

**Ministry of education of Moscow region**  
**Public educational institution**  
**higher education in Moscow region**  
**«State Humanitarian University of technology»**



**MODERN**  
**HEALTH-SAVING**  
**TECHNOLOGIES**

Quarterly  
scientific and practical journal  
№ 4 (2019)

2019

**Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**



**СОВРЕМЕННЫЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ**

Ежеквартальный  
научно-практический журнал  
№ 4 (2019)

Орехово-Зуево  
Биолого-химический факультет ГГТУ  
2019

Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

№ 4, 2019

Журнал основан

в ноябре 2015

[kaf\\_fv@ggtu.ru](mailto:kaf_fv@ggtu.ru)

# **СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Ежеквартальный  
научно-практический журнал

№ 4 (2019)

Орехово-Зуево  
Биолого-химический факультет ГГТУ

2019

**ISSN 2414-4460**

Современные здоровьесберегающие технологии - №4. – 2019. – 82 с.

За достоверность всех данных, представленных в материалах конференции, несут ответственность авторы научных статей. Статьи представлены в авторском варианте.

Главный редактор:

**Воронин Денис Михайлович** - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (Орехово-Зуево, Россия)

Редакционная коллегия:

**Попадюха Юрий Андреевич** - доктор технических наук, профессор (г. Киев, Украина)

**Макарова Элина Владимировна** - доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (г. Москва, Россия)

**Volodymyr Saienko** - dr. hab., profesor nadzwyczajny Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji w Opolu (Opole, Polska)

**Нечаев Александр Владимирович** - кандидат педагогических наук, доцент (г. Коломна, Россия)

**Митова Елена Александровна** - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (г. Днепрпетровск, Украина)

**Хотулёва Ольга Викторовна** - кандидат биологических наук, доцент (г. Орехово-Зуево, Россия)

**Завальцева Ольга Александровна** - кандидат биологических наук, доцент (г. Орехово-Зуево, Россия)

**Баканов Максим Викторович** – кандидат педагогических наук, доцент (г. Орехово-Зуево, Россия)

Журнал входит в наукометрическую систему РИНЦ (лицензионный договор №50-0212013).

Журнал зарегистрирован в Международном Центре ISSN в Париже (идентификационный номер электронной версии: ISSN 2414-4460), действующий при поддержке ЮНЕСКО и Правительства Франции.

© ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», 2019  
© Оформление.  
Биолого-химический факультет  
ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», 2019

Биолого-химический факультет  
Государственного гуманитарно-технологического университета.  
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22.

[www.ggtu.ru](http://www.ggtu.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ

<p><b>А.А. Аникин, Т.С. Аникина</b> ТРУДНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ПРОХОЖДЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГТО»</p>
<p><b>В.И. Дубатовкин, Е.Н. Олейник</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА</p>
<p><b>О.Н. Никифорова, Т.И. Прохорова</b> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ НА ГЛУБОКОЙ ВОДЕ СТУДЕНТОВ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА</p>
<p><b>О.Н. Никифорова, В.В. Селезнев</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ</p>
<p><b>Г.М. Перова</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА</p>
<p><b>Н.Т. Тяглая</b> АНАЛИЗ ГУМАНИТАРНЫХ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</p>
<p><b>Е.В. Черникова</b> ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ПОМОЩЬЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ</p>
<p><b>Е.В. Черникова</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕТСКОГО АЛКОГОЛИЗМА</p>
<p><b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО</b></p>

## CONTENTS

<p><b>A. Anikin, T. Anikina</b> DIFFICULTIES IN PREPARING FIRST YEAR STUDENTS FOR PASSING TESTING THE COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»</p>
<p><b>V. Dubatovkin, E. Oleinik</b> PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES IN INTELLECTUAL GAME SPORTS</p>
<p><b>O. Nikiforova, T. Prohorova</b> METHODS OF TEACHING DEEP WATER SWIMMING TO STUDENTS OF NON- PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY</p>
<p><b>O. Nikiforova, V. Seleznev</b> RESEARCH OF THE MAIN PROBLEMS OF THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING OF PERSONS WITH DISABILITIES IN THE CONDITIONS OF SPECIALIZED INSTITUTIONS</p>
<p><b>G. Perova</b> EFFICIENCY OF APPLICATION OF MODERN MEANS OF PHYSICAL CULTURE TO IMPROVE THE PROFESSIONAL HEALTH OF HUMANITARIAN UNIVERSITY STUDENTS</p>
<p><b>N. Tyaglaya</b> THE ANALYSIS OF HUMANITARIAN PROBLEMS AT PHYSICAL CULTURE</p>
<p><b>E. Chernikova</b> ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS WITH THE HELP OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES</p>
<p><b>E. Chernikova</b> THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF CHILD ALCOHOLISM</p>
<p><b>INFORMATION LETTER</b></p>

УДК 796.034-05

**ТРУДНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА  
К ПРОХОЖДЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГТО»**

*А.А. Аникин, Т.С. Аникина*

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна

**Аннотация.** Интерес к физической культуре является центральным звеном в иерархии основных личностных образований студента: естественной потребности в двигательной активности, мотивации к занятиям физической культурой и спортом; физическом совершенствовании.

Данная статья посвящена комплексному исследованию физической готовности студентов к сдаче норм ГТО. Основное содержание исследования составляет мониторинг состояния здоровья студентов 1 курса «ГСГУ» путем сдачи нормативов для анализа их физической подготовленности.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, комплекс «ГТО», нормативы, физическая подготовленность, студенты.

---

*Аникин Андрей Александрович* – старший преподаватель кафедры физической культуры, ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет», Коломна. E-mail: a4826@yandex.ru

*Anikin Andrey* – senior lecturer department of physical education, State Socio-Humanitarian University, Kolomna. E-mail: a4826@yandex.ru

*Аникина Татьяна Сергеевна* – старший преподаватель кафедры физической культуры, ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет», Коломна. E-mail: tania.penkowa@yandex.ru

*Anikina Tatiana* – senior lecturer department of physical education, State Socio-Humanitarian University, Kolomna. E-mail: tania.penkowa@yandex.ru

**Актуальность исследования.** В настоящее время в нашей стране все также остро стоит вопрос негативных изменений экологической обстановки, социальных проблем, экономической нестабильности. В связи с этим, прослеживается динамика увеличения поступления в высшие учебные заведения подростков с ослабленным здоровьем, где при высоком и длительном психоэмоциональном напряжении происходит их адаптация к новым условиям обучения. Это относит нынешних студентов к группе повышенного риска.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания с 1 сентября 2014 года Указом Президента РФ был введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1, 3].

Несомненно, физическое развитие в студенческие годы является важной частью развития личности. Именно в этом периоде завершается физическое созревание организма, происходит пик развития физиологических потенциалов.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, они в большей мере коммуникабельны, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, они успешно



взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения. Все это подчеркивает положительное воздействие систематических занятий физической культурой на развитие личности студента.

Отношение к физической культуре формулируется как личностное образование, обусловленное потребностями, мотивами, интересами и привычками. Прежде всего, формирование интереса к физической культуре нужно рассматривать не только как учебно-воспитательный процесс, но и как систему целенаправленных воздействий во внеучебное время по физическому воспитанию. Интерес к физической культуре – это следствие, одно из интегральных проявлений сложных процессов мотивационной сферы. Мотивация – это процесс формирования и обоснования намерения что-то сделать или не сделать. Мотивацию следует различать как внутреннюю и внешнюю по отношению. Интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям и когда понимается субъективная ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает вдохновение успехом, желание продолжать занятие по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда студент испытывает удовлетворение от самого процесса, условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий. Однако внутренняя и внешняя мотивации должны существовать в диалектическом единстве [2, 4].

Однако нельзя забывать, что мотивации влияя на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, учащихся существенным образом зависит от силы нервной системы со стороны возбуждения (обычная учебная мотивация повышает обучаемость и развивает двигательные качества более значительно у «слабых», игровая и соревновательная — у «сильных»). Различные методы обучения оказывают неодинаковое влияние на обучаемость лиц с сильной и слабой нервной системой.

Мотивация занятий физической культурой формируется на основе естественной потребности студентов в движениях. Активно-положительный интерес к физической культуре является интегральным проявлением мотивационных процессов. Он в результате своего развития превращается в новую, вторичную потребность, в потребность в физическом совершенствовании. На основе этой потребности формируются новые мотивы и интересы.

Хотя степень активности студентов на занятии физической культуры определяется, прежде всего, социальными факторами, однако нельзя забывать и о роли биологического фактора - потребности человека в двигательной активности, которая у разных людей выражена в различной степени. Поэтому можно создать у занимающихся одинаковую силу социального мотива и получить все же разную активность у разных учащихся. Эти различия и будут определяться разной выраженностью потребности в двигательной активности [5].

Цель исследования – определение физической готовности студентов первого курса к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Задачи исследования – оценить уровень физической подготовленность студентов первого курса «ГСГУ», используя нормативный комплекс «ГТО»; выявить наиболее сложные для первокурсников виды испытаний и определить перспективы развития их физических кондиций по результатам нормативного комплекса «ГТО».

Организация и методы исследования.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Тестирование.
3. Статистические методы исследования.

В ходе исследования нами был проведен анализ нормативов по следующим видам испытания:

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье у мужчин и женщин;

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами у юношей и девушек;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу у девушек;

- поднимание туловища из положения лежа на спине у девушек;

- подтягивание из виса на высокой перекладине у юношей.

В тестировании участвовало 69 студентов-первокурсников, из них – 54 девушки и 15 юношей. Результаты представлены на рисунках 1 и 2.

Результаты исследования. В ходе нашего исследования было установлено, что среди юношей:

- в тесте на прыжок в длину на золотой значок выполнили 2 человека (13%), на серебряный 5 человек (34%), на бронзовый 2 (13%), без значка 6 человек (40%);

- в тесте на подтягивание на золотой значок выполнили 3 человека (20%), на серебряный 1 человек (7%), на бронзовый - 0, без значка 11 человек (73%);

- в тесте на наклон вперед на скамье на золотой значок выполнили 4 человека (27%), на серебряный 6 человек (40%), на бронзовый 0, без значка 5 человек (33%).

У девушек были установлены следующие результаты:

- в тесте на прыжок в длину на золотой значок выполнили 2 человека (4%), на серебряный 17 человек (32%), на бронзовый 11 (20%), без значка 24 человека (44%);

- в тесте на поднимание туловища на золотой значок выполнили 16 человек (29%), на серебряный 14 человек (26%), на бронзовый 8 (15%), без значка 16 человек (30%);

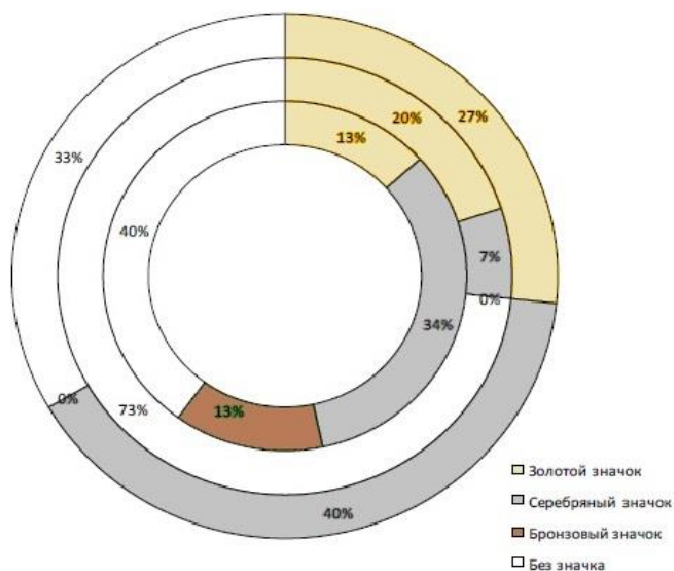


Рис. 1. Процентное соотношение юношей, выполнивших нормативы ГТО, n=15

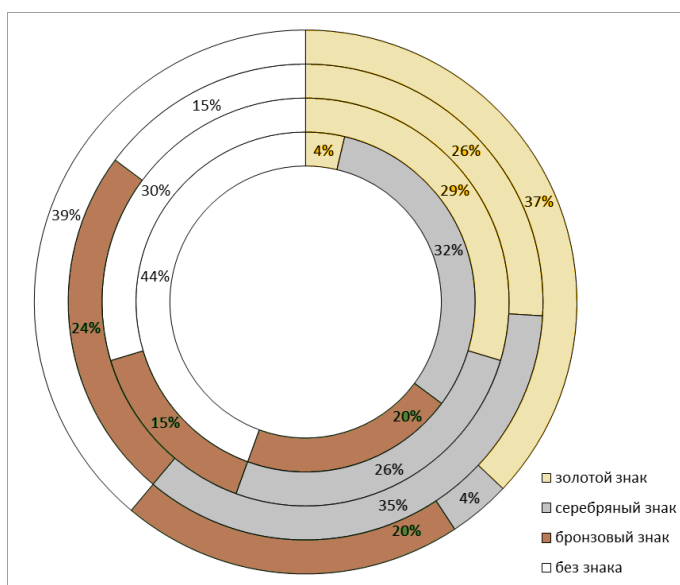


Рис. 2. Процентное соотношение девушек, выполнивших нормативы ГТО, n=54

-в тесте на наклон вперед на скамье на золотой значок выполнили 14 человек (26%), на серебряный 19 человек (35%), на бронзовый 13 (24%), без значка 8 человек (15%);

-в тесте на сгибание и разгибание рук на золотой значок выполнили 20 человек (37%), на серебряный 2 человека (4%), на бронзовый 11 (20%), без значка 21 человек (39%).

