

## Список использованных источников

1. Бариева, Л.М. Волонтерская программа XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани / Л.М. Бариева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1, – С. 19–22.
2. Горлова, Н.И. Мир спортивного волонтерства / Н.И. Горлова – М.: ГБУ города Москвы «Мосволонтёр», 2018. – 108 с.
3. Деркач, А.А. Самореализация – основание акмеологического развития: монография / А.А. Деркач, Э.В. Сайко. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2010. – 224 с.
4. Джексон, Р. Руководство по спортивному администрированию / Р. Джексон. Гл. редактор издания на русском языке А.А. Кокашинский. – Мн.: НОК Беларуси, Белорусская олимпийская академия, 2006. – 338 с.
5. Томилин, К.Г. Подготовка волонтеров для обслуживания крупных международных соревнований / К.Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1, – С. 6–8.

УДК 316.34

## ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОК РАЗЛИЧНЫХ ВУЗОВ

<sup>1</sup>**А. Н. Яковлев**, канд. пед. наук, доцент, <sup>2</sup>**Е. П. Врублевский**, д-р пед. наук, профессор, <sup>2</sup>**В. С. Севдалев**, канд. пед. наук, доцент

<sup>1</sup>Учреждение образования «Полесский государственный университет», Пинск, Беларусь,  
Yak-33-c1957@mai.ru

<sup>1</sup>Череповецкий государственный университет, г. Череповец, Российская Федерация

<sup>2</sup> Учреждение образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»,  
Гомель, Беларусь

В данной статье рассматриваются особенности психолого-педагогического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности в условиях функционирования образовательных учреждений, в которых проблемы здоровье сберегающих и телесно формирующих технологий представлены в контексте трансформации новых представлений о "теле" и "телесности" человека под влиянием современного социума.

**Введение.** Ряд нормативных документов последних лет [6-9] направляют деятельность профессорско-преподавательского состава в русло выполнения требований, где приоритет отдается одной ключевой трудовой функции, но может выделяться несколько обобщенная, которая соответствует профессиональной деятельности выпускников.

В этой связи теоретико-методологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности неразрывно связаны с формированием телесно-двигательных характеристик человека, через телесно-ориентированные упражнения как инструментальную основу оздоровительных технологий, что является актуальным научным направлением, от успешного развития которого во многом зависит последующее решение важных прикладных задач.

Эмпирической базой исследования выступили научные труды ученых, в которых отражены экологические аспекты популяционного здоровья; дефицит двигательной активности; роль социального тела; проблема тела человека; воспитание физической культуры личности [1, С.12-13; 2, 199 с; 3, С. 17–22; 4, С. 273].

**Цель исследования.** Выявить разноаспектный характер изменений в системе физического воспитания образования, вызванных влиянием неблагоприятных факторов окружающей среды.

**Материалы и методы исследования.** Технологии в сфере ФК и спорта охватывают рациональные пути в обучении, совершенствовании широкого спектра движений и аспекты учебно-тренировочного процесса (научно-обоснованные и экспериментально проверенные на практике дидактические нововведения; оптимальность и экономичность; синтез из смежных областей знаний; возможность повторения аналогичных результатов на иной группе занимающихся; программирование учебно-тренировочного процесса; использование технических средств и интернет ресурсов).

Следует иметь в виду, что различные по форме физические упражнения имеют и общие черты содержания, это указывает на необходимость оптимального использования их в практической деятельности и объединение в базовые виды физкультурно-спортивной деятельности.

Исходя из сказанного, это может восприниматься как искусство, мастерство добычи, открытия научных знаний, или искусство, мастерство передачи, предъявления знаний (социальные и биологические детерминанты процессов освоения физкультурных ценностей и частные научные дисциплины, определяющие конкретные пути и средства реализации достижений науки в практике физкультурных и спортивных интересов).

