка, В. Я. Ляудис, А. Т. Цветковой, В. А. Яковлева и др., в которых мотивация и самоорганизация не бесосновательно рассматриваются как взаимосвязанные интегративные свойства личности обучаемых. Авторы представили учебную деятельность в следующем виде: сосредоточение внимания учащегося на учебной ситуации — ориентировка его в деятельности — постановка цели деятельности — стремление к ее достижению, выполнение учебных действий — контроль (самоконтроль) и корректировка учебных действий — оценка (самооценка) полученных результатов.

Проблема мотивации как сложной иерархически организованной системы мотивов получила разноаспектное исследование в работах В. М. Матюхиной, П. И. Мешкова, Ю. М. Орлова и др. Авторами выделены мотивационные функции учебной деятельности: побуждающая, направляющая, регулирующая, прогнозирующая, контролирующая, смыслообразующая (В. И. Ковалев, А. К. Маркова). Сформированная положительная мотивация студентов способствует не только их становлению как специалистов, формированию общих и профессиональных знаний, но и ускорению темпов развития самоорганизации.

М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович придерживаются следующего мнения: самоорганизация — это интегральная совокупность природных и социально приобретенных свойств, воплощенная в осознаваемых особенностях воли, интеллекта, мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения. Н.С. Копеин на основе результатов комплексного исследования индивидуально-психологических особенностей личности студентов и их связи с успешностью обучения приходит к выводу, что понятие «самоорганизация» представляет собой «осознанную совокупность мотивационно-личностных свойств, согласующихся с индивидуальными особенностями субъекта, оптимально воплощаемыми в приемах и результатах деятельности», и в соответствии с этим выделяет три основных структурных компонента самоорганизации: мотивация, стиль учебной деятельности, самопознание.

Исследователи проблемы мотивационно-самоорганизационного обеспечения учебной деятельности студентов сходятся во мнении о том, что механизм генезиса мотивации подчиняется как логике опыта реальной деятельности, так и логике саморазвития человека, который сам активно строит свою мотивационную сферу. Поэтому можно сделать вывод, что развитие и формирование мотивации и самоорганизации учебной деятельности взаимообусловлены. Формирование мотивации и самоорганизации учебной деятельности у студентов сопровождается изменениями в области самоорганизации: мобилизацией в достижении результата, умением планировать свою деятельность, перестройкой смыслов и актуализацией целей, уровнем рефлексии; а также в области мотивации: уровнем настойчивости, объемом выполненных работ, уровнем затраченных усилий, выбором деятельности, активностью.

В работе Е. А. Ашихминой показана тесная связь между мотивацией и самоорганизацией студентов. Результаты этой работы могут иметь следующую формулировку: организованный студент это, прежде всего мотивированный студент [11].

Таким образом, самоорганизация студентов в период учебной деятельности является важной составляющей мотивации к учению, и соответственно раздел самоорганизация для студентов младших курсов закладывает основу мотивации к дальнейшему обучению на старших курсах. И как следствие самоорганизация оказывает прямое влияние на результаты обучения и формирование компетенций будущих специалистов.

Мотивация учебного процесса является важной составляющей современного образования и важной составляющей развития когнитивных и креативных способностей. Исследования показывают, что в последнее время усилилась внешняя мотивация (социальная и прагматическая) и ослабла внутренняя (познавательный интерес). Этот факт может оказать негативное влияние на развитие образовательного процесса, поэтому необходимы мероприятия, направленные на повышение внутренней мотивации.

Мотивация учения студентов — сложный и многоуровневый процесс. Изучение мотивации учения составляет важный компонент в оптимизации подготовки будущих специалистов сервиса и туризма, а отсчетной точкой мотивации учения является профессиональные дисциплины, в том числе и дисциплина «Введение в специальность».

Результаты анализа существующих публикаций по данной тематике показали, что резервы по мотивированию студентов к учению достаточно обширны и требуют вдумчивых организационных и напряженных управленческо-воспитательных усилий профессорско-преподавательского состава для компетентного влияния на повышение мотивационных структур студентов вуза к учебной деятельности.

Обобщая приведенные выше материалы, можно сформулировать некоторые выводы:

1. Ценностные ориентации студентов являются отражением образа жизни современных студентов. Они стабильны и незначительно изменяются в зависимости от глубины профессионализации. Специфика этих ценностей проявляется в том, что они изменяются от младших курсов к старшим.

2. Достижению ведущих ценностей способствуют различные мотивы учебной деятельности, которые закладываются через изучение отдельных дисциплин.

3. Результативность обучения связана непосредственно с удовлетворенностью студента в процессе обучения и по его завершению. При этом мотивация оказывает прямое воздействие, как на результативность, так и на удовлетворенность процессом обучения.