Результаты проведенного тестирования физической подготовленности студентов-первокурсников «ГСГУ» свидетельствуют, что участвующие не смогли выполнить нормативов на значок ГТО в проведенных тестах у юношей – 49 % и у девушек – 43 %.

Установлено, что 3 юношей (20%) и 4 девушек (7%) не выполнили норматива ни по одному из испытаний, еще 3 юношей (20%) и 4 девушек (7%) смогли выполнить норматив на значок только в одном испытании. В двух и более испытаниях выполнили нормативы на значок 46 девушек (85%) и только 9 (60%) юношей.

**Выводы.** Мы считаем, что знание студентом своих отстающих физических качеств уже является для него хорошим подспорьем их совершенствования. Нами установлено, что наиболее сложными испытаниями оказались: подтягивание из виса на высокой перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (у юношей и девушек соответственно), прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наиболее успешным испытанием оказалось: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Большое значение для воспитания мотивации у студентов имеет достаточно высокий положительно-эмоциональный фон занятия, который может быть достигнут простейшими приемами воздействия на эмоции и чувства. Эмоциональный фон является важным фактором. Он возникает с момента ожидания урока физической культуры и существует на всем его протяжении. При этом эмоциональный настрой может изменяться по ходу, в

зависимости от самочувствия, проявляемого интереса к упражнению, в связи с оценками их деятельности.

Можно констатировать, что современные абитуриенты не обладают достаточными физическими кондициями, особенно силовыми качествами. Это может также быть косвенным признаком их ослабленного здоровья. На наш взгляд, необходимо уделять большее внимание пропаганде активного образа жизни, в том числе и путем внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» во всех учебных учреждениях страны, а также на предприятиях и в организациях, стимулировать учащихся и работников различного рода поощрениями при успешной сдаче комплекса «ГТО».

### **Литература**

1. Аникин А.А. Применение на занятиях по физической культуре средств и методов футбола с целью повышения готовности студентов к сдаче норм комплекса «ГТО» / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Современные здоровьесберегающие технологии. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2018. – № 4. С. 16-23.

2. Нечаев А.В. Эффективность обучения студентов физической культуре в московском государственном областном социально-гуманитарном институте / А.В. Нечаев // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: Материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 5.

3. Перова Г.М. Формирование физической культуры личности студентов Вузов / Г.М. Перова // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: Материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 14.

4. Перова Г.М. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр / Г.М. Перова, И.А. Ковачева, А.В. Нечаев //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. С. 16-17.

5. Серебряков А.И. Место физической культуры в структуре здорового образа жизни студентов гуманитарного ВУЗа / А.И. Серебряков, В.Г. Шпак // материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Педагогика безопасности: наука и образование». – Екатеринбург, 2018. – С.204-207.

### *Summary*

## **DIFFICULTIES IN PREPARING FIRST YEAR STUDENTS FOR PASSING TESTING THE COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»**

*A. Anikin, T. Anikina*

State Socio-Humanitarian University

**Abstract.** Interest in physical culture is the Central link in the hierarchy of the main personal formations of the student: the natural need for physical activity, motivation for physical culture and sports; physical improvement.

This article is devoted to a comprehensive study of the physical readiness of students to pass the norms of «Ready for labor and defense». The main content of the study is to monitor the health of 1st year students «SSHU» by passing standards for the analysis of their physical fitness.

**Key words:** physical culture and sports, complex « Ready for labor and defense», standards, physical fitness, students.

УДК 794:159.9

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

*В.И. Дубатовкин, Е.Н. Олейник*

ФБГОУ ВО Российский государственный аграрный университет –  
МСХА имени К. А. Тимирязева.

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы психологической подготовки спортсмена на примере тренировок в шахматах. Исследование направлено на изучение психологических проблем в игровом и тренировочном процессе, решение распространенных проблем при подготовке к соревнованиям.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, спортсмен, интеллектуально-игровые виды спорта, шахматы.

---

**Дубатовкин Владислав Иванович** - старший преподаватель кафедры физической культуры, ФБГОУ ВО Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К. А. Тимирязева. E-mail: vladislav180570@rambler.ru

**Dubatovkin Vladislav** - Senior Lecturer, Department of Physical Education, Federal State-financed Educational Institution of Higher Education Russian State Agrarian University - Moscow Agricultural Academy named after K. A. Timiryazev. E-mail: vladislav180570@rambler.ru

**Олейник Елена Николаевна** - преподаватель кафедры физической культуры, ФБГОУ ВО Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К. А. Тимирязева. E-mail: vladislav180570@rambler.ru

**Oleinik Elena** - Lecturer, Department of Physical Education, Federal State-financed Educational Institution of Higher Education, Russian State Agrarian University - Moscow Agricultural Academy named after K. A. Timiryazev. E-mail: vladislav180570@rambler.ru



**Постановка проблемы.** Шахматы – это самостоятельный вид спорта, основу которого составляет специфическое творчество, базирующееся на когнитивной деятельности. Шахматы как интеллектуальный вид спорта стали частью мировой культуры. В настоящее время популярность этой игры возрастает, прежде всего, она рассматривается как вид досуга. Также резко увеличивается количество квалифицированных шахматистов уровня международных мастеров и гроссмейстеров [1].

У обучающихся игре в шахматы, формируется способность к действию в уме. В шахматной игре осуществляется переход от действий с шахматными фигурами, их передвижением к действиям с представлениями об этих предметах (во внутреннем плане). По мнению психологов, формирование внутреннего плана действий наиболее интенсивно происходит в младшем школьном возрасте (6-10 лет), поэтому этот возраст считается лучшим для начала обучения игре в шахматы [2].

В подготовке к шахматным соревнованиям у спортсменов можно выделить три основных составляющих: специальная шахматная подготовка, общефизической и психологической. Специальная шахматная подготовка состоит из владения широким арсеналом стратегических схем и позиционных приемов, отработанным до автоматизма тактическим зрением, высокой техникой игры в конце партии, ранее получив преимущество над соперником, умением анализировать ситуацию на доске. Физическая подготовка представляет собой хорошее общефизическое состояние и соблюдение спортивного режима не только во время соревнований, но и в повседневной жизни. Психологическая подготовка обеспечивает психологическую готовность шахматиста, которая определяет успех на соревнованиях. Она заключается в повышении эффективности управления соревновательной деятельностью спортсмена на основе выявленных закономерностей изменения психики, коррекции недостатков игры, повышении надежности и результативности соревновательной деятельности, установление логических

закономерностей, ассоциативной и оперативной памяти, оперативного мышления и оценочной функции [3, 4, 5].

**Актуальность.** Результат выступления спортсмена на соревнованиях, как известно, зависит не только от таланта и шахматного искусства, но и от многих факторов: состояния здоровья, запаса энергии, работоспособности, уверенности в собственных силах, умения поддерживать высокий уровень концентрации внимания и др.

**Цель работы:** исследовать особенности психологической подготовки шахматистов к соревнованиям и распространенные при этом проблемы, способы их решения, является целью данной статьи.

**Задачи:** выявление и рассмотрение проблем, во время тренировочного процесса, нуждающихся в исправлении при подготовке к соревнованиям, такова задача тренера на сегодняшний день.

**Организация и методы исследований.** В работе были использованы методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент.

В октябре 2008 года после завершения Олимпийских и Паралимпийских игр, прошли I Всемирные интеллектуальные спортивные Игры. В программе соревнований были шашки, шахматы, бридж, го и китайские шахматы. Незадолго до этого события была образована Международная Ассоциация Интеллектуальных Спортивных Игр (IMSA), под эгидой которой прошли эти игры, что свидетельствует о том, что в данные годы умственная деятельность вышла на главенствующие позиции по сравнению с физическим трудом, и значительно возросла популярность интеллектуальных видов спорта. Разработка рекомендаций по планированию стратегии проведения предстоящей партии и оценка психологического состояния шахматиста до, вовремя и после окончания партии и соревнования в целом [7].

**Результаты исследования:** Б.М. Блюменфельд изучал психологический аспект особенностей игры в шахматы, в своих работах

описал ее сложность, разнообразие, характер, напряженность процесса и др. Он заметил, что практическая сила шахматиста не всегда соответствует его пониманию игры. У сильных шахматистов иногда встречаются на первый взгляд немислимые ошибки, что объясняется механизмом процесса мышления за доской, который еще довольно слабо исследован [4].

С. М. Быстров выделяет основные проблемы при подготовке шахматистов:

**1. Недостаточное внимание угрозам соперника.** Чаще всего встречается у начинающих шахматистов. Внимание обращено только на свои ходы, а ходы соперника либо вообще не интересуют, либо им уделяется слишком мало внимания. Проигрыш наступает при первых нападениях противника. Проблема решается игровой практикой и развитием умения думать над позицией, после каждого хода соперника необходимо научиться думать, какую угрозу представляет этот ход. К теме профилактики угроз противника необходимо регулярно обращаться вне зависимости от уровня мастерства шахматиста.

**2. Горюпливость во время шахматной партии.** Является распространенной проблемой начинающих шахматистов. Происходит из-за импульсивности характера или несерьезного отношения к шахматной партии. Обычно результаты таких шахматистов невысоки, и они быстро прекращают обучение.

**3. Невысокая концентрация внимания во время шахматной партии.** Происходит из-за неорганизованности. Чаще всего происходит отвлечение на развитие игры за соседним столиком. Как и предыдущая проблема решается осознанием начинающего шахматиста осознанием важности и значимости для него каждой партии, развитием более серьезного отношения к шахматам.

**4. Просмотры и зевки.** Встречаются как у начинающих, так и у более опытных шахматистов. У начинающих спортсменов эта ошибка вызвана неумением видеть всю доску и угрозы соперника. Также совершается по причине усталости, переутомления и попадания в цейтнот. Необходимо

научиться сохранять хладнокровие и не торопиться во время цейтнота противника, если есть превосходство над ним или позиция равна, чтобы суметь поставить перед противником проблемы, которые ему будет трудно решить при дефиците времени. Необходимо научиться не допускать небрежность после успеха до полного завершения партии.

**5. Неуверенность в себе.** Может быть вызвана недостатками характера. Во время занятий следует избегать грубой критики со стороны тренера. Если вызвана у детей страхом старших соперников на соревнованиях, следует чаще в спокойной обстановке тренироваться со старшими [5].

В процессе педагогического эксперимента, проводимого с группой спортивного совершенствования шахматного отделения, нами было выявлено, что у спортсменов-шахматистов, участвующих в соревнованиях по классическим шахматам недостаточное внимание угрозам соперника наблюдалось у 10% студентов. Торопливость во время шахматной партии составила 15 %, невысокая концентрация внимания 5 %, просмотры и зевки во время партии составили 20 %, неуверенность в себе у 10% спортсменов.

Полученные данные объективно свидетельствуют о наличии психологических проблем у спортсменов шахматистов. Психологический настрой спортсмена, как известно, напрямую связан с деятельностью центральной нервной системы, поэтому очень важно регулировать режим тренировок и отдыха шахматиста. В процесс подготовки были включены психологические воздействия, которые определили методику психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. К примеру, во время тренировок включалась громкая музыка, велись разговоры на отвлечённые темы - так называемый фактор непредвиденных трудностей.

Для разработки современных программ подготовки к тренировочным занятиям необходим большой объём и достоверность шахматного материала, беседы с психологом и самоуправление психологическим состоянием во время шахматных турниров [8].

**Выводы:** анализ литературы по проблеме психологической подготовки в интеллектуально-игровых видах спорта и педагогический эксперимент, показал следующее:

1. Шахматы в современных условиях требуют ускоренного развития интеллекта, чему способствует развитие нанотехнологий и кибершахмат, поэтому традиционные шахматы вынуждены перестраиваться для сохранения интереса к себе. Использование методов диагностики и тренировки психических функций в тренировочном процессе, определяют качество выбора хода, психологическую устойчивость в преодолении отрицательных воздействий во время предсезонной подготовки.

2. Психологическая подготовка шахматистов играет ведущую роль в подготовке к соревнованиям и является одним из главных факторов, которые влияют на достижение высоких результатов в спорте.

3. Исследования подтвердили, что в соревновательной деятельности шахматисты чаще всего встречаются с такими проблемами как недостаточное внимание угрозам соперника, торопливость во время шахматной партии, неуверенность в себе, просмотры и зевки, слабая концентрация во время шахматной партии.

4. Необходима специальная методика психологической подготовки в предсезонный, тренировочный и соревновательный периоды, направленная на улучшение концентрации и преодоление психологических проблем.

## **Литература**

1. Аникеев Ю.В. Обоснование значимости психологической подготовки спортсменов в интеллектуальных видах спорта. [Электронный ресурс] – <https://cyberleninka.ru/article/v/obosnovanie-znachimosti-psiologicheskoy-podgotovki-sportsmenov-v-intellektualnyh-vidah-sporta> (Дата обращения 01.11.2019)

2. Фейгельман И.Б. Беседа о шахматах: [Электронный ресурс] – <http://chessdeti.ru/konferencii/vasileostrovskaja/beseda-o-shahmatah.html> (Дата обращения 01.11.2019)

3. Прохорова М.В. Индивидуальный стиль деятельности с доминированием когнитивных компонентов: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. псих. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология. История психологии» / Прохорова М.В. – К., 1995. – 21 с.

4. Блюменфельд Б.М. О методике преподавания шахматной игры: [Электронный ресурс] – [http://prount.narod.ru/oldj/blum\\_met.htm](http://prount.narod.ru/oldj/blum_met.htm) (Дата обращения 01.11.2019)

5. Быстров С. М. Особенности воспитания и психологической подготовки юных шахматистов к соревнованиям: [Электронный ресурс] – <http://chessdeti.ru/konferencii/vasileostrovskaja/podgotovka-shahmatistov-k-sorevnovanijam.html> (Дата обращения 01.11.2019)

6. Дубатовкин В.И. Инновационные методы тренировки в шахматах. Материалы Всероссийской научной интернет-конференции: Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта. ФГБОУ ВО РГУФКСиТ. М: 2017 – С. 130.