Таким образом, целевые межличностные ориентации, системно-структурные особенности содержания и методики должны охватывать такие важные направления: переход от педагогики требований к педагогике отношений; индивидуально-личностный подход; ориентация на систему продуктивной совместной деятельности активизирующего и развивающего характера [1, С.12-13; 3, С. 17–22; 4, С. 273].

По содержанию образования технология обучения – это способ повышения эффективности педагогического процесса на основе системы знаний о мире и способах деятельности, приобретенного опыта творческой деятельности и эмоционально-волевого отношения к миру.

Универсальная дидактическая концепция: обучение, с позиций педагога (связь с акмеологией (саморазвитие), формирование физической культуры личности человека, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей) [1, С.12-13].

В этой связи психолого-педагогические особенности здоровье сбегающих и телесно формирующих технологий физкультурно-спортивной деятельности затрагивают в большей степени процесс формирования новых представлений о "теле" и "телесности" человека, который неразрывно связан с мотивационными потребностями, т.е. главными ориентирами, ценностных ориентаций (принципы): непрерывности развития, целостности развития, деятельностного подхода, вариативности и многообразия, оптимизации [1, С.12-13].

На основе анализа социальной функции (и связанных с ними социальных функций физической культуры) нами были выделены шесть групп потребностей, наиболее часто реализуемых в спортивной деятельности, это потребности: в общении (коммуникативные мотивы); самоутверждении (желание обрести красивую фигуру, эстетика движений, воспитание силы воли и характера, проверка своих сил и способностей); в исполнении долга (приобрести уважение среди друзей, преподавателей, руководителей подразделений, добиться успехов в спорте); в уважении (увеличить объем двигательной активности, развить физические качества необходимые в общественной жизни); в социальном признании (укрепить здоровье, овладеть навыками ППФП, получить новые знания, овладеть сложными упражнениями); в материальном благополучии (возможность получить спортивную форму, дополнительное питание, материальные выгоды), см. табл.1.

Таблица 1 - Варианты мотивации студентов вузов к физкультурно-спортивной деятельности

№ п/п	Мотивы
1.	Укрепить здоровье.
2.	Желание обрести красивую фигуру, эстетика движений.
3.	Активно отдохнуть, развлечься.
4.	Возможность общения с друзьями.
5.	Увеличить объем двигательной активности.
6.	Приобрести уважение среди друзей, преподавателей.
7.	Воспитать силу воли, характер.
8.	Добиться успехов в спорте.
9.	Овладеть навыками ППФП.
10.	Развивать двигательные качества необходимые в общественной жизни.
11.	Проверить свои силы и способности.
12.	Получить новые знания, овладеть сложными упражнениями.
13.	Возможность получить спортивную форму, дополнительное питание.

**Результаты исследования.** Структура физкультурно-оздоровительных интересов студенток вузов (Череповецкого государственного университета - ЧГУ; Полесского государственного университета - ПолесГУ; Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины) в выборе средств силовой подготовки с учётом уровня физического развития лиц: с ослабленным уровнем физического развития - ЛОУФР; с нормальным уровнем физического развития - ЛНУФР; с хорошим уровнем физического развития - ЛХУФР; определяется: комплексным (К.В.), избирательным (И.В.), гармоничным (Г.В.), региональным (Р.В.) и локальным (Л.В.) воздействиями на основные мышечные группы (рейтинг популярности преимущественного развития основных мышечных групп).

Для Полесского государственного университета среда средств силовой подготовки приоритетным в порядке значимости являются: К. В. – туризм и гидроаэробика; И. В. – плавание и гимнастика (акробатика); Г.В. – шейпинг; Р. В. и Л. В. – маты, коврики, гимнастические стенки, вес партнёра и небольшие отягощения. По популярности они выделяют: мышцы живота, сгибатели и разгибатели голени и поясничной области.

Занимаясь базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности, необходимо учитывать современные технологии: технические средства, тренажеры и тренировочные устройства, системы автоматизированного контроля за процессом воспитания физических качеств с учетом возрастных особенностей, естественно-средовых, гигиенических факторов.

