

однако приблизительно у 20% спортсменов группы Ю12-15, а в других группах у 5% его содержание достаточно низкое, меньше 1 ммоль/л. Активность АлАТ у юношей выше во всех процентилях, с возрастом она увеличивается и у юношей, и у девушек, причем с шестого интервала (с процентиля 75%) активность этого фермента в старшем пубертатном периоде становится выше нормы. Активность АсАТ выше у юношей, по сравнению с девушками во всех процентилях, и если средний уровень показателей не отличается по возрастным группам, то показатели выше среднего уровня показывают значения выше референтной величины, например, у 25% юношей 16–18 лет.

**Заключение.** Использование метода центильных величин в анализе биохимических показателей спортсменов позволяет получить значительно больше информации, во-первых, для групповых исследований. Если при представлении данных в медианно-квартильных значениях можно определить средний уровень показателей для 50% лиц, то представление данных процентильными величинами отражает значения и их процент выше и ниже среднего уровня, т.е. для остальных 50% лиц выборки. Во-вторых, такой метод может быть наиболее информативен для индивидуального мониторинга спортсменов, особенно в пубертатный период, когда важно обеспечить контроль за здоровым развитием подростков при занятии спортом.

#### Использованная литература

1. Гржибовский, А.М. Использование статистики в российской биомедицинской литературе // Экология человека. – 2008.– №12. – Стр. 55-64 [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-statistiki-v-rossiyskoy-biomeditsinskoy-literature.pdf> // Дата доступа: 27.10 2019.

## О РОЛИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

*А.В. Сысоев, В.К. Волков, Н.Н. Кленин, О.Н. Савинкова*

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный  
институт физической культуры», г. Воронеж, Российская Федерация  
e-mail: nauka.vgifk@mail.ru

**Актуальность.** Здоровая молодёжь основа жизнеспособности народа и государства. Было показано [2], что основными направлениями формирования здоровья являются: воспитание у человека сущности устойчивой к искажениям и конструктивных эмоций, препятствие возникновению и ликвидация устойчивых патологических состояний, обеспечение условий перевода патологической адаптации в физиологическую, укрепление «органа мишени». Медики указанные направления не реализуют, они занимаются профилактикой, диагностикой и лечением болезней. Диагнозы выставляются на основании изучения прошлого, которое изменить нельзя. Таким образом, расходуются огромные средства на поддержание существующего научно-методического тупика.

К настоящему времени разработана основа национальной оздоровительной системы [3, 6], использование которой выводит нас на новый более высокий (по сравнению с Западом) уровень.

**Материал и методы.** Обобщение опубликованного собственного научно-методического материала.

**Цель исследования.** Ознакомить с разрабатываемой оздоровительной системой и показать её роль в воспитании молодёжи.

**Результаты и их обсуждение.** Научно-методической основой нашей национальной оздоровительной системы (НОС) является конструктивная физическая культура (КФК) [5,6].

Цель КФК – воспитание здоровых созидателей. Для достижения этой цели необходимо знание конструктивной теории адаптации, методических принципов и средств организации эволюционного цикла человека.

В соответствии с конструктивной теорией адаптации новая приспособительная программа переводит патологическую адаптацию в физиологическую. Соответствующими условиями являются: 1) возникновение потребности в новом; 2) достаточные ресурсы организма; 3) хорошее восприятие; 4) организованное мышление [4].

Возможность и способность прогрессивно развиваться (конструктивная свобода) определяется хорошим восприятием, ресурсами организма, организованным мышлением. Свободная жизнь – прогрессивное самообновление (здоровье). Результат развития проявляется ощущениями полноты и осмысленности жизни с ярко выраженным оттенком удовольствия (счастье). Программы, ведущие к прогрессу, запоминаются, уровень свободы повышается – эволюционный цикл замыкается [1, 3, 5, 6].

Методическими принципами организации эволюционного цикла человека являются: сущностно-эмоциональное воспитание и общая гомеостатическая тренировка.

Сущностно-эмоциональное воспитания включает: взятие на себя ответственности за происходящее; ориентировка на развитие; развитие пассивной воли; непринятие стремлений к удовольствиям; осознание роли страданий; улучшение восприятия; активизация памяти; организация мышлению; жизненный опыт.

Общая гомеостатическая тренировка заключается в совершенствовании систем жизнеобеспечения путём создания основных физиологических доминант: чувствительной, двигательной, энергосберегающей, пищевой и теплопродуцирующей. Физиологические доминанты направляют ранее патологические импульсы на полезный для организма результат.

Средствами организации эволюционного цикла являются: оздоровительное обучение, целостное оздоровительное вмешательство, релаксационные приёмы, рациональная двигательная активность, мануально-вербальный массаж синтез, произвольная гиповентиляция лёгких, дозированное голодание и сбалансированное питание, холодное закаливание [1, 3, 5, 6].