7. Рабочая программа учебной дисциплины "Физическая культура" Индивидуально-игровые виды спорта. Руссу О.Н., Мелентьев А.Н., Дубатовкин В.И., Бархатова Л.А., Березинская Н.А. ФГОС ВПО 3-го поколения / Москва, 2015. – С. 3-18.

8. Симкин Ю.Е. Практика шахматного интеллекта / Ю.Е. Симкин, Ю.Н. Круппа, А.З. Шанковский, К.: Купола, 2010. – С. 3-28.

### *Summary*

## **PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES IN INTELLECTUAL GAME SPORTS**

*V. Dubatovkin, E. Oleinik*

Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education,  
Russian State Agrarian University - Moscow Agricultural Academy named after  
K.A. Timiryazev

**Abstract:** The study is forced on studying the psychological preparation of sportsmen in the intellectual-game sports and common problems in preparing for competitions.

**Key words:** psychological preparation, athlete, intellectual-game sports, chess.

УДК 796.011.3

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ НА ГЛУБОКОЙ ВОДЕ  
СТУДЕНТОВ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА**

*О.Н. Никифорова, Т.И. Прохорова*

ФБГОУ ВО Российский государственный аграрный университет –  
Московская сельскохозяйственная академия имени К.А. Тимирязева

**Аннотация.** Представлена методика обучения плаванию студентов в условиях глубокого бассейна с использованием поддерживающих средств на практических занятиях, массового обучения плаванию в условиях не только глубокого бассейна, но и открытых водоемах.

**Ключевые слова:** студенты, условия глубокого плавательного бассейна, умение плавать.

---

**Никифорова Ольга Николаевна** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Российский государственный аграрный университет – Московская сельскохозяйственная академия имени К.А. Тимирязева, г. Москва. E-mail: olganikiforova2014@yandex.ru

**Nikiforova Olga** – candidate of pedagogical Sciences, associate Professor of physical culture, Federal State-financed Educational Institution of Higher Education Russian State Agrarian University - Moscow Agricultural Academy named after K. A. Timiryazev, Moscow, Russia. E-mail: olganikiforova2014@yandex.ru

**Прохорова Татьяна Иосифовна** – старший преподаватель кафедры физической культуры, Российский государственный аграрный университет – Московская сельскохозяйственная академия имени К.А. Тимирязева, г. Москва. E-mail: tat88248411@yandex.ru

**Prohorova Tatyana** - senior lecturer, Federal State-financed Educational Institution of Higher Education Russian State Agrarian University - Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev, Moscow, Russia. E-mail:



**Постановка проблемы.** По данным анкетирования в РГАУ-МСХА 20 % первокурсников не умеют плавать совсем, а около 40% испытывают значительные трудности при выполнении требований учебной программы по физической культуре [5].

Поиск рациональных путей обучения плаванию студентов не физкультурных вузов приобретает в настоящее время особую остроту. Полевые и педагогические практики, комплексные экспедиции, требует от студентов умения плавать, делают его необходимым профессионально-прикладным навыком [9, 10].

**Анализ исследуемых публикаций.** Обучение плаванию определяется многими факторами: возрастом обучаемых, целью и задачей курса обучения, методикой преподавания и условиями проведения занятий, а также продолжительностью обучения на воде [2, 3, 7]. Раздел «Плавание» обязательный в программе по физическому воспитанию в вузах. Занятия проходят в форме обязательных учебных занятий. Проблема практического освоения двигательных навыков возникает при прохождении курса плавания студентами, не умеющими плавать. Оценка усвоения практического учебного материала проводится по выполнению установленных в программе контрольных нормативов при условии регулярного посещения занятий. Занятия по плаванию со студентами в не физкультурном вузе проводят преподаватели разных спортивных специализаций, которые испытывают затруднения при подборе средств, выборе методов и методических приемов обучения, со студентами, не умеющими плавать.

При обучении плаванию взрослых возникают сложности, которых нет при обучении детей: физиологические особенности взрослого организма и психологические проблемы, возникающие при попадании в водную среду [1, 6].

Поиск рациональных путей начальному обучению плаванию студентов не умеющих плавать в условиях глубоководного бассейна приобретает в настоящее время особую остроту. Существуют попытки разработать инновационные методы дифференциации спортивного обучения плаванию студентов в вузах, педагоги постоянно работают над вопросом совершенствования процесса оздоровительного плавания студентов, учитывая специфические особенности формирования двигательных навыков, мотивацию, факторы физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи [4, 8, 10].

Цель исследования - совершенствовании методики начального обучения плаванию студентов в условиях глубокого плавательного бассейна на основе рационального соотношения средств и методических приемов.

**Организация и методы исследования.** Исследования включали ряд методов: анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование (проплавание дистанции 50 м), математико-статистическую обработку данных.

Всего в исследовании принимало участие 240 студентов 1 курсов.

Методика обучения плаванию на глубокой воде предполагала следующие условия: сокращенным периодом для применения упражнений на освоение с водой; ранним обучением ныряниям и прыжкам в воду; применением на начальном этапе обучения в воде упражнений с увеличенной интенсивностью движений в объёме 15-25% от общего объёма упражнений и плаванием коротких отрезков дистанции с задержкой дыхания; использованием поддерживающих средств, таких как «ранец» и «удочка» на начальном периоде обучения, обеспечивающих надежную страховку при формировании плавательного навыка и обучении технике плавания в условиях глубокого бассейна.

Методика состояла из двадцати одного занятия, в течение которых студенты должны успешно овладеть навыком плавания и сдать контрольные нормативы. Учебная нагрузка составляет 4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа).

Были специально подобраны упражнения, обеспечивающие формирование плавательной подготовки. Для этого использовался широкий круг подготовительных и имитационных упражнений на суше и поддерживающих средств при занятиях в воде.

Минимальный рубеж (50м) при ограниченном количестве времени для обучения является ориентиром в выборе способа плавания при проведении обучения по экспериментальной методике.

Кроме того, обучение плаванию способами кроль на груди и кроль на спине рекомендованы в большинстве программ для массового обучения плаванию.

**Результаты исследования.** Анализ педагогических наблюдений за студентами, сдавшими нормы по плаванию в 2018-2019 гг., показал, что лишь незначительное количество наиболее подготовленных и проплывающих 50-метровую дистанцию на «отлично», могли непрерывно проплывать дистанцию одним из способов плавания в полной координации. Абсолютное большинство применяли спортивные и не спортивные способы плавания в разных сочетаниях. Причем плавание кролем на груди составляло 25-35% от общей длины дистанции.

Студенты, имевшие худшую подготовку в плавании, чаще пользовались кролем на спине или отдельными его разновидностями.

При обучении плаванию кролем на груди замечено, что наиболее трудным этапом является переход от плавания в полной координации на задержке дыхания (с опущенным лицом в воду) к плаванию с дыханием в полной координации. Этот процесс требует дополнительно 4-6 занятий при средней скорости становления техники.

На 3 - 4 занятия учащиеся могут проплыть кролем на груди при задержке дыхания 7-8 метров. Далее они останавливаются, чтобы сделать несколько вдохов и выдохов, так как плавать в сочетании с дыханием этим способом они еще не могут. При обучении плаванию кролем на спине по разработанной методике (со 2-го урока) уже на 3 - 4 занятия около 20% учащихся могут

проплыть расстояние в 15 - 20 метров в полной координации, не испытывая таких затруднений в дыхании, какие мы наблюдаем при обучении плаванию кролем на груди. Это подтверждают результаты контрольного заплыва на продолжительность плавания на 9 - 10 занятия, где лучшие результаты во всех группах показали участники, плывшие кролем на спине, чередуя плавание этим способом в полной координации с плаванием при помощи одних ног.

Юноши, имеющие более высокий уровень физического развития, успевают за первые десять занятий не только освоить технику плавания кролем на груди, но в определенной мере стабилизировать ее. Наоборот, в группах студенток, даже при интенсивной подготовке, к 10-му занятию техника только начинает стабилизироваться, хотя отдельные участницы могут достигнуть таких же результатов, как и юноши.

После прохождения 9 уроков обучения плаванию, предусматривающих одинаковое количество упражнений для изучения техники плавания кролем на груди и кролем на спине, в контрольных заплывах на 9-10 занятиях при выборе способа плавания, большинство студентов предпочли кроль на спине (девушки - 75%, юноши – 55%).

Стабилизация техники и навыка плавания протекала у юношей несколько быстрее, чем в группах студенток.

В свою очередь период овладения техникой плавания кролем на спине происходит быстрее, чем кролем на груди.

В результате эксперимента, из 240 человек сдали зачет на дистанции 50 м 204 человека, т.е. — 85 %, с результатом, соответствующим среднему уровню общей физической подготовленности.

**Выводы.** Таким образом, раннее применение поддерживающих средств, различных способов ныряния, погружений и спадов в воду, а также проплывание отрезков с повышенной интенсивностью в глубоком бассейне приведет к понижению уровня тревожности, что в конечном итоге позволит значительно быстрее приобрести плавательный навык по сравнению с традиционным обучением в мелком бассейне.

**Перспективы дальнейших исследований.** Совершенствование методики обучения плаванию на глубокой воде с помощью дополнительных плавательных средств.

### **Литература**

1. Березуцкая А.Ю. Особенности обучения плаванию в глубоком бассейне студентов, страдающих водобоязнью, в неспортивных вузах // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2019. – 22 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. — М.: ИНФРА-М, 2018. — 290 с.
3. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – М.: Академия, 2005. – 432 с
4. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – М.: Попурри, 2013. – 288 с.
5. Молева А.В. Изучение заинтересованности студентов к занятиям плаванием / А.В. Молева, Т.И. Прохорова // Устойчивое развитие науки и образования. - 2018. - № 8. - С. 191-194.
6. Непочатых М.Г. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие / М.Г. Непочатых, В.А. Богданова, К.С. Лабзо, И.Ю. Никитина, О.И. Алексеева, А.М. Смирнов.– СПб.: СПбГУЭФ, 2009. – 71 с.
7. Никифорова О.Н. Развитие физкультурно-оздоровительных услуг в вузе на примере занятий плаванием // Всероссийская научно-практическая конференция для преподавателей физической культуры «Современные проблемы и технологии развития физической культуры и спорта в вузах Минсельхоза России» / О.Н. Никифорова, Т.И. Прохорова, О.А. Петрова. - 2018. - С. 39-41.

8. Павлов О.Ю. Обучение плаванию на глубокой воде курсантов морского университета // материалы 41-й Всероссийской научно-методической конференции с международным участием «Актуальные вопросы качества морского образования». – Владивосток: Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского, 2018. – С. 123-125.

9. Сими́на Т.Е. Обучение плаванию студентов экономического ВУЗа с использованием инновационных технологий / Т.Е.Сими́на // Scientific Discoveries: Proceedings of articles the international scientific N 345 conference. – Czech Republic, Karlovy Vary: Skleněný Můstek – Russia, Kirov: MCNIP, 2016. – С. 248-253.

10. Сими́на Т.Е. Обучение плаванию студентов с использованием аквааэробики / Т.Е. Сими́на, Е.Ю. Сысоева // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V Международной научно-практической заочной интернет - конференции. 20 октября – 30 ноября 2016 г. : в 2 т. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – С. 311 – 317.

### *Summary*

## **METHODS OF TEACHING DEEP WATER SWIMMING TO STUDENTS OF NON-PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY**

*O. Nikiforova, T. Prohorova*

Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education, Russian State Agrarian University - Moscow Agricultural Academy named after K.A.

Timiryazev

**Abstract.** The technique of teaching students to swim in a deep pool with the use of supporting tools in practical classes, mass training in swimming in conditions not only deep pool, but also open water bodies is Presented. Key words: students, conditions of deep swimming pool, ability to swim.

**Key words:** students, conditions of deep swimming pool, ability to swim.

УДК 796.077-056.266

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ СИСТЕМЫ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ**

*О.Н. Никифорова, В.В. Селезнев*

ФБГОУ ВО Российский государственный аграрный университет –  
Московская сельскохозяйственная академия имени К.А. Тимирязева

**Аннотация.** Содержание адаптивного спорта направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижения ими наивысших результатов на состязаниях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем. Достижение высоких спортивных результатов напрямую зависит от ряда факторов, составляющих систему спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** адаптивный спорт, спортсмены с ограниченными возможностями, социальная адаптация, система подготовки.

---

**Никифорова Ольга Николаевна** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Российский государственный аграрный университет – Московская сельскохозяйственная академия имени К.А. Тимирязева, г. Москва. E-mail: olganikiforova2014@yandex.ru

**Nikiforova Olga** – candidate of pedagogical Sciences, associate Professor of physical culture, Federal State-financed Educational Institution of Higher Education Russian State Agrarian University - Moscow Agricultural Academy named after K. A. Timiryazev, Moscow, Russia. E-mail: olganikiforova2014@yandex.ru

**Селезнев Виктор Викторович** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Российский государственный аграрный



университет – Московская сельскохозяйственная академия имени К.А. Тимирязева, г. Москва. E-mail: [vampir\\_1108@mail.ru](mailto:vampir_1108@mail.ru)

**Seleznev Viktor** - candidate of pedagogical Sciences, associate Professor of physical culture, Federal State-financed Educational Institution of Higher Education Russian State Agrarian University - Moscow Agricultural Academy named after K. A. Timiryazev, Moscow, Russia. E-mail: [vampir\\_1108@mail.ru](mailto:vampir_1108@mail.ru)

---

**Постановка проблемы.** Анализ подготовки спортсменов с ограниченными возможностями показывает, что действующая система подготовки нуждается в существенной доработке на базе современных научных данных, в основе которых лежат организационно-методические основы спортивной подготовки, общие принципы теории и методики адаптивной физической культуры, закономерности поведенческих реакций спортсменов с ограниченными возможностями на стрессовые ситуации, изучение процесса социализации лиц с ограниченными возможностями на основе спорта и др. [4, 10].