**Выводы.** Программно-методическое обеспечение женского контингента различного возраста и подготовленности инновационными здоровьесберегающими и телесноформирующими технологиями физкультурно-спортивной деятельности в образовательном пространстве РБ и РФ должно учитывать условия функционирования союзного государства, «...где новая образовательная парадигма отвечает требованиям времени и реализует основные социально-экономические и образовательные задачи (гармония физического (телесно-двигательного) и социокультурного (интеллектуального и волевого) феноменов в реализации артпластических и психомоторных технологий программных средств обучения в образовательном пространстве РБ и РФ; поиск в сфере интеллектуального и телесноориентированного обучения двигательным действиям.

Надо разработать критерии красоты, гармонии, совершенства, единые для таких разнородных объектов, как тело, телесно-психическое здоровье человека, артпластика и мощность телодвижений, когда «**воля**» становится «смысловым квантом» проникающего разума...» [2, 199 с; 3, С. 17–22; 4, С. 273; 5, С.243-245].

Задачи силовой подготовки комплексного воздействия на организм студентки хотели бы решить в первую очередь с помощью средств ритмической гимнастики - 24,1-35,9%; гидроаэробики (ГАР) - в пределах 19,1-36% и средств круговой тренировки - 23,8-28,8%.

Интересы студенток при выборе средств избирательного воздействия практически не ниже интересов по отношению к РГ, ГАР и КТ (не ниже 22%, а максимальные показатели на уровне 30%).

Показательно, что интересы студенток к использованию на занятиях средств силовой подготовки гармоничного воздействия (Аг, шейпинг и гиревой спорт) практически в 1,5-2 раза слабее, чем к средствам комплексного и избирательного воздействия. Девушки осторожно относятся к их использованию на занятиях по физическому воспитанию.

Легкая атлетика, спортивные игры наиболее популярны в г.Гомеле, Череповце.

Интересы студенток относительно таких средств регионального и локального воздействия как - с использованием матов (ковриков), гимнастической стенки и скамейки - довольно высоки (в пределах 25-35%). Уровень мотивации к остальным средствам ниже: а) лазания, перелезания, подтягивания - 12,4-14,3%; б) с использованием веса партнера, небольших отягощений - 9,8-16,5%; в) средства гантельной гимнастики - 8,9-11,1%; г) с использованием блочных устройств - 6,5-7,1%; д) с использованием резиновых жгутов и амортизаторов - 3-7%. Существенной разницы в мотивациях относительно средств регионального и локального воздействия между областными центрами не обнаружено.

В рейтинге популярности повышенного внимания студенток к развитию основных мышечных групп (от максимального к минимальному значению) выделим: 1) крупные мышечные группы: живота и поясничной области - соответственно 88,1 и 88,7% и 79,3 и 73,3%; 2) мышцы, обслуживающие тазобедренный сустав - 58,7-66,6%, 3) мышцы передней и задней поверхности бедра, мышцы сгибатели и разгибатели голени - 26,8-44,1%; 4) мышцы голеностопного сустава - 43,7-49,1%; 5) мышцы рук и плечевого пояса - 4,1-7,4% (наименьшая популярность).

Среди основных факторов, снижающих активность студенток к силовой подготовке является ранее сложившиеся убеждения, что силовая подготовка в целом не способствует нормальному развитию женского организма, и, в частности, относительно развития мышц рук и плечевого пояса - приводит к нежелательным отрицательным последствиям в развитии женской фигуры (в пределах 39,6-49,9%).

Часть респондентов ссылаются также на нарушение протекания ОМЦ (31,1-38,4%). Следующим лейтмотивом является то, что используемые на занятиях средства силовой подготовки монотонны, не эмоциональны и малоэффективны (14,8-24,7%). Ссылка на отсутствие нормальных условий для занятий также существенна (8,1-17,2%).