**Заключение.** Абсолютным для мироздания является прогрессивное развитие – эволюция. Поэтому абсолютными ценностями для человека являются: условие, процесс и результат прогрессивного самообновления – конструктивная свобода, здоровье и счастье. Ценностный подход устраняет национальные, религиозные и имущественные разногласия. Потребительское отношение подставило наши братские народы (украинцев, белорусов и русских) под угрозу разобщения. Народ – наш род. Брат является близким родственником. Мы представляем один народ. Ценностный подход должен стать основой воспитания нашей молодёжи, которая обязана устранить ошибки прежних руководителей. Таким образом, разрабатываемая нами, оздоровительная система является основой народного единства.

#### Использованная литература

1. Бугаев, Г.В. Конструктивный подход к модернизации системы физического воспитания населения России / Г.В. Бугаев, В.К. Волков, В.И. Козлов, И.Е. Попова, О.Н. Савинкова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 4. – С. 41–46.

2. Волков, В.К. Урок здоровья / В.К. Волков, В.И. Козлов // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта: сб. статей Всеросс. уч.-метод. и н.-практ. конф., вып. 7. – М.: МГСУ, 2014. – С. 277–281.

3. Волков, В.К. О нашей национальной оздоровительной системе / Г.В. Бугаев, В.К. Волков // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: XIII Междунар. науч. конф.: сб. ст., Белгород, 25–26 апр. 2017г.: в 2 ч./ Белгородский гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – Ч. 1. – С. 29–35.

4. Волков, В.К. Основы конструктивной теории адаптации / В.К. Волков, В.И. Козлов, Ю.В. Струк // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2. – С. 111–115.

5. Волков, В.К. О содержании конструктивной физической культуры / В.К. Волков, А.В. Карасёв, В.И. Козлов, С.И. Крамской // Культура физическая и здоровье современной молодёжи: мат. межд. науч.-метод. конф. / ред. колл. Л.Б. Андрушенко [и др.]; под ред. А.И. Бугакова, А.В. Лотоненко, С.И. Филимоновой, С.А. Бортниковой. – Воронеж: ВГПУ. 2018 - С. 76-80.

6. Волков, В.К. На пути к национальной оздоровительной системе / В.К. Волков, В.И. Козлов, Ю.В. Струк, О.А. Якушева // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 1. – С. 9–11.

## **ЦЕННОСТЬ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ МАГИСТЕРСКОЙ ИНТЕГРАЦИИ В КОНТЕКСТЕ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Э.В. Мухина**

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия  
физической культуры, спорта и туризма»,  
г. Смоленск, Российская Федерация  
e-mail: evelina.muhina.sm@yandex.ru

**А.В. Федоскин**

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет»,  
г. Смоленск, Российская Федерация  
e-mail: davidbou@yandex.ru

**Актуальность исследования.** Социокультурное пространство отечественной высшей школы всегда представляло собой особую, в некоторой степени обособленную, академическую среду. Эта специфика прослеживается с момента появления института высшего образования по настоящее время. Престижный внешний статус современной высшей школы дополнен внутренней иерархией, в соответствии с которой одним из ведущих звеньев многоуровневой образовательной системы обозначена магистратура.

С начала своего развития в современной России, подготовка будущих магистров определялась как исключительная, своего рода «элитарная подготовка специалистов», предполагающая наличие особого организационно-содержательного подхода» [2]. Данное обстоятельство объективизирует важность регулярных научных исследований, направленных на поиск новых педагогических идей, способствующих развитию системы магистерской подготовки, расширению информационно-коммуникативного пространства учащихся, совершенствованию условий функционирования их социокультурной среды. Взаимодействие и сотрудничество магистрантов в рамках своего ВУЗа, интеграция магистратур разных ВУЗов вносят значительные положительные изменения в учебный процесс магистерской подготовки, выстраивая его на более высоком современном уровне.

**Цель исследования** – рассмотреть перспективы развития межвузовского сотрудничества как фактор совершенствования социокультурной среды магистрантов.

### **Задачи исследования:**

- оценить специфику магистерской подготовки, определяющую образовательное пространство магистрантов как особую социокультурную среду;
- показать пример межвузовского сотрудничества по взаимодействию вуза физической культуры и классического университета;
- рассмотреть перспективы межвузовской интеграции в процессе оптимизации магистерской подготовки.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы, систематизация, обобщение, педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Как было отмечено ранее, современная система высшего образования в России является иерархичной. Бакалавриат и магистратура составляют ее основу. Магистерская ступень имеет свои принципиальные отличия и преимущества.