**Анализ исследуемых публикаций.** По последним данным количество занимающихся физической культурой и спортом среди инвалидов от общего числа взрослых инвалидов составило около 3,5%, а среди детей-инвалидов – около 7%, что является явно недостаточным, хотя в 2004 году этот показатель составлял 1,5% и 2% соответственно [3].

Для подготовки спортсменов-инвалидов необходимо обладать специальными знаниями и умениями, так как тренировочный процесс таких спортсменов имеет свои особенности, свои технологии, свою методику [5, 6].

С каждым годом людей с ограниченными возможностями в Российской Федерации становится больше, что требует особого внимания к развитию адаптивной физической культуры и спорта людей с инвалидностью.

Основная цель развития адаптивного спорта – дать людям с ограниченными физическими возможностями, в первую очередь, детям,

подросткам и молодежи совершенствоваться духовно и физически, преодолевать трудности и побеждать, прежде всего, самого себя [8].

В настоящее время в России около 2 тысяч специализированных (коррекционных) образовательных учреждений (школ и школ-интернатов), где обучается около 300 тысяч учащихся.

Специализированные школы-интернаты классифицируются следующим образом: I типа для глухих и слабослышащих детей; II типа для слабослышащих детей; III типа для слепых и слабовидящих детей; IV типа для слабовидящих детей; V типа для детей с нарушениями речи; VI типа для детей с детским церебральным параличом; VII типа для детей с задержкой психического развития; VIII типа для детей с умственной отсталостью [7].

Основной задачей этапа высшего спортивного мастерства спортсменов с ограниченными возможностями в условиях специализированных учреждений является поддержание уровня высоких спортивных результатов и физической подготовленности спортсменов-членов сборных команд России с целью их подготовки к участию в Паралимпийских, Сурдлимпийских играх, Специальных олимпийских играх, Чемпионатах мира, Европы.

**Организация и методы исследования.** Для экспериментального исследования организационного и методического обеспечения подготовки спортсменов с ограниченными возможностями был осуществлен подбор испытуемых таким образом, чтобы выборочная совокупность была репрезентативной, т.е. максимально отражала черты генеральной совокупности.

Для этого специально подбирались тренеры, которые работают с различными группами спортсменов с ограниченными возможностями, работники управленческого аппарата специализированных учреждений с различным стажем работы и уровнем подготовленности.

Всего было обследовано 105 специалистов, из них 48 тренеров по различным видам спорта, которые работают со спортсменами с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, 15 специалистов,

занимающихся административной работой (директора, завучи специализированных учреждений, руководители адаптивных спортивных школ, ДЮСШ, члены президиума спортивных федераций), 42 преподавателя вузов, которые ведут подготовку специалистов по адаптивной физической культуре. Среди специалистов, принявших участие в обследовании, было 57,5% мужчин и 42,5% - женщин. Стаж работы в сфере адаптивного спорта среди обследованных распределялся следующим образом: до 5 лет – 32,1%, до 10 лет – 20,5%, свыше 15 лет – 47,4%. Из них докторов педагогических наук – 11,4%, кандидатов педагогических наук – 23,8%, заслуженных тренеров СССР и России – 9,5%, специалистов, имеющих высшую категорию – 19%, I категорию – 8,5%, II категорию – 6,6%.

**Результаты исследования.** В результате анкетного опроса специалистов адаптивного спорта были получены данные, которые представлены в табл. 1.

Большинство опрошенных специалистов оценивают уровень развития адаптивного спорта в России на современном этапе как средний и ниже среднего (средняя оценка 4,6 баллов по десятибалльной шкале).

Уровень финансирования адаптивного спорта и материально-техническую базу специалисты оценивают, как низкую ( $3,1 \pm 0,02$  балла и  $2,6 \pm 0,01$  балла).

Тренеры, руководители и другие категории специалистов по адаптивному спорту отмечают низкий уровень нормативно-правовой базы ( $2,9 \pm 0,2$ ).

**Таблица 1. Результаты анкетного опроса специалистов по адаптивной физической культуре (n=105)**

№ п/п	Показатели организационно-методической работы со спортсменами с ограниченными возможностями	Средняя оценка в баллах
1	Материально-техническое обеспечение процесса подготовки спортсменов с ограниченными возможностями	$2,6 \pm 0,1$
2	Уровень финансирования адаптивного спорта	$3,1 \pm 0,2$
3	Нормативно-правовое обеспечение адаптивного спорта	$2,9 \pm 0,2$

4	Зависимость спортивных результатов спортсменов с ограниченными возможностями: Уровень физической подготовки Уровень технико-тактической подготовки Уровень психологической подготовки	8,6±0,8 5,8±0,3 9,2±0,7
5	Главный р-т тренерской работы в адапт. спорте: Спортивный результат учеников Улучшение состояния здоровья Социальная адаптация спортсменов с ограниченными возможностями	9,4±0,6 9,3±0,4 9,8±0,5
6	Изменения личностных качеств спортсменов в результате занятий адаптивным спортом: Стали более настойчивыми Способны к внутреннему самоконтролю Стали менее тревожными при возникновении непредвиденных ситуаций Стали стремиться к лидерству Стали проявлять самостоятельность при решении проблем Стали стремиться быть в коллективе	9,7±0,2 8,3±0,4 9,6±0,08 8,9±0,1 7,4±0,2 9,8±0,07
7	Факторы оптимизации системы подготовки спортсменов с особыми потребностями: Научно-методическое и информационное обеспечение Медико-биологическое обеспечение Материально-техническое обеспечение Финансовое обеспечение Нормативно-правовое регулирование	9,5±0,3 9,3±0,4 10 10 10

В результате анкетного опроса большинство специалистов основными нерешенными организационно-методическими проблемами на современном этапе развития адаптивного спорта считают вопросы, связанные с недостаточным уровнем финансирования и нормативно-правового обеспечения.

Недостаточный уровень нормативно-правового обеспечения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта сдерживает оптимальную управляемость, целенаправленность и гарантированность системы адаптивного спорта, препятствует разработке долговременной программы развития этой системы; определяет не стабильность ресурсного обеспечения спортивной системы в целом и на этой основе совершенствование средств и методов руководства адаптивным спортом.

Анализ существующего механизма и источников финансирования адаптивного спорта и адаптивной физической культуры в Российской

Федерации показал, что обеспечение подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта осуществляется не в полном объеме, а существующая тенденция приоритетности финансирования олимпийских видов спорта привела к тому, что в отношении финансирования целого ряда паралимпийских и сурдлимпийских видов спорта используется остаточный принцип [1, 9].

**Выводы.** Несмотря на поддержку в развитии адаптивного спорта в специализированных учреждениях со стороны государства, существует ряд серьезных проблем. В сфере физической реабилитации инвалидов по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни.

**Перспективы дальнейших исследований.** Главной задачей остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

## Литература

1. Агапцов С.А. Аналитическая записка по результатам экспертно-аналитического мероприятия «Эффективность использования бюджетных средств и федеральной собственности на развитие адаптивного спорта и

адаптивной физической культуры в Российской Федерации» // Бюллетень Счетной палаты Российской Федерации. – 2011. - № 3 (159).

2. Никифорова О.Н. Анализ финансирования адаптивного спорта и адаптивной физической культуры в Российской Федерации на современном этапе / О.Н. Никифорова, В.В. Селезнев, Т.И. Прохорова, К.А. Верясова // Адаптивная физическая культура. - 2019. № 2 (78). - С. 46-48.

3. О положении детей в Российской Федерации. Государственный доклад за 2006 год. – М.: Миздравсоцразвития России, 2006. – С.135-139.

4. Селезнев В.В., Никифорова О.Н. Организационно-методические основы подготовки спортсменов с ограниченными возможностями в условиях специализированных учреждений: учебно-методическое пособие. – М.: Перспектива, 2019. – 84 с.

5. Суслов Ф.П. Спортивная подготовка футболистов с нарушением интеллекта в условиях специализированного учреждения: методические рекомендации для тренеров / Ф.П. Суслов Ф, Д.Е. Никифоров, О.Н. Никифорова. – М.: Перспектива, 2018. – 48 с.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2-х тт. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / под общей редакцией проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2010. - 296 с.

7. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (утв. постановлением Правительства РФ от 12 марта 1997 г. N 288) // Интернет, Гарант информационно-правовой портал [Электронный ресурс] - <https://base.garant.ru/10200129> (Дата обращения: 12.11.2019)

8. Чешихина В.В. Инновационные технологии реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры: монография / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова, В.А. Чешихин, В.В. Селезнев – М.: Изд-во РГСУ, 2012. – 196 с.

9. Чешихина В.В. Анализ финансового обеспечения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Российской Федерации / В.В. Чешихина, В.В. Селезнев // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2016. - № 2(3). – С.120-128.

10. Чешихина В.В. Анализ нормативно-правового обеспечения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Российской Федерации / В.В. Чешихина, В.В. Селезнев // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2016. - № 2(3). – С.120-128.

### *Summary*

## **RESEARCH OF THE MAIN PROBLEMS OF THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING OF PERSONS WITH DISABILITIES IN THE CONDITIONS OF SPECIALIZED INSTITUTIONS**

*O. Nikiforova, V. Seleznev*

Federal State-financed Educational Institution of Higher Education Russian State Agrarian University - Moscow Agricultural Academy named after K. A.

Timiryazev

**Abstract.** The content of adaptive sports is aimed, first of all, at the formation of high sports skills in disabled people and their achievement of the highest results in competitions with people with similar health problems. Achieving high sports results depends on a number of factors that make up the system of sports training.

**Keywords:** adaptive sport, athletes with disabilities, social adaptation, training system

УДК 793.378

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ  
ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА**

*Г.М. Перова*

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна

**Аннотация.** В статье рассматривается тема повышения уровня профессионального здоровья и физической подготовленности студентов педагогических профилей. В настоящий период времени эта проблематика является актуальной в современном обществе. Данный предмет обсуждения в системе высшего образования требует радикального переосмысления.

В данной статье отмечается, что введение современных средств физической культуры в учебный процесс дает положительную динамику уровня физической подготовленности и становление профессионального здоровья студентов Государственного социально-гуманитарного университета. Сформулированы современные средства физической культуры, которые способствуют повышению двигательной активности студентов, создавая при этом позитивные условия для процесса воспитания профессионального здоровья и психологической устойчивости будущего учителя – предметника.

Дано аналитическое описание формирования стабильного интереса студентов высшей школы к физкультурной и спортивной деятельности, возможного повлиять на положительную ориентацию к улучшению профессионального здоровья. Описаны мотивы, проблемы и противоречия, свойственные молодому поколению по отношению к практике собственного здоровья.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенческая молодежь, профессиональное здоровье.

---



**Перова Галина Михайловна** – кандидат педагогических наук, доцент, Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия, e-mail: PerovaGM@mail.ru

**Perova Galina Mikhailovna** - PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia, e-mail: PerovaGM@mail.ru

---

**Постановка проблемы.** В настоящее время у многих специалистов, профессия которых неразрывно связана с умственным трудом наблюдается тенденциозность к инактивному образу жизни. Этот факт провоцирует гиподинамию, быструю утомляемость на рабочем месте, неустойчивость эмоциональной сферы и т.п. Данные изменения в организме человека, как правило, приводят к снижению производительности труда и возникновению профессиональных заболеваний. В связи с этим процесс оптимизации уровня профессионального здоровья является основополагающим в практике физического воспитания.

Анализ последних публикаций по исследуемой проблеме. Анализ научной литературы, которая охватывает проблематику профессионального здоровья студентов вузов, выявляет все большие пробелы в этой области за последние несколько лет. Во многих работах констатируется факт того, что за время обучения профессиональное здоровье студентов не повышается, а наоборот, отмечается его ухудшение [3]. Увеличивается количество случаев заболеваний, некоторая часть студентов переходит в более низкую медицинскую группу [1, 5].

Анализ результатов исследований за последние годы констатировал факт того, что у большинства студентов отсутствуют должные знания и умения планирования и ведения здорового стиля жизни [2, 5]. Для того, чтобы выпустить из стен вуза высокопрофессионального специалиста, нужно мотивировать сегодняшнего студента на процесс самовоспитания не только

теоретических знаний, но и психической, физической подготовленности. Все это неизменно будет способствовать повышению уровня профессионального здоровья будущих специалистов.

Актуальность исследования. Общественно-экономический прогресс современного сообщества требует от специалистов в области педагогики высокой степени социальной и профессиональной компетентности, конкурентоспособности и толерантности, самостоятельности и активности. Одним из наиболее действенных средств, способствующих становлению высококлассного интернала, представляется адекватно организованная двигательная активность, здоровый и мотивированный образ жизни, грамотное использование широкого спектра средств физической культуры и спорта в жизнедеятельности будущего педагога.

Именно в вузе создаются условия для становления личности будущего профессионала, именно здесь начинается обучение его профессии. При этом связь здоровья и будущей профессиональной деятельности является одним из приоритетных направлений обучения, Многими авторами отмечается, что уровень физического здоровья напрямую отражает уровень физического развития студентов и степень становления их умений [4]. Этот факт позволяет во время обучения в вузе, а затем в трудовой деятельности реализовывать свои творческие возможности. Профессиональное здоровье должно стать основным атрибутом будущего специалиста, необходимым для формирования общественных отношений.