#### Список использованных источников

1. Лубышева, Л. И. Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа. / Л. И. Лубышева. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009. – № 3. – С.12-13.
2. Масловский, Е.А. Базовые телесно ориентированные упражнения как инструментальная основа оздоровительных технологий физкультурно-спортивной деятельности / Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев // Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях: результаты, проблемы, приоритеты развития»: материалы Всероссийской научно-практической конференции (13-14 декабря 2012 г.). В 2-х томах. Том I –Иркутск: ООО «Мегапринт», 2012. –199 с.
3. Масловский, Е.А. Физкультурно-спортивная деятельность: проблема телесности / Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев // Выш. шк. 2013. № 5. С. 17–22.
4. Яковлев А.Н. Систематизация ценностей телесности и взаимосвязь тела с объектами культуры и процессом воспитания физической культуры личности (Физическая культура и спорт в системе высшего образования) /А. Н. Яковлев, В. В. Маринич. – М.: Издательство «Перо», 2012. – С. 273.
5. Яковлев, А.Н. Исследование проблемы телесности в системе физкультурно-спортивной деятельности личности / А. Н. Яковлев. - Известия Сочинского государственного университета. 2014. №. - 1(29). - С.243-245.

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 ноября 2015 г. № 1383 “Об утверждении Положения о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования”.

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940 Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

8. Кодекс Республики Беларусь об образовании. Палажэнне аб установе агульнай сярэдняй адукацыі, утвэрджэнае постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20 декабря 2011 г. № 283 (в редакции постановлений Министерства образования от 04.02.2014 №9 от 10.04.2014 №38, от 27.11.2017 №148, от 03.03.2018 №10).

9. Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 «О физической культуре и спорте» (Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь, 21.01.2014, 2/2123).

УДК 617.753.29

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРРИГИРУЮЩИХ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ВЫСОКУЮ СТЕПЕНЬ БЛИЗОРУКОСТИ**

**Ю. А. Яковлева, В. П. Гладенкова**, канд. пед. наук, доцент

Астраханский государственный технический университет, Астрахань, Российская Федерация, victoriagl@mail.ru

В данной статье рассматриваются вопросы использования различных видов упражнений на занятиях лечебной физической культурой со студентами, имеющими заболевания органов зрения, в частности, миопию. Представлен комплекс упражнений, рекомендованный к применению для студентов с высокой степенью близорукости на занятиях лечебной физической культурой (ЛФК) с целью снижения темпов прогрессирования заболевания и дальнейшего восстановления, а также даны рекомендации по его выполнению.

**Введение.** За последнее десятилетие значительно выросло количество людей с ослабленным здоровьем. Среди наиболее распространенных среди школьников и студентов заболеваний, выделяют нарушение опорно-двигательного и сердечно-сосудистого аппаратов, а так же различные расстройства зрительного аппарата.

По данным Всемирной организации здравоохранения более 1,3 млрд. человек в мире имеют различные формы нарушения зрения. При этом, более чем у 702 млн. нарушения зрения развиваются в связи с нескорректированными аномалиями рефракции, такие как миопия (близорукость), гиперопия (дальнозоркость), пресбиопия или астигматизм. Из них легкой формой близорукости страдают около 188 млн. человек, а умеренной и тяжелой формами – более 217 млн.

По статистике, более 28% заболеваний, связанных с различными нарушениями зрения, развиваются в школьном и подростковом возрасте. В связи с этим, в общеобразовательных и высших учебных заведениях необходимо проводить занятия с использованием комплекса упражнений, позволяющих детям и подросткам с нарушениями зрения улучшить функционирование органов зрения [5].

Студентам с миопией необходимо избирательно подходить к выполнению физических упражнений при занятиях физической культурой. Главной угрозой при физических нагрузках людей с близорукостью является перенапряжение косой мышцы глаза, из-за чего может произойти разрыв сетчатки глаза, что приводит к частичной потере зрения или