4. В структуру взаимосвязей мотивов учения и удовлетворенности студентов содержанием и процессом профессиональной подготовки включено множество иерархически организованных и взаимосвязанных элементов. Эти взаимосвязи не являются жестко за-

данными, они находятся в состоянии развития и изменения, причем, на каждом этапе профессионализации имеются свои системообразующие компоненты мотивации и удовлетворенности. Поэтому на каждом этапе обучения является важным создание мотивационной установки студентов, с учетом особенностей обучения на разных курсах.

6. Соглашаясь с Гавриловой О.В. можно говорить о том, что специфика взаимосвязи мотивации и удовлетворенности учебной деятельностью проявляется в том, что: а) реализация мотивов поступления обуславливает удовлетворенность студентов младших курсов возможностью развития личности в вузе; б) мотивы учения наиболее тесно взаимосвязаны с удовлетворенностью познавательных потребностей; в) мотивы реализации полученной профессии подкрепляются удовлетворенностью своими достижениями в профессиональном обучении, социальными взаимоотношениями, сложившимися в вузе; г) удовлетворенность первокурсников возможностью повысить свою профессиональную компетентность в выбранном вузе повышает мотивацию достижения компетенций, а, следовательно, и конкурентоспособности выпускников вуза [8, 9].

Таким образом, для достижения цели мотивации учения при организации дисциплины «Введение в специальность» для студентов направления 49.03.03 — «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» является продуктивным внедрение следующих мероприятий:

1. Мотивацию к обучению многократно усиливают активное использование информационных технологий обучения (создание комплекса презентационного материала, консультации в режиме on-line.).

2. Активное использование при проведении практических и семинарских занятий работы в малых группах.

3. Формирование ораторского мастерства преподавателя, повышение педагогической квалификации.

4. Мотивация через участие в НИР (олимпиадах, конференциях, научных проектов и т. д.).

5. Внедрение технология опережающего обучения, что позволит повысить познавательную мотивацию и др.

6. Повышение наглядности в процессе обучения (например, организация выездных занятий, приглашение для проведения ряда лекций специалистов сервиса и туризма и др.)

7. Использование метода проектов, деловых и ролевых игр.

## Литература

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер. 2000. 512 с.
2. Березина И. С., Кузнецова И.С., Пиковская Г.А., Тихонова О.Н. Анализ факторов, влияющих на мотивацию студентов к обучению. [Электронный ресурс]. URL: [http://pedsovet.org/component/option,com\\_mtree/task,viewlink/link\\_id,5348/Itemid,118/](http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,5348/Itemid,118/)
3. Васильев И. А., Магомед-Эминов М. Ш. Мотивация и контроль за действием / М.: Мир,1991. 144 с.
4. Березина И. С., Кузнецова И. С., Пиковская Г. А., Тихонова О. Н. Анализ факторов, влияющих на мотивацию студентов к обучению. [Электронный ресурс]. URL: [http://pedsovet.org/component/option,com\\_mtree/task,viewlink/link\\_id,5348/Itemid,118/](http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,5348/Itemid,118/)
5. Бадоев Т.Л. Динамика структуры мотивов трудовой деятельности // автореф. дис. ...канд. — Ярославль, 1988. 26 с.
6. Айламазьян А.М. Выбор мотивов деятельности: теоретические аспекты проблемы и экспериментальное изучение // Вопросы психологии. 1990. №1. С. 123-130.
7. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: 1990. 288 с.
8. Бибрих Р.Р., Васильева И.А. Особенности мотивации и целеобразования в учебной деятельности студентов младших курсов // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1987. №2. С. 26-32.
9. Реан А. А., Андреева Т. А., Киреева Н. Н. О ценностно-мотивационной сфере студентов-универсантов // Ананьевские чтения — 99: Тезисы научно — практической конференции. СПб.,1999. С. 224-234
10. Долженко Р.А. Эмоции как основа мотивации учащихся [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://hsb.tsu.ru/files/dolzenko.pdf>
11. Ашихмина Е. А. Мотивация и самоорганизация как взаимосвязанные интегральные свойства личности студентов [Электронный ресурс]. Режим доступа: [ftp://lib.herzen.spb.ru/text/ashikhmina\\_34\\_74\\_2\\_37\\_42.pdf](ftp://lib.herzen.spb.ru/text/ashikhmina_34_74_2_37_42.pdf)

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
И ПОТЕНЦИАЛ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

Материалы всероссийской научно-практической конференции

*(Улан-Удэ, 25–26 октября 2018 г.)*

Компьютерная верстка Н. Ц. Тахинаевой

Свидетельство о государственной аккредитации  
№ 2670 от 11 августа 2017 г.

Подписано в печать 24.01.19. Формат 60x84 1/16.  
Усл. печ. л. 8,8. Уч.-изд. л. 6,99. Тираж 100. Заказ 12.  
Цена свободная.

Издательство Бурятского госуниверситета  
670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а  
E-mail: riobsu@gmail.com

Отпечатано в типографии  
Издательства Бурятского госуниверситета  
670000, г. Улан-Удэ, ул. Сухэ-Батора, 3а



**Улан-Удэ  
2019**