Последние годы главной задачей воспитания в области физической культуры значится процесс повышения заинтересованности студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями. Решать данную проблему представляется необходимым, т.к. требуется повысить показатели здоровой жизнедеятельности студентов. Для продуктивного применения средств и методов физического воспитания, направленного на развитие уровня физической подготовленности становится обязательной задача владения студентами информацией о степени физической и функциональной

подготовленности, умении самостоятельно составлять и проводить комплексы упражнений оздоровительной или тренировочной направленности. Благодаря высокой двигательной активности создаются позитивные условия для процесса воспитания не только физической, но и психической составляющей жизнедеятельности будущего учителя. Двигательная моторика благоприятно воздействует на эмоциональную и интеллектуальную деятельность студентов. Под влиянием физической нагрузки активизируются психические механизмы, функции центральной нервной системы. В связи с этим, процессы активизации психического напряжения современного педагога решаются посредством физической культуры.

С помощью правильно организованных занятий физической культурой реально повысить результативность и изменить качественные и количественные показатели физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей студенческого организма, улучшить степень их профессионального здоровья. Для того, чтобы сформировать рост психофизических показателей студентов и развить их интерес к занятиям физическими упражнениями нужно постоянно находиться в поиске новых форм и методик проведения физкультурных занятий.

Предмет «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в высшей школе проводится на протяжении трех лет обучения и осуществляется в многообразных формах. Все эти формы взаимосвязаны и дополняют друг друга. Однако на наш взгляд, для повышения уровня физкультурного образования студентов необходимо образовательный процесс по данным дисциплинам расширять и углублять дополнительным объёмом теоретических знаний. Используя на занятиях новые формы и методики, интересные упражнения, взятые из других систем физической подготовки, мы не только разнообразим и сформируем интерес к занятиям, но и создадим базу для котировки профессионального здоровья занимающихся.

Необходимо привлекать студентов и к введению самостоятельных занятий физическими упражнениями в образ их жизнедеятельности. Именно

самостоятельные занятия физическими упражнениями обеспечивают соблюдение динамичности жизнедеятельности человека. Правильно подобранные физические упражнения плодотворно влияют на процесс становления необходимых трудовых, бытовых, профессиональных навыков студентов педагогических профилей [2, 6].

Неоспорим и тот факт, что занятия физическими упражнениями являются продуктивным средством, помогающим повысить общую работоспособность, производительность интеллектуальной деятельности, формируют адаптационные возможности каждого учащегося к выбранной специальности и особенностям ее воздействия на организм [2].

В системе физкультурного образования имеется широкий набор действенных средств, плодотворно формирующих психофизические качества личности, повышающих собственный потенциал будущего педагога.

В связи с вышеизложенным, практические занятия физическим воспитанием, с обязательным прохождением раздела профессионально - прикладной физической подготовки, становятся все более значимыми в современном учебном процессе.

Профессиональная деятельность специалистов, к которым относятся все студенты педагогических профилей, характеризуется следующими признаками:

- малоподвижной рабочей позы с постоянным напряжением мышц верхней части туловища;
- долговременной концентрацией внимания и фондированным мышлением;
- постоянством работы с напряжением зрительного анализатора.

К ведущим профессиональным психофизическим качествам студентов, желающих освоить педагогические профессии, следует отнести: ловкость, быстроту, общую выносливость.

Таким образом, на занятиях физическим воспитанием в вузе для студентов педагогических профилей, особое внимание стоит уделять

упражнениям по укреплению опорно-двигательного аппарата, упражнениям на развитие мышц спины и живота.

Многочисленные исследования позволяют констатировать факт того, что игровые виды спорта и общая физическая подготовка (ОФП) значительно улучшают уровень развития психофизических качеств, которые являются значимыми для работников педагогической сферы.

Цель исследования - обоснование эффективности применения современных средств физической культуры, нацеленных на прирост уровня профессионального здоровья студентов ГСГУ.

Задачи исследования - выявить эффективность используемых средств физической культуры, определить уровень физической подготовленности студентов университета.

Организация и методы исследования. Для выявления оптимальных средств физической культуры, повышающих уровень психофизической подготовленности студентов педагогических профилей, нами был проведен констатирующий эксперимент на базе Государственного социально-гуманитарного университета со студентами двух педагогических факультетов (факультета иностранных языков и филологического). Всего в эксперименте было задействовано 48 человек, из них 6 юношей и 42 девушки.

Для реализации поставленной нами цели практические занятия по предмету «физическая культура» студентов первого курса, участвующих в исследовании, были организованы в двух группах. В первой, контрольной группе (22 студента) учебный процесс был построен по общепринятой методике. Во второй, экспериментальной группе (26 человек) 15-20 минут от общего времени занятия уделялось комплексу физических упражнений, повышающих уровень профессиональных физических и психических качеств будущих учителей. Для этого в структуру учебного занятия был внедрен комплекс, состоящий из восьми упражнений. Комплекс выполнялся в начале основной части академического занятия. Упражнения были направлены на укрепление мышц шеи, рук, спины, живота. Алгоритм выполнения

упражнений был следующим: каждое упражнение дозировалось от 30 до 40 секунд, с интервалом отдыха – 20 секунд и числом подходов от двух в начале года, до четырех к концу учебного года.

Динамика прироста результатов оценивалось в начале и в конце учебного года комплексом тестовых заданий, которые позволили определить уровень развития основных психофизических качеств студентов педагогических профилей.

В начале учебного года студенты обеих групп не имели достоверных различий в результативности индивидуальных психофизических показателей.

Результаты и их обсуждение. Для котировки двигательной подготовленности обучающихся первого курса педагогических специальностей ГСГУ нами было рекомендовано пройти диагностику своей физической подготовленности, состоящей из пяти тестовых упражнений. В данный комплекс вошли: бег на дистанцию 100 метров, прыжок в длину с места, сгибание - разгибание рук; поднимание - опускание туловища; наклон вниз из положения стоя на скамейке. В начале учебного года, после проведенной проверки студентов двух тестируемых групп, достоверных различий в физической подготовленности не было обнаружено.

В конце второго семестра, после повторного тестирования юношей и девушек первого курса экономического факультета, можно обоснованно утверждать факт улучшения физической подготовленности студентов экспериментальной группы. Сопоставив данные показанных ими результатов, можно утверждать, что показатели скоростно-силовой подготовленности, «взрывной силы» улучшились в среднем на 10,6% и 11,2% соответственно. Показатели силовой выносливости студентов экспериментальной группы за год обучения в вузе улучшились в среднем на 16,3%.

Анализируя данные тестирования студентов второй группы, которые занимались в течение первого года обучения в вузе по общепринятой программе, нами установлено, что студенты не улучшили свои показатели ни в одном из видов тестирования.

**Выводы.** В целом, полученные данные нашего исследования, позволили установить, что за учебный год у студентов экспериментальной группы в результате целенаправленного воздействия комплекса специальных упражнений, направленных на развитие профессионального здоровья диагностировались существенные улучшения в тестовых результатах. Достоверно улучшились показатели бега на 100 метров, в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине, сгибании и разгибании рук в упоре, поднимания туловища из положения лежа ( $P < 0,05$ ). В контрольной группе индивидуальные показатели достоверно не изменились ( $P > 0,05$ ).

Сравнительный анализ эффективности, предложенной нами формы организации учебного процесса с целью повышения уровня профессионального здоровья студентов выявил преимущество экспериментального варианта. Введение комплекса специальных упражнений в структуру учебно-тренировочного занятия помогло обеспечить выполнение основных требований программы, всестороннюю физическую подготовленность и повысить уровень профессионального здоровья студентов педагогических профилей.

### Литература

1. Бажук О.В. Моделирование педагогической профилактики профессионального здоровья студентов, будущих социальных педагогов / О. В. Бажук // Вестник Орловского государственного университета. Сер. Новые гуманитарные исследования. - 2012. - № 3(23). - С. 245-246.

2. Венкович Д.А. Уровень физической подготовленности студентов непрофильных специальностей ВГУ им. П.М. Машерова при сдаче ГФОК Республики Беларусь / Д.А. Венкович, И.Г. Шатуха // Материалы Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов». – Минск, БГУФК, 2019. – Т.3. – С.24-28.

3. Воронин Д.М. Корреляционные взаимосвязи между антропометрическими данными и уровнем физического развития у студентов педагогического профиля / Д. М. Воронин, К. Корнеева - Современные здоровьесберегающие технологии – Орехово-Зуево: ГГТУ - №1. – 2017. – С. 47-52.

4. Воронин Д.М. Создание здоровьесформирующей среды высшего учебного заведения / Д.М. Воронин, М.Ю. Золотова, С.Е. Глачаева // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. 60. – Ч. 2. – С.76 – 79.

5. Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление [Текст] / Г. С. Никифоров, С. М. Шингаев // Психологический журнал. - 2015. - Т. 36. - №2. - С. 44-54.

6. Перова Г.М. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр/ Г.М. Перова, И.А. Ковачева, А.В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. С. 16-17.

### *Summary*

## **EFFICIENCY OF APPLICATION OF MODERN MEANS OF PHYSICAL CULTURE TO IMPROVE THE PROFESSIONAL HEALTH OF HUMANITARIAN UNIVERSITY STUDENTS**

*G. Perova*

State Social and Humanitarian University, Kolomna

**Abstract.** The article discusses the topic of improving the level of professional health and physical fitness of students of pedagogical profiles. At the present time, this issue is relevant in modern society. This subject of discussion in the higher education system requires a radical rethinking.



This article notes that the introduction of modern means of physical education in the educational process gives positive dynamics to the level of physical fitness and the formation of professional health of students of the State Social and Humanitarian University. The modern means of physical culture are formulated that contribute to increasing the students' motor activity, while creating positive conditions for the process of educating professional health and psychological stability of the future teacher - subject.

An analytical description is given of the formation of a stable interest of high school students in physical education and sports activities that can influence a positive orientation towards improving professional health. The motives, problems and contradictions inherent in the young generation in relation to the practice of their own health are described.

**Key words:** physical culture, student youth, professional health.

УДК 796.011.1

## АНАЛИЗ ГУМАНИТАРНЫХ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Н.Т. Тяглая*

Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск

**Аннотация:** Статья посвящена изучению гуманитарных проблемы в области физической культуры. Рассмотрены основные значения и направления развития гуманитарных наук в дисциплине «Физическая культура». Изучены взаимосвязи учебных дисциплин, которые обуславливает становление личности и обогащение духовно-культурными ценностями. Гуманитарная значимость физической культуры предполагает достижение целостности знаний о человеке, понимание значения человеческих ценностей в современном мире, осознание своего места в культуре, развитие культурного самосознания.

**Ключевые слова:** проблема, гуманитарные науки, физическая культура, физическое воспитание, личность, воспитание.

---

Тяглая Нурсиля Талгатовна - студент, Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск, Россия. E-mail: nursilya.safargulova@yandex.ru

Tyaglaya Nurselya - student of Yugra state University, Khanty-Mansiysk, Russia. E-mail: nursilya.safargulova@yandex.ru

---

**Постановка проблемы:** Студенты довольно быстро теряют интерес к физической культуре и различным дисциплинам, связанных с гуманитарными науками, поэтому важно искать новые пути решения для создания заинтересованности среди учащихся, в соответствии учебным планам образовательных учреждений. Важно начать реформировать процесс обучения именно с физической культуры, так как за последние годы

физическое здоровье молодого поколения изрядно ухудшилось. Тогда же одновременно необходимо воспитывать духовные ценности и развивать личность, будущего профессионала. Однако, это проблема является нерешенной на сегодняшний день.

**Анализ последних публикаций по тематике статьи:** Профессиональное мировоззрение специалиста в области физической культуры и спорта в гуманистической парадигме (О. С. Газман, Р. А. Арцишевский, М. Г. Ашманис, А. С. Богомоллов, Э. В. Ильенков, А. А. Касьян, Е. И. Кукушкина, В. М. Гайдулина, Е. П. Бельчикова, Р. Г. Мухамедзянова, В. И. Петрова, Н. И. Монахов) преимущественно понимается как область нравственного, эстетического и политического сознания. Ранее в педагогических исследованиях проблема формирования профессионального мировоззрения специалиста в области физической культуры освещалась как неотъемлемая часть идеологического и политического воспитания. Такое понимание феномена профессионального мировоззрения специалиста в области физической культуры и спорта, на наш взгляд, обедняет содержание этого понятия и существенно ограничивает круг педагогических средств, направленных на формирование этого мировоззрения.

**Актуальность:** Анализ современной системы образования в РФ в целом и физическая культура как ее весомой составляющей в частности позволяет утверждать, что в обществе резко уменьшился интерес к занятиям физическими упражнениями, малоэффективным является управление процессом физического воспитания в образовательной сфере, в основном не соответствует современным требованиям уровень компетентности специалистов физической культуры.

**Цель исследования:** теоретический анализ гуманитарных проблем физической культуры.

**Задачи исследования:**

- проанализировать роль физической культуры в современной образовательной практике;

- назвать основные задачи современной спортивной науки и перечислить социальные функции физической культуры в формировании гармонично развитой личности и здорового образа жизни.

- проанализировать гуманитарные проблемы в физической культуре.

**Организация и методы исследования:** теоретический анализ научной литературы; анализ и обобщение. В основу исследования легли методы сравнительного анализа и классификации. Решение поставленных в работе задач осуществлялось с использованием системного подхода в подборе материала, методов индуктивного и логического анализа, статистические методы анализа литературных данных.

**Результаты исследования:** Во всех образовательных учреждениях такая дисциплина, как «Физическая культура» является базовым курсом по сравнению с другими дисциплинами. В современной системе образования и преподавания наблюдается тенденция интегрирования дисциплины «физическая культура и спорт» в основной ряд ведущих дисциплин, которые включают в себя естественно-математические и социально-гуманитарные науки. Прежде всего, это неразрывно связано с тем, что физическая культура и здоровый образ жизни с каждым днем обретает огромное значение в социально-общественной жизни и становится обусловленным явлением [3].

В основе учебно-воспитательного процесса лежит комплексный и системный характер современного образования, где воспитание и профессиональная подготовка специалистов происходит неразрывно с формированием их мировоззрения, трудового, физического и эстетического воспитания. Причем, воспитание остается объективной реальностью, важнейшей частью человеческой культуры, истории, цивилизации.

Гуманитарные науки и знания как наиболее чувствительные к социально-экономическим изменениям, происходящим в обществе, определяют направленность развития содержания образования. Они охватывают все сферы жизнедеятельности и практически все дисциплины, которые преподают во всех образовательных учреждениях. К гуманитарным

наукам так же можно отнести и физическую культуру, ибо они очень взаимосвязаны между собой. Направленность развития содержания образования можно рассматривать как меру приобщения обучающегося к развивающейся культуре. Научное знание может существовать только в определенной культурной среде. Если научное знание сделать предметом и содержанием образования, его нельзя вырвать из этой среды. Знание становится гуманитарным, если входит в структуру мировоззрения личности, очеловечивается и осмысливается [9, 3].

Гуманитарные знания преодолевают узкопрофессиональное мышление будущего специалиста, воспитывают богатую духовно личность, которая обладает чувством нравственной и социально-профессиональной ответственности [7, с.74].

Гуманитарную подготовку можно рассматривать как совокупность методов, форм и средств практики и образования, развивающих творчество личности, культуру, способность личности к продуктивному освоению большого объема новой информации, к правильному решению разнообразных профессиональных и социальных задач, к разнообразию знаний. Такая подготовка определяет качество и культуросообразность целостного развития обучающегося, как будущего специалиста, при этом насыщая весь этот процесс [8, с. 225].

Физическая культура является специфическим многофункциональным явлением в сфере которого решается широкий круг задач — от личных до государственных и общечеловеческих. К понятию «отрасль физической культуры» относится также материальная основа физической культуры, структура спортивных организаций, и научно-методическая база [4, с.26].

Важно отметить, что взаимоотношения между студентом и преподавателем на занятиях физической культурой реализует ряд функций:

- познавательно-воспитательная;
- прогностически-организационная;
- экспрессивно-рефлексивная;

- фасилитативная функция;
- толерантно-адаптивная функция.

В контексте нашей дисциплины «Физическая культура», взаимное обсуждение интересующих вопросов и решение задач на занятии совместно со студентами, будет коренным образом не только укреплять партнерские отношения, но и способствовать следующим задачам: укреплению здоровья, формированию волевых качеств, способствовать формированию потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом [5, с.8].

Приоритет в развитии физкультурно-оздоровительного направления - должен быть выбран самостоятельно каждым студентом. Учитываются личностные приоритеты: желание, интересы, умения. Современная организация спортивной деятельности, на основе новых форм учебно-воспитательного процесса, сформирует спортивную культуру студента, мотивацию и интерес к спортивному стилю в жизни в дальнейшем. Кроме этого, на уроках физической культуры происходит упоминание многих гуманитарных дисциплин. Множество мнений о целесообразности развития и применения новых методологических систем в образовательном пространстве физического воспитания и образования в высшей школе дает повод и возможность доказать эффективность движения в этом направлении [6, с.35;].

Специфичность физкультурной деятельности предполагает постоянное вовлечение членов коллектива в субъект-субъектное взаимодействие, определяя его особый характер, требующий организации непрерывной обратной связи для получения информации об активности, самочувствии и настроении занимающихся как в плане оптимальности физических нагрузок, так и в плане эффективности используемых средств и методов обучения, воспитания и самовоспитания. Среди актуальных вопросов в этой сфере выделяется проблема формирования опыта субъект-субъектного взаимодействия у студентов различных специальностей [1, с.46].

На этой основе актуализируется гуманистическая парадигма образования в области физической культуры, в которой целевая

направленность с идеальной (всестороннее и гармоничное развитие личности) изменяется на конкретно педагогически ориентированную – формирование физической культуры личности студента. В ее реализации культурологический подход выступает методологической основой, обеспечивая анализ физической культуры в системе общеподобных категорий общего, особенного и единичного. Он позволяет построить логически субординированный ряд понятий: общая культура личности – профессиональная культура личности – физическая культура личности – гармония личности и физического окультуривания [2, с.67].

**Выводы:** Физическая культура обладает богатым «инструментарием», обеспечивающим формирование у студентов опыта субъект-субъектного взаимодействия. Сотрудничество в воспитании представляется как совокупность деятельностных, поведенческих, интеллектуальных, ценностных взаимосвязей, обусловленных саморазвитием личности

Физическая культура прямо и косвенно включает такие качества, свойства, направления личности, позволяющие достигать соответствия знаний и творческого действия, общения и чувств, представлять противоречия между трудом и отдыхом, производством и природой, чем-то духовным и физическим, развиваться в гармонии с культурой общества. Социальную устойчивость, психический контроль, продуктивную включенность в труд и жизнь обеспечивает достижение личностью такой гармонии.

Физическую культуру можно назвать «эликсиром жизни». Она дает людям здоровье, ощущение полноты жизни, радость, бодрость. Любой современный обучающийся должен быть физически культурным человеком, с высоким уровнем закалки. Стоит только добавить занятия физической культурой в повседневную жизнь, то наладится здоровье и все остальное [7, с.76].

Таким образом, феномен физической культуры личности обучающегося позволяет представить ее как целостное качество личности, как предпосылку и условие продуктивной учебно-профессиональной деятельности, как общий

показатель профессиональной пригодности будущего специалиста и как цель самосовершенствования и личностного саморазвития, тем самым требует дальнейшего комплексного изучения.

### Литература

1. Антонова М.А. Гуманитарная значимость дисциплины "физическая культура" // Проблемы гуманизации и гуманитаризации образования в России: материалы I Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. Лесниково. 2018. С.46-50.
2. Антонов М.А. Гуманитарная значимость дисциплины "элективные курсы по физической культуре" / М.А. Антонов, С.Р. Рабаданов // проблемы гуманизации и гуманитаризации образования в России: сборник статей по материалам II Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. Под общей редакцией С.Ф. Сухановой. Лесниково. 2019. С.65-70
3. Баймухан А.К. Роль спорта в формировании личности студента / А.К. Баймухан, Г.А. Куатова // Студенческий: электрон. научн. журн. 2019. № 32(76). URL: <https://sibac.info/journal/student/76/154389> (дата обращения: 16.10.2019).
4. Белеев Г.Ю. Актуальные модели воспитания: век XXI / Г.Ю. Белеев // Отечественная и зарубежная педагогика. 2014. №5. С.26-39.
5. Верхорубова О.В., Содержание и формы организации субъект-субъектного взаимодействия студентов / О.В. Верхорубова, Е.А. Цыбина, О.С. Подлеская, Н.А. Лобанова // Успехи современной науки и образования. 2018. № 1. С.8-13
6. Газовский Б.М. Организация физического воспитания студентов / Б.М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. - Минск: Высшая школа, 1978. - 96 с.
7. Иванова А.И. Гуманитарное значение физической культуры // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных



условиях: материалы IV Международной научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. Курск, 2019. С. 74-76.

8. Компетентностный подход в сфере образования при подготовке специалиста по физической культуре / Скобликова Т.В. // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2012. № 4-1 (24). С. 222-227.

9. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений V вида / Чиркина Г.В., Алтухова Т.А., Вятлева Ю.Е., Российская Е.Н., Скобликова Т.В., Хабибулина М.Б., Черкасова Е.Л. //Подготовительный класс. 1-4 классы/Москва, 2013. – С. 11-18.

### *Summary*

## **THE ANALYSIS OF HUMANITARIAN PROBLEMS AT PHYSICAL CULTURE**

*N. Tyaglaya*

The Ugra state University, Khanty-Mansiysk, Russia

**Abstract.** The article is devoted to the study of humanitarian problems in the field of physical culture. The main values and directions of development of the Humanities in the discipline of physical culture are considered. The interrelations of educational disciplines, which determine the formation of personality and enrichment of spiritual and cultural values, are studied. The humanitarian significance of physical culture involves achieving the integrity of knowledge about a person, understanding the meaning of human values in the modern world, awareness of their place in culture, the development of cultural consciousness.

**Key words:** problem, humanities, physical culture, physical education, personality, education

УДК 378

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С  
ПОМОЩЬЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Е.В. Черникова*

Приднестровский государственный университет, Тирасполь

**Аннотация.** В данной статье описывается состояние здоровья современной молодежи и обосновывается потребность применения здоровьесберегающих технологий в учреждениях образования. В данной статье ведется речь о состоянии здоровья обучающихся с проблемами, возникающими на пути к здоровому образу жизни, а также о современных здоровьесберегающих технологиях, существующими в высшем учебном заведении.

**Ключевые слова:** образование, образовательные технологии, здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровье, здоровый образ жизни, знания.

---

**Черникова Елена Васильевна** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и современных образовательных технологий Приднестровского государственного университета им. Т.Г.Шевченко. E-mail: chevсаратов@mail.ru

**Chernikova Elena** – candidate of Pedagogic Sciences, associate professor at the department of pedagogy and modern educational technologies of Transnistrian State University named after T.G. Shevchenko. E-mail: chevсаратов@mail.ru

---

**Введение.** Проблема сохранения здоровья населения является одной из самых актуальных в современном мире. Она также определяется соотношением внешних и внутренних факторов, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять нежелательным воздействиям, усиливая влияние позитивных для здоровья факторов. Надлежащее состояние здоровья помогает человеку плодотворно учиться,

полноценно работать, заниматься спортом. Нарушения в сфере здоровья существенно сказываются на благополучии, как отдельных индивидов, так и всей страны в целом.

**Основная цель статьи:** обосновывается необходимость в применении здоровьесберегающих технологий в высших учебных заведениях, а также обобщить структурные компоненты педагогической деятельности обучающихся в направлении сохранения и укрепления здоровья в процессе учебной деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть состояние здоровья современной молодежи.
2. Показать актуальность использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса.

**Изложение основного материала исследования**

Многие факты указывают на то, что участие обучающегося в образовательном процессе достаточно утомительно, что может привести к ухудшению состояния здоровья. Поэтому весьма актуальным является применение здоровьесберегающих технологий в вузе.

К сожалению, личностная роль молодых людей в поддержании и укреплении своего здоровья практически сведена к минимуму.

Вместе с тем, любые нагрузки, грубые нарушения питания, режим труда, отдыха, стресс, гиподинамия, другие факторы риска молодой организм способен преодолеть самостоятельно.

Отметим, что за последние десять лет среди молодежи произошло повышение уровня заболеваемости и распространенности болезней. Значительное распространение получили социально-обусловленные болезни.

Наряду с вышеизложенным, наиболее предопределяет состояние здоровья образ жизни, который ведет молодежь. Здорового образа жизни придерживаются 69% процентов обучающихся. Доказано, что формирование здорового образа жизни намного эффективнее и экономически целесообразнее, чем постоянное увеличение расходов на лечение последствий

нездорового образа жизни. Поэтому необходимо использование здоровьесберегающих технологий в высших учебных заведениях [1].

Здоровьесбережение представляет собой процесс, в основе которого положено физическое воспитание, то есть физкультурно-оздоровительная деятельность.

В частности, интересным является тот факт, что по данным исследований, только 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют разнообразную хроническую патологию. У каждого второго абитуриента выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний [2].

Немаловажно, что за период обучения число обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5 – 2 раза, нервными болезнями – в 2 раза, с аллергическими - в 3 раза, с близорукостью – в 5 раз. Здоровье обучающихся находится в прямой зависимости от условий обучения, питания, двигательной активности, правильного чередования нагрузки и отдыха. Оно также определяется соотношением внешних и внутренних факторов, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять нежелательным воздействиям, защищаться от них, по возможности усиливая влияние позитивных для здоровья факторов, с другой стороны [3].

Анализ исследований позволяет отметить, что если все причины принять за 100%, то образ жизни и поведение людей обуславливает 50% всех болезней, состояние окружающей среды – 20%, наследственные факторы – 20%, состояние здравоохранения, ее организация, медикаментозные и технологические средства – 8%, другие факторы – 2%. Таким образом, если разделить 20 «наследственных» процентов на равные части и 10% присоединить к первым 50%, так как человек лично может изменить свой генотип с помощью вредных привычек, то от каждого из нас зависит наше здоровье и долголетие на 60%. Таким образом, третьей группой факторов является образ жизни, имеющий ведущее значение (60%) в сохранении и укреплении здоровья. [4].

Говоря о факторах, которые осуществляют неблагоприятное влияние на здоровье (патогенные факторы), в аспекте охраны здоровья обучающихся, необходимо разделить их на две большие группы: факторы, непосредственно связанные с образовательным процессом, образовательными учреждениями, и все другие факторы, потенциально осуществляющие влияние на здоровье обучающихся.

Представим перечень общих патогенных факторов, наносящих вред здоровью обучающихся:

1. Низкий уровень мотивации сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

2. Сужение понятия здоровья. Несмотря на то, что большинство специалистов определяют здоровье, часто имеют в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной составляющей. В современных условиях еще не разработана комплексная система оценки уровня здоровья человека, охватывающая все его составляющие. Необходимо изменить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья, как многогранного понятия, включающего все три аспекта.

3. Влияние неблагоприятных для здоровья экологических факторов. Чем слабее организм, а именно таким является организм ребенка, тем более тяжелые последствия для его здоровья от воздействия вредных факторов окружающей среды.

4. Влияние неблагоприятных для здоровья антропогенных факторов, которые определяют происхождение значительной части неврозов, депрессивных состояний, психосоматических заболеваний, проявлений агрессии, роста потребления алкоголя и наркотиков.

5. Отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья населения – отсутствие последовательной и непрерывной системы обучения здоровьесбережению.

Наряду с такими факторами, как генетическая обусловленность, неблагоприятные социальные, экологические условия; утомляемость при обучении не является следствием какой-то одной причины (сложности материала или психологической напряженности), а определенным сочетанием, совокупностью различных факторов [2].

В современных условиях, выяснить понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» представляется корректным, исходя из «родового» понятие «образовательные технологии».

Научить обучающегося общим принципам, современным системам и методам охраны и укрепления здоровья, безусловно, – задача образовательных учреждений. Вместе с тем, современный уровень цивилизации и культуры выдвигает в число важнейших для человека приоритетов задачу самому научиться не болеть, быть здоровым. Для системы образования эта задача трансформируется в организацию технологий.

Вместе с тем, на практике выделяется 3 источника угроз для здоровья обучающихся и педагогов:

1. Гигиенические.
2. Организационно-педагогические факторы.
3. Психолого-педагогические факторы [5].

По данным исследований было установлено, что большинство студентов (82%) включают здоровье в состав пяти главных ценностей, однако ценность здоровья часто носит инструментальный характер, пассивная позиция по отношению к здоровью (59,3% случаев) преобладает над активной (40,7% случаев), осознанное отношение к здоровью развито в недостаточной степени (85,3%). Исходя из приведенных результатов, был сделан вывод о несформированности у обучающихся ценностного отношения к здоровью [3].

Несмотря на довольно низкий уровень мотивации здоровьесбережения у молодежи, целесообразной является пропаганда здорового образа жизни. Выявлено, что уровень мотивации отдельной личности влияет на состояние его здоровья. У обучающихся, которые не понимали важности физического

воспитания для здоровьесбережения и не занимались самостоятельно физкультурно-оздоровительной деятельностью, была зафиксирована более высокая частота бактериальных инфекций по сравнению с теми, кто проявлял устойчивый интерес к здоровьесбережению.

Мировая наука предполагает целостный взгляд на здоровье как феномен, интегрирующий четыре его сферы или составляющие: физическую, психическую (умственную), социальную (общественную) и духовную. Все эти составляющие тесно взаимосвязаны и именно вместе, в совокупности, определяют состояние здоровья человека. Для удобства изучения, исследование феномена дифференцируется понятие физического, психического, социального и духовного здоровья, но в реальной жизни почти всегда имеет место суммарное влияние этих составляющих. Поэтому здоровьесберегающие технологии составляют собой целую систему технологий, направленных на все сферы здоровья [1].

Можно выделить следующие типы здоровьесберегающих технологий:

– здоровьесберегающие – технологии, создающие безопасные условия для пребывания, обучения и труда и те, что решают задачи рациональной организации воспитательного процесса (с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и гигиенических норм), соответствие физических нагрузок индивидуальным возможностям;

– оздоровительные – технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья, повышение потенциала (ресурсов) здоровья: физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, музыкальная терапия;

– технологии обучения здоровью – гигиеническое обучение, формирование жизненных навыков (управление эмоциями, разрешение конфликтов), профилактика травматизма и злоупотребления психоактивными веществами. С целью формирования у студентов не только знаний, но и умений и навыков ведения здорового образа жизни проводятся специальные курсы на соответствующую тематику;

– воспитание культуры здоровья – воспитание у студентов личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию представлений о здоровье как ценности, усилению мотивации ведения здорового образа жизни, повышению ответственности за личное здоровье [4].

Так, будущие педагоги заполняли бланк самооценки здоровьесберегающей культуры. Он включал в себя инструкцию и одиннадцать показателей экологической культуры. Степень выраженности экологической культуры оценивалась по трехбалльной системе:

«3» – высокая степень выраженности показателя;

«2» – средняя степень;

«1» – низкая степень.

Обработка данных, полученных в результате использования метода самооценки здоровьесберегающей культуры, производилась следующим образом: первоначально вычислялся интегральный средний балл. Он определялся как частное от отношения суммы реально набранных баллов к количеству пунктов формулировок бланка самооценки здоровьесберегающей культуры.

Суть данного метода заключалась в том, что на основе сравнения данных, полученных в начале и конце исследования, не только исследователи, но и обучающиеся могли судить об уровне подготовки. Приводим вопросы бланка самооценки:

1. Знаете ли Вы экологию?
2. Обладаете ли Вы социально-психолого-педагогическими знаниями?
3. Знаете ли Вы методику преподавания дисциплины?
4. Обладаете ли Вы межпредметными знаниями по формированию здоровьесберегающей культуры старшеклассников?
5. Убеждены ли Вы в ценности живой и неживой природы, в необходимости бережного отношения к ней, коэволюции природы и общества?



6. Ощущаете ли Вы эмпатию по отношению к живому?
7. Развиты ли у Вас экологические природоохранные мотивации?
8. Развиты ли у Вас нравственная активность, чувство гражданской и профессиональной ответственности за сохранение природной среды?
9. Умеете ли Вы проектировать и осуществлять здоровьесберегающую деятельность?
10. Обладаете ли Вы исследовательскими умениями в области экологии и здоровьесберегающего образования?
11. Умеете ли Вы оценивать свои здоровьесберегающие знания, мотивации и умения, а также здоровьесберегающие знания, мотивации и умения школьников на конкретном этапе обучения?

*Шкала оценок*

25–33 балла. Вы обладаете высоким уровнем подготовки к формированию здоровьесберегающей культуры. Вам доступны различные методы и средства формирования здоровьесберегающей культуры.

22–24 балла. Вы обладаете качествами, которые позволят Вам повысить уровень подготовки к формированию здоровьесберегающей культуры, но есть и проблемы. При желании возможно повышение и усовершенствование исследуемых показателей.

21 и менее баллов. Вы имеете низкий уровень подготовки к формированию экологической культуры, но при определенных условиях его можно повысить, возможен успех. Залог этого – отношение к природе как к высшей ценности, а также повышение вашей профессиональной мотивации.

**Выводы.** Таким образом, организация учебно-воспитательного процесса с помощью здоровьесберегающих технологий предусматривает создание условий для поддержки состояния здоровья, выработку позитивного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как приоритетной ценности, формирование мотивационно-ценностных установок для полной реализации своего физического, психического, духовного потенциала, усвоение знаний о сущности здоровья и здорового образа жизни, развитие

умений и навыков самостоятельной оценки своего здоровья, воспитания ответственности за выбранный стиль поведения в отношении собственного здоровья. Решение этих задач будет служить формированию соответствующих компетенций у обучающихся и возникновению действий, направленных на ведение здорового образа жизни.

Таким образом, создание здоровьесберегающей среды в высших учебных заведениях является чрезвычайно актуальной в современном мире. Перспективы дальнейших разработок по выбранному направлению заключаются в дальнейшем обосновании целей применения здоровьесберегающих технологий в высших учебных заведениях.

### **Литература**

1. Акбердиева Д.Ф. Формирование здорового образа жизни у студентов / Д.Ф. Акбердиева // Валеология. – 2001. – №4. – С. 27-29.
2. Безруких М.М. Здоровье студентов и вузовый фактор риска / М.М. Безруких // Здоровье детей. – 2005. – №17,18,19.
3. Кокорина О.Р. Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе педагогического вуза / О. Р. Кокорина // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2008. – №6. – С. 64–65.
4. Панчук Н.С. Технология активного обучения как фактор повышения мотивации здоровьесбережения студентов вуза / Н. С. Панчук // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 3. – С. 55–57.
5. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина, 2006. – № 2. – С.3-14.

### *Summary*

## **ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS WITH THE HELP OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES**

*E. Chernikova*

Transnistrian State University, Tiraspol

**Abstract.** This article describes the health of modern youth and justifies the need for the use of health-saving technologies in educational institutions. This article discusses the health status of student youth, with the problems that arise on the path to a healthy lifestyle, as well as the current health-saving technologies that exist at the university.

**Keywords:** education, educational technologies, health, health-saving technologies, health, healthy lifestyle, knowledge.

УДК 378

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕТСКОГО  
АЛКОГОЛИЗМА**

*Е.В. Черникова*

Приднестровский государственный университет, Тирасполь

**Аннотация.** В статье раскрываются теоретико-методологические аспекты детского алкоголизма, профилактика подросткового алкоголизма. Показаны направления профилактики алкоголизма.

**Ключевые слова:** теоретико-методологические аспекты детского алкоголизма, профилактика детского алкоголизма, направления профилактики алкоголизма, факторы, способствующие развитию алкогольной зависимости у детей.

---

**Черникова Елена Васильевна** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и современных образовательных технологий Приднестровского государственного университета им. Т.Г.Шевченко. E-mail: chevсаратов@mail.ru

**Chernikova Elena** – candidate of Pedagogic Sciences, associate professor at the department of pedagogy and modern educational technologies of Transnistrian State University named after T.G. Shevchenko. E-mail: chevсаратов@mail.ru

---

Актуальность темы определяется тем, что из-за проблемы употребления алкоголя детьми существует большой диапазон выраженности поведенческих расстройств, высокая частота их появления.

В частности, спектр проблем, связанных со злоупотреблением молодежью алкогольными напитками, в широком социальном контексте можно отнести к проблеме девиантного поведения.

Именно изучение проблемы социально-психологических причин распространения пьянства в молодежной и детской среде в настоящее время следует считать чрезвычайно актуальной задачей как в теоретическом, так и в практическом измерениях.

Это явление является достаточно распространенным, но к сожалению, общество должным образом не осознает его опасности для современности.

Целью работы является раскрыть сущность явления склонности к алкоголизму, влияние семейных традиций на развитие детского алкоголизма.

Для достижения определенной цели, мы поставили перед собой ряд следующих задач:

- обосновать теоретико-методологические рамки проблемы детского алкоголизма;
- определить сущность понятия «детский алкоголизм»;
- рассмотреть явление алкоголизма как форму девиантного поведения;
- очертить проблему влияния семейных традиций на распространение детского алкоголизма;
- охарактеризовать направления деятельности с детьми склонными к употреблению алкоголя.

Объект исследования – совокупность проявлений детского алкоголизма.

Предмет исследования – теоретико-методологические аспекты особенностей детского алкоголизма.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовался: теоретический анализ, сравнение и обобщение научных материалов по данной проблеме; организационно-сравнительный анализ.

Известный американский психолог С. Берн пишет, что хронический алкоголизм является самоубийством даже в том случае, если пьющий считает свое стремление к смерти «подсознательным» [2].

Отметим, что, в частности, спектр проблем, связанных со злоупотреблением молодежью алкогольными напитками, в широком социальном контексте можно отнести к проблеме девиантного поведения.

В последние годы наиболее серьезной тенденцией в злоупотреблении алкоголем является быстрый рост употребления молодежью слабоалкогольных напитков. Особое внимание в решении этой проблемы требует исследования социально-психологических факторов [1].

Итак, факторов, способствующих развитию алкогольной зависимости у детей и подростков достаточно много:

- рождение и пребывание детей в семьях с повышенным фактором риска (чаще всего это семьи алкоголиков);

- период формирования ребенка, как личности. В данном случае употребление напитков с содержанием спирта выступает в роли самоутверждения и противостояния семье, школе, проблемам;

- в последние годы немалую роль в развитии алкогольной зависимости у детей сыграли средства массовой информации [3].

Отметим, что в семьях алкоголиков дети часто не понимают, что происходит у них в семье. Поэтому неудивительно, что они во всем винят себя. Преобладающее у многих детей чувство – это не страх, гнев или обида; это – постоянное непреодолимое замешательство.

Вместе с тем, одна из стратегий при работе с детьми алкоголиков заключается в том, чтобы помочь им понять, что они не могут изменить чужое поведение, однако они могут научиться сдерживать свое личное поведение и отношение к алкоголю.

Итак, как следствие «алкогольных» традиций в семье становится развитие алкоголизма у таких детей.

Рассмотрим особенности алкогольных семей.

В семьях, где родители злоупотребляют алкоголем, плохой психологический климат, большее число аборт, осложнений беременности и родов, перинатальной и детской смертности. На «семьи социального риска»

приходится 67,1% всех детей, родившихся недоношенными. У детей из семей «крайнего социального риска» неврологическая патология встречается в 36, детский травматизм – в 16, желудочно-кишечные заболевания – в 54 раза чаще, чем в благополучных семьях. Из числа детей, умерших в возрасте до 1 года, 75-80% приходится на социально неблагополучную группу семей [4].

Как показывают исследования социопатических семей, в них частота снижения и дисгармонии физического развития ребенка в 2-3 раза выше, чем в благополучных, полных семьях. Для таких семей характерен высокий процент часто болеющих детей, особенно в возрасте до 3 лет, и детей с морфофункциональными нарушениями и хроническими заболеваниями.

Вместе с тем, каждое четвертое осложнения после переноса ОРВИ имеет в них достаточно серьезный характер: пневмония, патология со стороны желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, крови. Кроме того, в 46,0% случаев у детей из неблагополучных семей такие осложнения ведут к госпитализации в стационар. Каждое третье инфекционное заболевание лечится в стационаре, что свидетельствует, с одной стороны, о более тяжелом течении заболевания у детей с социопатических семей, а с другой – о невозможности обеспечения родителями условий и адекватного ухода за больным ребенком дома [5].

В семьях, где родители страдают алкоголизмом, почти две трети детей гибнут не от заболеваний, а в результате травм и отравлений, в результате безнадзорности, отсутствия контроля и внимания со стороны родителей. От 22% до 44% детей, умерших от неестественных причин, жили в социально-неблагополучных семьях.

Итак, психологическая атмосфера неблагополучной семьи неизбежно вызывает у ребенка эмоционально-заостренные и существенные для него переживания, с которыми он не может справиться из-за возрастной незрелости психики, интенсивности психотравмирующих воздействий или неразрешимых обстоятельств. Все это приводит к детским неврозам. В социопатических семьях в 1,5 раза чаще оказываются болезни нервной

системы, в 2 раза чаще – отклонения в психическом здоровье. В одной трети детей с социопатических семей при профилактических осмотрах была диагностирована умственная отсталость, в благополучных семьях таких детей не было. К тому же, еще не в полной мере оценены масштабы угрозы обществу, которое несет такое подрастающее поколение [5].

Рассмотрим некоторые методики профилактики алкоголизма.

Важно, что на деле, они переплетены между собой и как бы растворены друг в друге:

- создание собственных произведений;
- творческое общение с природой;
- творческое общение с литературой, искусством, наукой;
- творческое коллекционирование;
- творческое углубление в прошлое;
- ведение дневника, записной книжки [4].

Профилактика алкоголизма творческим самовыражением является одним из приемов, которым нужно руководствоваться в работе с трудными подростками. Творческое самовыражение – это эмоционально-стрессовая психотерапия.

Термин «творческий» в каждой методике означает сознательное привнесение в любое дело своей индивидуальности. Цель приема творческого самовыражения – помочь человеку стать духовно богаче в смысле осознания своей индивидуальности, почувствовать свою причастность к миру, найти наиболее полезное применение своих способностей.

Возможна профилактика путем ведения дневника и записных книжек. Запись своих размышлений, переживаний помогает понять себя, свое место среди других людей. Здесь прозаическое творчество «сливается» с углублением в прошлое, с творческим общением с литературой, с искусством. Эти записи отличаются тем, что у них есть внутренняя свобода, незаконченность и независимость.



Вместе с тем, эффективен творческий поиск одухотворенности в повседневной жизни. Необычное в повседневной можно разглядеть только благодаря своей индивидуальности, оригинальности восприятия [3].

Наряду с вышесказанным, необходимо разъяснить вредность всех видов алкогольных напитков, в том числе и пива. Для «пьющего школьника» следует создать условия, способствующие выявлению его интересов и склонностей, постоянно направлять эти интересы в социально принято русло, например, в рамках группового организованного и контролируемого досуга.

Итак, несомненно, что проведение противоалкогольных профилактических мероприятий должно базироваться на понимании педагогами того, что спиртное в сознании некоторых несовершеннолетних выступает как фактор, способствующий возникновению в пьющего чувство эмоционального благополучия, решения проблем. Профилактика должна включать два основных направления работы: первое – «вытеснение» из сознания родителей, учеников по традиции как способа удовлетворения ряда человеческих потребностей, второе – «нейтрализация» факторов риска раннего приобщения к алкоголю.

### Литература

1. Батькович О. Дитячий алкоголізм – деградація нації // Віче. – 2008. – №4. – С.21-25.
2. Беличева С.А., Кондратьев М.Р., Луцук Т.В. Социально-психологический диагностико-коррекционный инструментарий. - М.: Просвещение, 1993. – 280 с.
3. Беседы о трезвости / Сост.В.А. Рязанцев. – К.: Вища школа, 1987. – 144 с.
4. Братусь Б.С., Сидоров П.И. Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 146 с.
5. Гончаров В. Про проблеми в соціальній роботі з підлітками // Соціальний педагог. –2008. – 3 (15). – С.47-51.

*Summary*

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF CHILD  
ALCOHOLISM**

*E. Chernikova*

Transnistrian State University, Tiraspol

**Abstract.** The article reveals the theoretical and methodological aspects of child alcoholism. prevention of teenage alcoholism. The directions of alcoholism prevention are shown.

**Keywords:** theoretical and methodological aspects of the characteristics of child alcoholism, prevention of child alcoholism, areas of prevention of alcoholism, factors contributing to the development of alcohol dependence in children.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО

Журнал «Современные здоровьесберегающие технологии», входящий в РИНЦ (<http://ggtu.ru/elektronnie-izdaniya/sovremennie-zdorovesberegaiuschie-technologii>), является научно-практическим журналом, в котором рассматриваются проблемы физического воспитания, спорта, физической реабилитации, экономики и менеджмента физической культуры и спорта, правового обеспечения физической культуры и спорта, спортивной медицины, педагогического и психологического обеспечения физической культуры и спорта, медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта, истории физической культуры, а также экологических проблем современности. Журнал учрежден Государственным гуманитарно-технологическим университетом, выходит с 2015 года.

### **Правила направления, рецензирования и опубликования рукописей в журнале, утвержденные редакционной коллегией журнала**

1. Для публикации необходимо прислать статью в редакционную коллегию по электронной почте [kaf\\_fv@ggtu.ru](mailto:kaf_fv@ggtu.ru) ([sztscience@yandex.ru](mailto:sztscience@yandex.ru)). Файл в электронном варианте следует назвать по фамилии первого автора с указанием города и страны (пример: Иванов-Новосибирск-Россия). Если статей от первого автора несколько, ставить порядковый номер (ИвановНовосибирск-Россия-1). В теме электронного письма необходимо написать: «Статья [ФИО автора]». Больше 2 статей от одного автора не принимается. Публикуемая работа должна быть тщательно отредактирована и содержать оригинальный материал, нигде ранее не напечатанный. Ответственность за все поданные материалы несет автор. Преимущество в публикации отдается статьям, носящим эмпирический характер.

**Публикация в журнале БЕСПЛАТНА.** Журнал размещается на официальной странице ГГТУ и рассылается в электронном виде на электронную почту авторам статей. ***Требования к авторам: четко выдерживать требования к оформлению статьи!***

*Оргкомитет оставляет за собой право отбора научных статей и может не публиковать материалы, не соответствующие требованиям и тематике издания, без объяснения причин отказа в публикации.*

Основные направления:

1. Современные технологии в системе физического воспитания детей и учащейся молодежи.
2. Инновационные технологии в медико-биологическом обеспечении физической культуры и спорта, спортивная медицина.
3. Физическая реабилитация и эрготерапия.
4. Инновационные технологии в психолого-педагогическом обеспечении физической культуры и спорта.
5. Социально-экономические, экологические, нормативные, правовые и управленческие основы физического воспитания и развития спорта.
6. Организация оздоровительной деятельности.
7. Экология.

**Выпуски формируются четыре раза в год:  
до 15 ноября; 15 февраля; 15 мая и 15 августа.**

### **ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЬИ**

Рекомендованный объем статьи от 6 до 12 страниц. Редактор: MS Word, шрифт Times New Roman, кегль 12, интервал – полуторный, параметры страницы: формат А4, все поля 2,5 см, без нумерации страниц, абзацный отступ 1,25. В представляемых таблицах необходимо стремиться к максимальной краткости заголовков, не допускать сокращений слов.

Таблицы и графики должны уместаться в печатное поле. Не допускается более 2 таблиц и 2 рисунков в статье. Ссылки на литературные источники указываются в тексте в квадратных скобках. Литература приводится в алфавитном порядке, согласно ГОСТ.

<b>Вид источника</b>	<b>Форма описания</b>
<b>Журнальные статьи</b>	Автор. Статья / Авторы // Журнал. – Год. – Номер. – Страницы размещения статьи. Если над статьей работало более 4 человек, то в заглавии один из них не упоминается.
<b>Монографии</b>	Автор. Название. / Авторы – Номер. – Город и издательство, год выпуска. – Страницы, на которых размещена работа. Разрешается не использовать знаки тире при оформлении данного описания, а обходиться лишь точками для разделения отдельных частей. Если при написании использовались труды других авторов, то их можно упомянуть в общем перечислении, либо дописать в квадратных скобках в качестве отдельной части.
<b>Авторефераты</b>	Автор. Название работы: (регалии автора). – Город, год издания. – Количество страниц.
<b>Диссертации</b>	Автор. Название: (после двоеточия можно указать статус работы и регалии автора). – Город, год издательства. – Страницы, на которых размещена работа или общее количество страницы.
<b>Обзоры (аналитика)</b>	Название / Автор. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц.
<b>Патенты</b>	Патент РФ Номер, дата выпуска
	Авторы. Название // Патент России Номер, год. Номер бюллетеня.
<b>Материалы конференций</b>	Название. Тема конференции, Город, год выпуска. Количество страниц.
	Автор. Название // Тема конференции (Место и дата проведения) – Город, год выпуска. – Страницы, на которых напечатана работа, либо их количество.
<b>Интернет-документы</b>	URL, дата обращения к ресурсу.
	Название работы / Автор. URL (дата обращения по ссылке).
<b>Учебники</b>	Автор. Название / Авторы. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц. При авторстве 4-х и более человек оформление производится аналогично журнальным статьям.
<b>Учебные пособия</b>	Название / (Авторы работ) // Редактор. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц.

<b>Словари</b>	Автор. Название / Авторы. – Город: Издательство, год выпуска. – Количество страниц.
----------------	---

Литература указывается строго по алфавиту, а не в порядке упоминания. В списке источников должно быть не менее 10 источников, большая часть из которых изданы за последние 5 лет

В начале статьи необходимо указать УДК, название статьи, фамилии и инициалы авторов, название организации, в которой выполнена работа, город, аннотация (не менее 200 знаков) и ключевые слова (5-7).

**Структура статьи:** постановка проблемы, анализ последних публикаций по тематике статьи, актуальность, цель, задачи, организация и методы исследования, результаты исследования, выводы, перспективы дальнейших исследований, литература.

После текста статьи необходимо разместить на английском языке: название статьи, фамилии и инициалы авторов, учреждение где выполнена работа, город. После всего вышеуказанного следует информация про авторов на русском и английском языках, где указывается ученая степень, ученое звание, должность и место работы, а также адрес электронной почты. Также необходимы фотографии авторов в хорошем качестве.

Пример оформления статьи

УДК 376.24

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ  
ДЕТЕЙ С АКУШЕРСКИМИ ПАРАЛИЧАМИ РУКИ**

*Д.М. Воронин, И.А. Берсенева*

Государственный гуманитарно-технологический университет, г.  
ОреховоЗуево

Аннотация:

Ключевые слова:

*Текст статьи*

Постановка проблемы

Анализ последних публикаций по исследуемой проблеме.

Актуальность исследования.

Цель исследования.

Задачи исследования.

Организация и методы исследования.

Результаты исследования.

Выводы.

Перспективы дальнейших исследований.

Литература.

*Summary*

**METHODS OF TEACHING CHILDREN MOTOR ACTIONS WITH  
OBSTETRIC PARALYSIS**

*D. Voronin, I. Berseneva*

State humanitarian university of technology

Abstract.

Key words.

**ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ**

**Воронин Денис Михайлович** - кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, декан факультета биологии, химии и экологии, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: doctordennis@yandex.ru

**Voronin Dennis** - PhD in physical education and sport, associate professor, dean of the faculty of biology, chemistry and ecology, State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: doctordennis@yandex.ru

**Берсенева Ирина Анатольевна** - кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой биологии и экологии, Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Россия. E-mail: irina\_berseneva@mail.ru

**Berseneva Irina** - candidate of biological sciences, associate professor, head of the department of biology and ecology, State humanitarian university of technology, Orekhovo-Zuyevo, Russia. E-mail: irina\_berseneva@mail.ru

2. Первоначальный прием рукописи осуществляется ответственным секретарем журнала на предмет соответствия представленных материалов научным направлениям журнала и общим требованиям к оформлению.

3. Ответственный секретарь организует рецензирование рукописи. К рецензированию привлекаются как члены редакционной коллегии журнала, так и признанные специалисты по тематике рецензируемых материалов.

4. Рецензент должен рассмотреть направленную рукопись в течение одной недели с момента получения и направить в редакционную коллегию рецензию.

5. Рецензирование рукописи осуществляется конфиденциально. Разглашение конфиденциальных деталей рецензирования рукописи нарушает права автора рукописи.

6. Рецензия должна содержать рекомендации к опубликованию рукописи или рекомендации к опубликованию после доработки с учетом замечаний.

7. Доработанный вариант авторской рукописи должен быть представлен в редколлегию в электронной версии в полном соответствии с требованиями их подачи и оформления. К тексту рукописи прилагается авторская справка с перечнем внесенных в него поправок. Статья, направленная автором в редакционную коллегию после устранения замечаний, рассматривается в общем порядке.



8. Окончательно решение о публикации рукописи принимается главным Редактором журнала, при необходимости редакционной коллегией.

9. Мнение редколлегии может не совпадать с мнением авторов статей.

***Авторы несут полную ответственность за содержание материалов, точность перевода аннотации, цитирования библиографической информации.***

Контактная информация

ЖУРНАЛ «СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ» Адрес: 142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22. Тел. 8(985)-614-12-81; 84964257881 (деканат биолого-химического факультета) E-mail: kaf\_fv@ggtu.ru (sztscience@yandex.ru).

Контактное лицо: Воронин Денис Михайлович (doctordennis@yandex.ru).

**СОВРЕМЕННЫЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ**

Научно-практический журнал

№4 (2019)

Биолого-химический факультет  
Государственного гуманитарно-технологического университета.  
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д.22.